

# *CHUTER, CE N'EST PAS UNE FATALITE !*

**RESSOURCES DEPARTEMENTALES DE PREVENTION DES CHUTES**

Département de la Vienne



# INTRODUCTION

Il a été estimé qu'un tiers des personnes âgées de plus de 65 ans et la moitié des personnes de plus de 80 ans vivant à domicile tombent au moins une fois par an. Selon l'Institut de Veille Sanitaire, il y a chaque année en France 450 000 chutes chez les personnes âgées.

Tous âges confondus, les chutes sont la première cause de décès par accident : ce qui représente 9 412 décès selon les données de 2008 (Institut de Veille Sanitaire). Parmi les sujets décédés par chute, les trois quarts sont âgés de plus de 75 ans.

La chute chez la personne âgée est un événement fréquent, parfois lourd de conséquences et souvent synonyme de perte d'autonomie par la suite si rien n'est fait pour compenser les séquelles de la chute.

La chute est un événement multifactoriel nécessitant une approche globale de la personne âgée prenant en compte à la fois son état de santé, son comportement et son environnement. Elle révèle souvent une fragilité qu'il est important de repérer afin de mettre en place des mesures de prévention et d'accompagnement.

Il existe justement de nombreux acteurs sur le territoire qui organisent des actions de prévention des chutes ou qui peuvent être contactés suite à une chute pour retrouver confiance en soi ou se rééduquer.

Itinéraire Santé anime ainsi un groupe d'acteurs volontaires et engagés sur la thématique afin d'améliorer la lisibilité des actions de prévention et de mieux répondre aux besoins des personnes âgées.

Ce groupe de réflexion a abouti à la création de ce livret afin de vous aider à mieux connaître les actions existantes en fonction de vos besoins et de votre lieu d'habitation.

*Date de mise à jour : 01/12/2019*

# PRESENTATION DES ACTEURS ENGAGES ET DE LEURS ACTIONS



## L'ARANTELLE

L'Arantelle est une association intercommunale d'animation, agréée Centre Social. Basée à Roches-Prémairie-Andillé et La Villedieu du Clain, l'Arantelle a été créée en 1998. Elle se développe dans 6 secteurs d'activité : enfance, jeunesse, écocitoyenneté, sportif, culturel et social.

*L'Arantelle : 05.49.42.05.74 / [www.larantelle.fr](http://www.larantelle.fr)*

### *L'Arantelle porte un atelier de gym prévention avec l'EPGV :*

L'objectif de l'atelier est de prévenir les chutes et entretenir les gestes du quotidien des personnes de plus de 60 ans, isolées géographiquement et dépourvues de moyen de locomotion. Organisation d'un service de transport domicile /activité en aller retour par L'Arantelle.

Séances collectives hebdomadaires d'1h animées par l'EPGV

### *L'Arantelle porte des ateliers de gym douce :*

Gym d'entretien : exercices d'étirements, d'assouplissement, de tonification et relaxation. Séances d'1 heure

## LE-CENTRE :

Le centre, association née à Poitiers en 2009, est un lieu ressource innovant dont l'objet est de mener des actions d'information, de conseil, de sensibilisation et d'animation dans le domaine des services à la personne, de l'aide à l'autonomie et du bien vieillir.



L'association anime le CICAT de la Vienne, un service d'information, de conseil et de démonstration sur les solutions techniques de prévention et de compensation des situations de perte d'autonomie et de handicap. Le CICAT (Espace Autonomie) s'adresse aux personnes directement concernées par la perte d'autonomie, mais aussi accompagnateurs, aidants familiaux, infirmiers, aides-soignants, institutions spécialisées... L'association propose toute l'année de l'aide et des conseils à travers des ateliers collectifs et des rendez-vous individuels animés par des ergothérapeutes.

*Le-Centre : 05.49.61.64.65 / [www.le-centre.pro](http://www.le-centre.pro)*

### *Le Centre porte les ateliers équilibre et prévention des chutes :*

- Prévenir les chutes en associant ateliers d'informations, exercices physiques ciblés et lien social
- Apprendre les gestes et postures pour éviter la chute
- Favoriser la pratique d'activités physiques
- Sensibiliser les personnes à des attitudes de vie positives
- Favoriser l'accès aux droits

Action collective proposée sous forme de cycle. 1 cycle = 1 conférence + 5 ateliers pratiques



### *Comité d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV) :*

La Fédération EPGV est la première fédération non compétitive qui a placé au centre de sa démarche le sport santé et ce depuis 30 ans. Elle est reconnue d'utilité publique. Elle se distingue par son engagement pour la pratique d'une activité physique accessible à tous, quel que soit son âge, ses capacités physiques ou ses revenus et pour une approche conviviale et collective.

*Comité départemental EPGV : 05.86.28.00.18 / [www.sport-sante.fr/ffepgv/vienne](http://www.sport-sante.fr/ffepgv/vienne)*

### *L'EPGV porte les ateliers Gymnastique Equilibre et posture Parkinson :*

Ces séances adaptées aux capacités motrices de chaque participant permettent de lutter contre la raideur articulaire, la perte musculaire, la fatigue, d'améliorer l'équilibre et ainsi préserver la qualité de vie.

