

À VOTRE SANTÉ !

**Mémoire, équilibre, alimentation :
des gestes simples pour rester libre demain**

PROGRAMME

Octobre 2025 - Janvier 2026



CP S

Plaine
et Marais

Communauté Professionnelle Territoriale de Sarre

POURQUOI CES ATELIERS ?

Bouger, entretenir votre mémoire, bien manger... et surtout, rester acteur de son quotidien.

Ces ateliers sont pensés pour vous aider à préserver votre santé, votre autonomie et votre confiance, tout en partageant des moments conviviaux.

Que vous soyez curieux, motivé, ou simplement prêt à essayer, ces rendez-vous sont l'occasion idéale de prendre soin de vous... et de passer un bon moment.

CAP SUR L'ÉQUILIBRE

Gagner en stabilité, en assurance et en liberté de mouvement, ça se travaille !

Cet atelier vous propose de mieux connaître vos capacités physiques, d'améliorer votre équilibre au quotidien et d'apprendre à vous relever facilement en cas de chute.

En petits groupes, dans une ambiance bienveillante, vous testerez vos réflexes, renforcerez votre tonicité, et découvrirez des astuces simples pour sécuriser votre logement.

Objectif : retrouver confiance en vous et rester autonome le plus longtemps possible !

Tarif : 30€ le cycle de 8 ateliers

Saint Jean d'Hermine

*Salle du Simon (Ste Hermine)
34 rue des Vallées
85210 ST JEAN D'HERMINE*

Avec Camille - Kinésithérapeute
et Caroline - Ergothérapeute

**Les mardis 9h30 à 11h
ou 11h à 12h30**

18/11/25 - 25/11/25
02/12/25 - 09/12/25 - 16/12/25
06/01/26 - 13/01/26 - 20/01/26

Les Magnils Reigniers

*Espace de vie locale (Beugné l'Abbé)
10 rue de la Chapelle
85400 LES MAGNILS REIGNIERS*

Avec Louis - Kinésithérapeute
et Caroline - Ergothérapeute

**Les mercredis 9h30 à 11h
ou 11h à 12h30**

26/11/25 - 03/12/25 - 10/12/25
17/12/25 - 07/01/26 - 14/01/26
21/01/26 - 28/01/26

PRÉSERVER SA MÉMOIRE

Un atelier pour comprendre comment fonctionne votre cerveau et comment en prendre soin au fil des années.

Vous découvrirez les bons réflexes pour entretenir votre mémoire au quotidien et testerez des exercices simples et efficaces pour la stimuler. Le tout dans une ambiance conviviale, avec des conseils concrets à appliquer chez soi.

Tarif : 4€ la séance (atelier unique)

Avec Aurélie et Ingrid - Infirmières en Pratiques Avancées

Les vendredis 14h30 à 16h

10/10/25 : Moutiers les Mauxfaits - Salle attenante à la Mairie

17/10/25 : St Cyr en Talmondaix - Salle municipale à côté de la Mairie

07/11/25 : Le Givre - Salle du conseil de la Mairie

21/11/25 : Luçon - Résidence espace et vie à Luçon - 88 A rue du Président de Gaulle

05/12/25 : St Vincent sur Graon - Salle du conseil de la Mairie

12/12/25 : Luçon - Résidence espace et vie à Luçon - 88 A rue du Président de Gaulle

L'ASSIETTE QUI FAIT DU BIEN

Et si bien manger devenait un vrai plaisir, en plus d'un atout santé ?

Ce cycle de 4 ateliers vous propose d'explorer les bases d'une alimentation équilibrée adaptée à l'âge, de déconstruire les idées reçues, de découvrir des astuces concrètes et d'apprendre à garder l'énergie... même quand l'appétit n'est pas toujours au rendez-vous !

Des échanges, des jeux, des conseils pratiques : un moment utile et convivial pour prendre soin de soi.

Tarif : 15€ le cycle de 4 ateliers

Le Champ Saint Père

Salle Polyvalente

28 rue du stade - 85210 LE CHAMP-ST-PÈRE

Avec Emeline - Diététicienne

Les mardis 9h30 à 11h

25/11/25 - 02/12/25 - 09/12/25

27/01/26

Luçon

Un cycle de 4 ateliers
en janvier 2026.

Dates à venir.

POUR QUI ?

Les personnes âgées de 65 ans et plus

PAR QUI ?

Les professionnels de santé du territoire

INSCRIPTION

Inscriptions obligatoires - Places limitées

■ En ligne via HelloAsso (QR code ci-contre)

✉ Par mail : cpts.plaine.marais@gmail.com

📍 Sur place, le jeudi 25 septembre 2025, de 9h30 à 16h30
17 rue du Pré-Haut, Luçon

☎ Par téléphone, le 25 septembre 2025, de 9h30 à 16h30 - 06 71 32 88 43



CONTACT

CPTS Plaine et Marais : cpts.plaine.marais@gmail.com



17 rue du Pré Haut
85400 LUCON

www.cptsplaineetmarais.fr



*Ateliers organisés par la CPTS Plaine et Marais avec le soutien
des communes et établissements qui les accueillent*