

Bien Vieillir, ça se cultive

Bouger en confiance, prévenir les chutes
et entretenir sa mémoire

Mardi 15 septembre 2026

Salle de la Voûte

Rue de Château de la Voûte

79230 PRAHECQ

de 9h00 à 17h00

FORUM SENIORS



LA MOBILITÉ

Bouger, renforcer,
rester autonome

- Ateliers équilibre et prévention des chutes
- Conseils pour garder la forme au quotidien
- Astuces pour adapter son logement



LA MÉMOIRE

Comprendre, stimuler,
préserver

- Conférences et échanges
- Ateliers ludiques pour entraîner sa mémoire
- Conseils pratiques au quotidien



&



RENCONTRER
ÉCHANGER
PARTAGER



S'INFORMER
COMPRENDRE
AGIR



PRENDRE SOIN
DE SOI POUR
AUJOURD'HUI
ET DEMAIN



TEMPS
CONVIVAL
ET LIEN SOCIAL

GRATUIT, ouvert à toute personne de 60 ans et plus

Sur inscription avant le 8 septembre 2026

☎ **05 49 44 89 67**

✉ contact@msaservices-poitou.fr

🌐 www.msaservices-poitou.fr

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

9h00 Ouverture des portes et accueil des participants

9h45 Introduction politique et présentation de la journée

10h00 Table ronde « Bien vivre chez soi : conseils pour adapter son logement » animée par SOLIHA

10h30 Table ronde « L'activité physique au service du bien vieillir » & éveil musculaire animés par le Réseau Pep's



..... PAUSE

11h30 Table ronde « Vision, audition : préserver ses repères » animée par le Centre Régional Basse Vision et Troubles de l'Audition (CRBVTA)

12h00 Déjeuner sur place (pique-nique à apporter – ☕ café offert)

Visite des stands

13h30 Conférence « les troubles de la mémoire : les comprendre, les prévenir » animée par le Docteur SIMON – gériatre

14h45 Présentation du dispositif ICOPE Monitor – Repérage des fragilités

..... PAUSE

15h45 Découverte des ateliers « mémoire » - sur inscription :

- Atelier « Mobilisation cognitive » animé par France Alzheimer Deux-Sèvres
- Atelier « Mémoire Active » animé par l'ASEPT POITOU
- Atelier « Les neurones en fête » animé par l'Équipe Spécialisée Alzheimer (ESA)
- Atelier « Les stratégies de mémorisation » animé par MSA Services POITOU

17h00 Convivialité et clôture

GRATUIT, ouvert à toute personne de 60 ans et plus

Sur inscription avant le 8 septembre 2026

Déjeuner sur place possible, prévoir son pique-nique



Inscription :

☎ 05 49 44 89 67

✉ contact@msaservices-poitou.fr

🌐 www.msaservices-poitou.fr