Jusqu'à 3 cours par site, selon le degré de l'atteinte de la maladie.

### *L'EPGV porte les ateliers Gym Equilibre Seniors :*

Des séances adaptées pour stimuler les sens d'équilibration, permettre l'approche au sol (se relever, ramasser des objets), maintenir les réflexes corporels et la stabilité lors des mouvements quotidiens, favoriser le maintien du lien social...

### *L'EPGV porte le programme Gym Après Cancer :*

Ce programme a pour objectif de lutter contre les effets délétères du cancer et de ses traitements (fatigue, surpoids, déconditionnement physique...). Il s'adresse aux adultes atteints de cancer, pendant ou après traitement, sportifs ou non, sans limite d'âge. Ce programme se compose de 2 séances hebdomadaires (une en intérieur une en extérieur) et est financé par la Ligue contre le cancer.

### *L'EPGV porte le programme Diabète et Surpoids :*

Vous souffrez d'un diabète : le programme va vous permettre d'apprendre à pratiquer régulièrement une activité physique adaptée tout en restant à l'écoute de votre corps et ainsi réguler votre taux de glycémie.

Vous souffrez de surpoids (IMC compris entre 25 et 40) : le programme va vous permettre de pratiquer une activité physique adaptée à vos capacités afin de retrouver le plaisir de bouger au quotidien.

### *L'EPGV porte les clubs EPGV : gym adaptée aux seniors :*

90 clubs dans le département proposant une activité physique ouverte aux personnes de 60 ans et plus. Des séances variées et adaptées aux capacités physiques de chacun permettent d'entretenir souplesse, tonus musculaire, équilibre.



### *Fédération ADMR :*

*Fédération ADMR de la Vienne : 05.49.30.35.45 / [www.fede86.admr.org](http://www.fede86.admr.org)*

### *La fédération ADMR porte les ateliers collectifs ludiques de prévention des chutes :*

Informier, sensibiliser, modifier les comportements individuels en organisant un parcours de marche et utiliser un simulateur de vieillissement



### *MSA Services Poitou*

Acteur de l'économie sociale et solidaire, MSA SERVICES POITOU est une association du GROUPE MSA qui développe depuis 2013 des programmes de prévention et d'éducation pour la santé auprès principalement du public senior à domicile ou en institution.

MSA SERVICES propose aux collectivités locales, aux associations, aux entreprises privées ou organismes publics un accompagnement dans leurs projets sanitaires et sociaux en faveur des habitants : ingénierie, formations, prestations de services,...

*MSA Services Poitou : 05.49.43.86.68 / [www.msaservices-poitou.fr](http://www.msaservices-poitou.fr)*

### *MSA Services porte les ateliers « Objectif équilibre » :*

L'ASEPT Poitou - Charentes fait appel à MSA Services comme opérateur pour décliner son programme de prévention et éducation à la santé, sur les départements de la Vienne et des Deux-Sèvres.

S'adressant aux seniors, quel que soit leur régime de retraite, ce programme ludique et convivial « **Objectif Équilibre** » a pour objectif d'apprendre à se relever en cas de chutes grâce à des exercices ludiques de gymnastique douce : mobilité et souplesse articulaire, renforcement musculaire, respiration, relaxation, prévention des chutes, lecture du terrain...

Ces ateliers, de 12 à 15 séances d'1 heure sont conçus de manière pédagogique, et animés par des professionnels spécifiquement formés à la méthode.

### *MSA Services porte les ateliers « Vers un habitat facile à vivre » :*

S'adressant aux seniors, quel que soit leur régime de retraite, ce programme ludique et convivial « **Vers un habitat facile à vivre** » a pour objectif d'apprendre à repérer les facteurs de risque à domicile et à trouver des solutions grâce à des apports théoriques et pratiques sur l'ensemble du logement et ses abords extérieurs mais aussi sur l'éclairage, la gestion de l'eau, la qualité de l'air, le chauffage, l'isolation thermique et acoustique, les accident domestiques, les aides techniques et financières possibles...

Avec une approche résolument positive et interactive, ces ateliers de 5 séances de 3 heures sont conçus de manière pédagogique, et animés par des professionnels spécifiquement formés à la méthode et au secourisme avec la participation d'un ergothérapeute.

### *SPORT SANTE 86 :*



Sport Santé 86 est une association créée en avril 2018 qui a pour objectif d'améliorer la santé des habitants de la Vienne par la promotion de l'activité physique régulière et ce quelques soient les capacités, l'état de santé, l'âge, le sexe ou encore le lieu de vie des personnes.

Sport Santé 86 fonctionne en réseau et regroupe des professionnels de santé, des acteurs de l'activité physique et sportive, des associations d'usagers et des partenaires.

Pour atteindre l'enjeu de santé publique qu'elle se fixe, Sport Santé 86 met en place des actions dans 3 secteurs d'activités :

1. Animer un réseau départemental d'acteurs œuvrant dans le champ de la promotion de l'activité physique
2. Sensibiliser la population aux bienfaits de l'activité physique régulière
3. Valoriser et développer l'offre de pratique Sport Santé et d'Activité Physique Adaptée

*Sport Santé 86 : 07.71.64.84.44 / [www.sportsante86.fr](http://www.sportsante86.fr)*

### *Sport Santé 86 déploie le dispositif PEPS (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé) :*

Le dispositif régional « PEPS » (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé) a été structuré à travers un projet commun porté en Nouvelle Aquitaine par l'ARS, la DRDJSCS et la Région Nouvelle-Aquitaine. Il s'inscrit dans la démarche globale de construction de la Stratégie Régionale Sport Santé Bien-Être.

**Quel public ?** En prévention pour toutes les personnes inactives et/ou sédentaires ; Tout patient porteur de pathologie chronique (en Affection de Longue Durée ou non) et/ou sédentaire pour lequel la pratique d'une activité physique et/ou sportive peut améliorer l'état de santé et/ou la qualité de vie.

**Qui peut prescrire ?** Tout médecin en exercice sans pré-requis de formation complémentaire : généraliste, spécialiste...

*PEPS : [www.peps-na.fr](http://www.peps-na.fr) Renseignements au 0809-109-109 et 07-71-64-84-44*



### *PROXISANTE :*

Proxisanté est une association qui propose depuis 2008 des actions de proximité en santé. D'abord présente sur le territoire girondin, ses interventions se déploient aujourd'hui dans toute l'Aquitaine. Elle a pour principale mission de proposer des actions de prévention et de promotion de la santé, sous forme d'ateliers ludiques animés par une équipe interdisciplinaire formée à l'éducation à la santé. Les actions sont proposées au plus près des habitants grâce à un véhicule aménagé et un dôme éducatif itinérant.

*Proxisanté : [www.proxisante.org](http://www.proxisante.org)*

### *Proxisanté porte l'action APIBUS Bien Vieillir:*

Le APIBUS (Animations Prévention Itinérante) est un camping-car aménagé comme une maison qui se déplace dans différentes communes à raison d'une journée par semaine pendant 6 semaines afin de proposer des ateliers (matin et après-midi) gratuits dont l'objectif général est de favoriser le maintien de l'autonomie des personnes de 60 ans et plus. Les seniors sont invités à participer à différents ateliers autour de l'activité physique adaptée, de l'image de soi, de la diététique et de l'accès aux droits. Un dôme éducatif itinérant (Proxidôme) aménagé comme une salle de conférence moderne est mis en place pour accueillir les participants.

### *Proxisanté porte l'action Santé nutritionnelle des aînés en ruralité :*

Une équipe de professionnels (diététicienne, psychologue, travailleur social) se déplace pendant 5 semaines au plus près du domicile des seniors via le APIBUS et le PROXIDÔME pour proposer différents ateliers gratuits sur la santé nutritionnelle des aînés.



### RESANTE-VOUS :

Créée en 2011, ReSanté-vous est une entreprise spécialisée dans les approches humaines, non médicamenteuses et inclusives auprès des personnes âgées. Elle est constituée d'un réseau d'experts et de professionnels de santé pour répondre aux besoins des personnes dites « en perte d'autonomie », à domicile et en institution. Sont proposées ainsi des prestations d'accompagnement thérapeutique, de prévention, de conseil et de formations au bénéfice des usagers et des intervenants professionnels qui les accompagnent...

*Resanté-Vous : 05.49.52.24.17 / [www.resantevous.fr](http://www.resantevous.fr)*

#### *Resanté-Vous porte l'atelier Osez le sport-santé :*

- Prévention des chutes, de la sédentarité, des douleurs
- Découverte et appropriation de la culture sportive

2 ateliers collectifs hebdomadaires d'une heure pour un total de 19 séances

#### *Resanté-Vous porte l'atelier Accès-Santé :*

- Prévention des chutes, de la douleur et de la sédentarité
- Découverte et appropriation de la culture sportive

2 ateliers collectifs hebdomadaires d'une heure tout au long de l'année



### SIEL BLEU :

Depuis sa création en 1997, le groupe associatif Siel Bleu se positionne comme un acteur à part entière de la prévention santé. L'association a pour objectif de contribuer à l'amélioration du bien-être et de la qualité de vie des personnes en situation de fragilité à travers la pratique d'une activité physique adaptée (APA). Les activités s'inscrivent dans un parcours de prévention tout au long de la vie et sont encadrées par des professionnels diplômés. Le groupe associatif Siel Bleu est un organisme à but non lucratif.

*Siel Bleu : 06.59.75.62.16 / [www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)*



*Siel Bleu porte l'action DOMISIEL* : programme d'activité physique adaptée à domicile :

- Augmenter le nombre, la fréquence et la distance des déplacements à pieds
- Améliorer la connaissance de la configuration dans son environnement proche et quotidien (mieux se déplacer dans son quartier, les alentours de son domicile)
- Se socialiser en reprenant une vie active
- Améliorer les facteurs socio-affectifs (image de soi, confiance en soi, pour le bénéficiaire)

6 à 14 séances hebdomadaires à domicile selon programme

*Siel Bleu porte les ateliers Gym prévention santé :*

- Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire
- Améliorer l'équilibre statique et dynamique
- Repousser le seuil de fatigue global
- Sensibiliser à l'entretien du capital-santé

Cours annuels : 45 séances par an d'1h



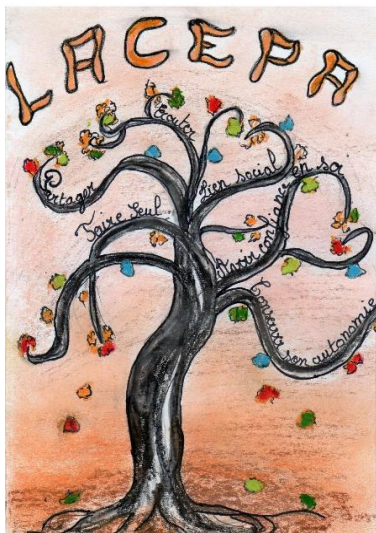
### *Le Cif-SP, Solidaires entre les âges*

L'association Cif-SP, Solidaires entre les âges, est une association dont l'objectif est de créer du lien, de la solidarité, des échanges entre personnes de tous âges. L'association comprend un pôle d'actions de vivre-ensemble, avec des réseaux bénévoles de visites à domicile et d'appels téléphoniques, du transport solidaire, des activités et projets collectifs intergénérationnels et interculturels ; un pôle de lutte contre les maltraitements avec le dispositif 3977 et le centre d'écoute ALMA (Allo Maltraitance personnes âgées et adultes en situation de handicap) ; un pôle conseils et formations sur les questions liées à l'âge et l'aide à la personne ; et un pôle recherche-action, création d'outils et actions de sensibilisation et évaluations.

*CIF-SP : 05 49 37 07 78 / [bientraitance@cif-sp.org](mailto:bientraitance@cif-sp.org)*

*L'association CIF-SP porte plusieurs activités pouvant contribuer à la prévention des chutes par la lutte contre la sédentarité :*

- **Des promenades et sorties dans le cadre des activités du groupe « Bouche à oreille »** : le Bouche à oreille, c'est un groupe de personnes de tous âges et toutes origines qui se retrouvent chaque semaine à l'Appart de l'association pour monter des projets et réaliser des activités de loisirs ensemble, dont régulièrement des promenades et sorties.
- **Des promenades et sorties dans le cadre des visites à domicile** : les visites à domicile, c'est une personne âgée qui accueille chez elle de façon régulière (1 ou 2 fois par mois, une fois par semaine...) un(e) bénévole pour passer un moment convivial. Lors de ces visites, selon les envies des personnes, différentes activités peuvent avoir lieu, notamment des promenades, sortie à la piscine, autres activités sportives, culturelles ou de loisirs.
- **Du transport solidaire pour faciliter les déplacements** : mise en relation de personnes âgées qui n'ont pas de moyens de transports avec des chauffeurs bénévoles pour les conduire pour des rendez-vous médicaux, participer à des activités de loisirs, rendre visite à des proches, etc...



### *LACEPA : Lieu d'Accueil, de Créativité et d'Echange pour Personnes Agées*

L'association offre un lieu d'accueil à des personnes âgées qui vivent à leur domicile ou en résidence autonomie sur Saint Maurice la Clouère. 3 après-midis par semaine, elle propose des activités de 14h30 à 17h00. L'ensemble des ateliers est interconnecté et vise à recréer du lien social, rompre l'isolement. Les activités sont encadrées par une animatrice en gérontologie.

Une participation supplémentaire de 50€ est demandée pour les personnes qui n'ont aucun moyen de locomotion afin que l'association réalise le transport avant et après chaque atelier.

*Association LACEPA : 06.52.28.09.29 / lacepa.gencay@gmail.com*

## *RESSOURCES DE PREVENTION*

Les actions de prévention sont classées six en thématiques :

- Activité physique adaptée
- Ateliers de prévention des chutes
- Sensibilisation aux risques de chute liés à l'aménagement de l'habitat
- Bilan d'un ergothérapeute pour aménager l'habitat
- Espace de démonstration des aides techniques
- Ateliers nutritionnels

## Activité physique adaptée

LIEU	DATE-HORAIRE	OBJECTIFS – MODALITES PRATIQUES	PUBLIC CONCERNE	TARIF	CONTACT
<b>ACTIONS PONCTUELLES</b>					
<b>VIENNE</b> Au domicile de la personne	Horaire à définir avec chaque personne	<b>DOMISIEL</b> : programme d'activité physique adaptée à domicile 6 à 14 séances hebdomadaires	Personnes de 60 ans et plus	De 0 <sup>€</sup> à 50 <sup>€</sup> selon les possibilités de prise en charge	<b>Siel Bleu</b> : 06 59 75 62 16
<b>AMBERRE</b>	10 <sup>h</sup> -12 <sup>h</sup> ou 14 <sup>h</sup> -16 <sup>h</sup>	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté</b> : 05 56 32 95 51
<b>ANGLIERS</b>	10 <sup>h</sup> -12 <sup>h</sup> ou 14 <sup>h</sup> -16 <sup>h</sup>	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté</b> : 05 56 32 95 51
<b>CEAUX EN LOUDUN</b>	10h-12h ou 14h-16h	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté</b> : 05 56 32 95 51
<b>CHALANDRAY</b>	Lundis 09-16-23-30 avril et 07-14 mai (10 <sup>h</sup> -12 <sup>h</sup> / 14 <sup>h</sup> -16 <sup>h</sup> )	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté</b> : 05 56 32 95 51
<b>CHAPELLE-MONTREUIL</b>	Mercredis 25 avril et 2-9-16-23 mai (10 <sup>h</sup> -12 <sup>h</sup> / 14 <sup>h</sup> -16 <sup>h</sup> )	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté</b> : 05 56 32 95 51
<b>CHAUNAY</b>		<b>Ma liberté de mouvement</b> : Atelier collectif d'activité physique adaptée	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>Resanté-Vous</b> : 05.49.52.24.17
<b>CHAUVIGNY</b>	Le mardi à 10 <sup>h</sup> Le mardi à 11 <sup>h</sup>	<b>Osez le sport santé</b> : ateliers collectifs hebdomadaires au sein de la résidence - 19 séances d'1 <sup>h</sup>	résidents de l'EHPAD et personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ReSanté-Vous</b> : 05 49 52 24 17

<b>CHOUPES</b>	10 <sup>h</sup> -12 <sup>h</sup> ou 14 <sup>h</sup> -16 <sup>h</sup>	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>COUHE</b>		<b>Ma liberté de mouvement :</b> Atelier collectif d'activité physique adaptée	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>Resanté-Vous :</b> 05.49.52.24.17
<b>CIVRAY</b> Dojo complexe sportif Beauséjour	Le jeudi 10 <sup>h</sup> 45 à 11 <sup>h</sup> 45	<b>Gymnastique Equilibre et Posture Parkinson</b> Cours collectifs selon le degré de l'atteinte de la maladie de Parkinson	Tout âge - public parkinsonien	30€	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>LES TROIS MOUTIERS</b>	Les 28-31 mai et 4-7-11-14 juin (10 <sup>h</sup> -12 <sup>h</sup> / 14 <sup>h</sup> -16 <sup>h</sup> )	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>LOUDUN</b>	Jeudi 12-19-26 avril et 7 et 14 mai (10 <sup>h</sup> -12 <sup>h</sup> / 14 <sup>h</sup> -16 <sup>h</sup> )	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>LUSSAC LES CHATEAUX</b>		<b>Ma liberté de mouvement :</b> Atelier collectif d'activité physique adaptée	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>Resanté-Vous :</b> 05.49.52.24.17
<b>MONCONTOUR</b>	Vendredis 6-13-20-27 avril et 11 mai (10 <sup>h</sup> -12 <sup>h</sup> / 14 <sup>h</sup> -16 <sup>h</sup> )	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>MONTMORILLON</b>		<b>Ma liberté de mouvement :</b> Atelier collectif d'activité physique adaptée	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>Resanté-Vous :</b> 05.49.52.24.17
<b>MONTMORILLON</b> Dojo complexe sportif Jean Guillot	Le vendredi 15 <sup>h</sup> 15 à 16 <sup>h</sup> 15	<b>Gymnastique Equilibre et Posture Parkinson</b> Cours collectifs selon le degré de l'atteinte de la maladie de Parkinson	Tout âge - public parkinsonien	30€	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>MONTS SUR GUESNES</b>	10 <sup>h</sup> -12 <sup>h</sup> ou 14 <sup>h</sup> -16 <sup>h</sup>	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>MONTREUIL BONNIN</b>	10 <sup>h</sup> -12 <sup>h</sup> ou 14 <sup>h</sup> -16 <sup>h</sup>	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51

<b>MOUTERRE SILLY</b>	10 <sup>h</sup> -12 <sup>h</sup> ou 14 <sup>h</sup> -16 <sup>h</sup>	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>QUINCAY</b>	10 <sup>h</sup> -12 <sup>h</sup> ou 14 <sup>h</sup> -16 <sup>h</sup>	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>SAMMARCOLLES</b>	10h-12h ou 14h-16h	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>ST JEAN DE SAUVES</b>	Mardis 15-18-22-25- 29 mai et 1 <sup>er</sup> juin (10 <sup>h</sup> -12 <sup>h</sup> / 14 <sup>h</sup> -16 <sup>h</sup> )	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>SEVRES ANXAUMONT</b> <i>EHPAD La Brunetterie</i>	A partir du 19 avril 2018 Jeudi à 15 <sup>h</sup> Jeudi à 16 <sup>h</sup>	<b>Osez le sport santé :</b> Activités Physiques Adaptées ateliers collectifs hebdomadaires au sein de la résidence 19 séances d'1 heure	résidents de l'EHPAD et personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ReSanté-Vous :</b> 05 49 52 24 17
<b>THURAGEAU</b>	10 <sup>h</sup> -12 <sup>h</sup> ou 14 <sup>h</sup> -16 <sup>h</sup>	<b>Action APIBUS</b> Ateliers de groupes		Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>VERRIERES</b>		<b>Ma liberté de mouvement :</b> Atelier collectif d'activité physique adaptée	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>Resanté-Vous :</b> 05.49.52.24.17

## ACTIONS PERENNES

<b>VIENNE</b> Au domicile de la personne	Horaire à définir avec chaque personne	<b>DOMISIEL</b> : programme d'activité physique adaptée à domicile 6 à 14 séances hebdomadaires	Personnes de 60 ans et plus	De 0 à 50 <sup>€</sup> selon les possibilités de prise en charge	<b>Siel Bleu</b> : 06 59 75 62 16
<b>VIENNE</b>		<b>Passerelle d'activité physique adaptée</b> : Reconditionnement à l'effort, renforcement musculaire, remobilisation des capacités	Sur prescription médicale	10 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>PEPS86</b> 0809 109 109

<b>AVAILLES EN CHATELLERAULT</b>	Mercredi à 10 <sup>h</sup> 45	<b>Gym prévention santé</b> : Cours annuels : 45 séances par an d'1 heure	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu</b> : 07 70 19 29 03
<b>AVAILLES LIMOUSINE</b>		<b>Du sourire à l'équilibre</b>	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>UNA 86</b> 05.49.21.03.85
<b>AVAILLES LIMOUSINE</b>	Lundi à 11 <sup>h</sup> 00 (créneau à confirmer)	<b>Gym prévention santé</b> : Cours annuels : 45 séances par an d'1 heure	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu</b> : 07 70 19 29 03
<b>AVAILLES LIMOUSINE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. AVAILLES LIMOUSINE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV</b> : 05.86.28.00.18
<b>AVANTON</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ASSOC. GYM. VOLONTAIRE AVANTON	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV</b> : 05.86.28.00.18
<b>ANGLES SUR L'ANGLIN</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ASSOCIATION G.V. D'ANGLES	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV</b> : 05.86.28.00.18
<b>ARCAÏ</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ASSOCIATION GYM'ARCAÏ	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV</b> : 05.86.28.00.18

<b>ARCHIGNY</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> GV ARCHIGNY	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>ASLONNES</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ASSOCIATION G.V. ASLONNES	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>BEAUMONT</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> FOYER E.P.S. BEAUMONT G.V.	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>BIARD</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. BIARD	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>BIGNOUX</b> Maison de santé	Mardi à 10 <sup>h</sup> 45 Séance d'1 <sup>h</sup> 15	<b>Séances d'activité physique adaptée</b> animées par un professeur d'Activité Physique Adaptée et une infirmière Asalée.	Tout âge		<b>Maison de Santé :</b> 05 49 47 57 77
<b>BIGNOUX</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. BIGNOUX	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>BONNES</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> MAISON POUR TOUS BONNES	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>BONNEUIL MATOURS</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> CLUB MOSAIQUE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>CEAUX EN COUHE</b>	Jeudi à 9 <sup>h</sup> 00	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 <sup>h</sup>	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>CHALANDRAY</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. CHALANDRAY	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>CHAMPAGNE SAINT HILAIRE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V.CHAMPAGNE St HILAIRE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>CHAMPIGNY LE SEC</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> PILATES CAMPAROCHOIS	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>CHAMPIGNY LE SEC</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> A.S.C.R. CHAMPIGNY-LE-SEC	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18



<b>CHATEAU GARNIER</b>		<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 <sup>h</sup>	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>CHATELLERAULT</b>	Mardi à 14 <sup>h</sup> 15 Vendredi à 10 <sup>h</sup>	<b>Programme Gym après cancer</b> 2 séances hebdomadaires d'1 <sup>h</sup> chacune	Tout âge	Gratuit	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>CHATELLERAULT Dojo du Lycée du Verger</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gr 1 : vendredi à 9<sup>h</sup>15</li> <li>▪ Gr 2 : vendredi à 10<sup>h</sup>25</li> <li>▪ Gr 3 : vendredi à 11<sup>h</sup>35</li> </ul>	<b>Gymnastique Equilibre et posture Parkinson</b> Cours collectifs selon le degré de l'atteinte de la maladie de Parkinson	Tout âge - public parkinsonien	80 <sup>€</sup> pour l'année sportive	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>CHATELLERAULT</b>	<u>Horaires :</u> Lundi à 14 <sup>h</sup> 00 Vendredi à 15 <sup>h</sup> 15	<b>Programme Diabète et Surpoids</b> 2 séances hebdomadaires d'une heure chacune	Tout âge	30 <sup>€</sup>	<b>EPGV :</b> Mme REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>CHATELLERAULT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lundi à 15<sup>h</sup>00 séance en salle</li> <li>• Mercredi à 11<sup>h</sup>00 séance en extérieur</li> </ul>	<b>Cycle Reprise d'activité « déclic / Elan » :</b> Programme d'activité physique adaptée pour les personnes dont l'état (physique, psychique) nécessite un accompagnement spécifique	Tout âge	De 70 <sup>€</sup> à 100 <sup>€</sup> + Licence 26 <sup>€</sup> pour l'année selon les séances choisies	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>CHATELLERAULT</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> SECTION des MINIMES CHÂTELLERAULT Centre socio-culturel des Minimes	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. CHATEAUNEUF SECT AUTONOME	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>CHATELLERAULT: Résidence autonomie Tivoli</b>	Lundi à 16 <sup>h</sup> Lundi à 17 <sup>h</sup>  Séance d'1 <sup>h</sup>	<b>ACCES-Santé : Activités Physiques Adaptées</b> Cours collectifs de 8 personnes environ	usagers de la résidence + habitants de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ReSanté-Vous :</b> 05 49 52 24 17

<b>CHATELLERAULT</b> Le Verger	Vendredi matin	<b>Gymnastique Equilibre et posture Parkinson</b> Cours collectifs selon le degré de l'atteinte de la maladie de Parkinson	Tout âge - public parkinsonien	80 <sup>€</sup> pour l'année sportive	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>CHATELLERAULT</b> Les Renardières	<u>Horaires :</u> Lundi à 14h00 Vendredi à 15 <sup>h</sup> 15	<b>Programme Diabète et Surpoids</b> 2 séances hebdomadaires d'une heure chacune	Tout âge	30 <sup>€</sup>	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>CHATEAU - GARNIER</b>	Mardi à 9 <sup>h</sup> 30	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 <sup>h</sup>	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>CHAUVIGNY</b>		<b>Du sourire à l'équilibre</b>	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>UNA 86</b> 05.49.21.03.85
<b>CHAUVIGNY</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> U S C GYMNASIQUE CHAUVIGNY	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>CHAUVIGNY</b> Dojo complexe sportif du Peuron	Lundi à 16 <sup>h</sup> 15	<b>Gymnastique Equilibre et Posture Parkinson</b> Cours collectifs selon le degré de l'atteinte de la maladie de Parkinson	Tout âge - public parkinsonien	80 <sup>€</sup>	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>CHAUVIGNY</b>	Lundi à 10 <sup>h</sup> Mercredi à 14 <sup>h</sup>	<b>Programme Gym après cancer</b> 2 séances hebdomadaires d'1 <sup>h</sup> chacune	Tout âge	Gratuit	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>CHOUPPES</b> Salle multi-activités	Jeudi à 9 <sup>h</sup> 15	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 heure	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>CHAMPNIERS</b>	Mardi à 17 <sup>h</sup> 15	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 heure	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>CIVRAY</b>	Mercredi à 9 <sup>h</sup> 30	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 heure	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>CIVRAY</b>	<u>Horaires :</u> Mardi à 15 <sup>h</sup> 45 Jeudi à 9 <sup>h</sup> 30	<b>Programme Gym après cancer</b> 2 séances hebdomadaires d'1 <sup>h</sup> chacune	Tout âge	Gratuit	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78

<b>CIVRAY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mardi à 14<sup>h</sup>30 Séance en extérieur</li> <li>• Jeudi à 10<sup>h</sup>45 séance en salle</li> </ul>	<b>Cycle Reprise d'activité « déclic / Elan » :</b> Programme d'activité physique adaptée pour les personnes dont l'état (physique et/ou psychique) nécessite un accompagnement spécifique	Tout âge	De 70 <sup>€</sup> à 100 <sup>€</sup> + Licence 26 <sup>€</sup> pour l'année selon les séances choisies	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>COULOMBIERS</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> CLUB DE G.V. SECTION COULOMBIERS	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>DIENNE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ASS. G.V. DIENNE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>FONTAINE LE COMTE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. FONTAINE LE COMTE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>FROZES</b>	Mercredi à 9 <sup>h</sup> 30	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 heure	Personnes de 60 ans et plus	105€ par an + 15€ d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>GENCAY</b> Salle château d'Eau	<u>Horaires :</u> Lundi à 14 <sup>h</sup> 30 Mercredi à 9 <sup>h</sup> 30	<b>Programme Diabète et Surpoids</b> 2 séances hebdomadaires d'une heure chacune	Tout âge	30 €	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>GENCAY</b> Salle château d'Eau	Le lundi à 15 <sup>h</sup> 45	<b>Gymnastique Equilibre et Posture Parkinson</b> Cours collectifs selon le degré de l'atteinte de la maladie de Parkinson	Tout âge - public parkinsonien	80 €	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>INGRANDES SUR VIENNE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ASSOC. GV INGRANDES SUR VIENNE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>ITEUIL</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> GYMNASTIQUE VOLONTAIRE D'ITEUIL	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>JARDRES</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ASSOCIATION G.V. de JARDRES	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>JAUNAY MARIGNY</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. JAUNAY-MARIGNY	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18

<b>JOUHET</b>	Mardi à 16 <sup>h</sup> 30	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 heure	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>LA CHAPELLE MONTREUIL BONNIN</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. LA CHAPELLE MONTREUIL BONNIN	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>LA CHAPELLE MOULIERE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> CLUB G.V. LA CHAPELLE MOULIERE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>LA CHAPELLE VIVIERS</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> LA BONNE FORME CHAPELLOISE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>LA TRIMOUILLE,</b>	Lundi à 9 <sup>h</sup> 30	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 heure	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>LATHUS</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> CLUB DE GYM DE LATHUS	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>LAVOUX</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> AMBIANCE ET LOISIRS GV DE LAVOUX	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>LEIGNE SUR USSEAU</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> GYM LOISIRS SECTION EPGV	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>LES TROIS MOUTIERS</b>	Mercredi à 9 <sup>h</sup> 30	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1h	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>LIGUGE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. DU CLAIN	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>L'ISLE JOURDAIN</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ASSOCIATION de G.V. de l'ISLE JOURDAIN	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>LOUDUN</b>	Mardi à 9 <sup>h</sup> 00, 10 <sup>h</sup> 00 et 11 <sup>h</sup> 00	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 heure	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03

<b>LOUDUN</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ADAL GV LOUDUN	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>LOUDUN</b>	Lundi à 18 <sup>h</sup> Jeudi à 18 <sup>h</sup>	<b>Gym Athlé Santé :</b> Activité physique générale composée d'exercices d'endurance, de coordination, d'équilibre et de renforcements musculaires sous forme ludique et adaptée à chacun. Séance d'1 <sup>h</sup> 15	Tout public	90€	<b>Entente Poitiers Athlé Santé :</b> 06 18 32 83 00
<b>LUSSAC LES CHATEAUX</b>	Lundi à 9 <sup>h</sup> 45	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1h	Personnes de 60 ans et plus	105€ par an + 15€ d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>MIGNALOUX BEAUVOIR</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> A S M GYM MIGNALOUX BEAUVOIR	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>MIGNE AUXANCES</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. MIGNE-AUXANCES	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>MONCONTOUR</b>	Lundi à 9 <sup>h</sup> 30 Jeudi à 10 <sup>h</sup> 45	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 <sup>h</sup>	Personnes de 60 ans et plus	105€ par an + 15€ d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>MONTMORILLON</b>	Mardi à 9 <sup>h</sup> 30	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 <sup>h</sup>	Personnes de 60 ans et plus	105€ par an + 15€ d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>MONTMORILLON</b>	Mardi à 15 <sup>h</sup> 30 Vendredi à 14 <sup>h</sup> 30	<b>Programme Gym après cancer</b> 2 séances hebdomadaires d'1 <sup>h</sup> chacune	Tout âge	Gratuit	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>MONTMORILLON</b> MJC Claude Nougaro		<b>Pauses rythmées :</b> Séance d'1 heure Renforcement musculaire, souplesse, respiration, prévention des chutes	Personnes de 60 ans et plus	20€ par cycle	<b>MJC Claude NOUGARO :</b> 05 49 91 04 88
<b>MONTMORILLON</b> Dojo du complexe Jean Guillot	Mardi à 15 <sup>h</sup> 50 Vendredi à 14 <sup>h</sup> 00	<b>Programme Gym après cancer</b> 2 séances hebdomadaires d'1 <sup>h</sup> chacune	Tout âge	Gratuit	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78

<b>MONTAMISE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> MONTAMISE G.V.	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>MONTS SUR GUESNES</b>		<b>Programme Gym après cancer</b> 2 séances hebdomadaires d'1 <sup>h</sup> chacune	Tout âge	Gratuit	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>MONTS SUR GUESNES</b>		<b>Gymnastique Equilibre et Posture Parkinson</b> Cours collectifs selon le degré de l'atteinte de la maladie de Parkinson	Tout âge - public parkinsonien	80 €	<b>EPGV :</b> Mme REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>NALLIERS</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> CLUB G.V. NALLIERS	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>NOUAILLE MAUPERTUIS</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> NOUAILLE G.V.	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>PAYRE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ACTIV'PAYRE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>PINDRAY</b>	Jeudi à 11 <sup>h</sup> 00	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1h	Personnes de 60 ans et plus	105€ par an + 15€ d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>PLAISANCE</b>	Mardi à 18 <sup>h</sup> 00	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1h	Personnes de 60 ans et plus	105€ par an + 15€ d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>PLEUMARTIN</b>	Mercredi à 9 <sup>h</sup> 15	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1h	Personnes de 60 ans et plus	105 € par an + 15€ d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>POITIERS</b>	Lundi : de 14 <sup>h</sup> 30-16 <sup>h</sup>	<b>Gym japonaise avec un intervenant spécialiste : Antoine Di Novi</b> Cours annuels	Personnes de 60 ans et plus	2 / 5 ou 10€ par séance selon les ressources	<b>Ateliers Cord'âges</b> 06.66.04.98.03
<b>POITIERS</b>	Jeudi de 14 <sup>h</sup> 30-16 <sup>h</sup>	<b>Prendre soin de soi : atelier d'activité physique adaptée avec Siel Bleu</b> Cours annuels	Personnes de 60 ans et plus	2 / 5 ou 10€ par séance selon les ressources	<b>Ateliers Cord'âges</b> 06.66.04.98.03



<b>POITIERS</b>	Lundi De 14h30-16h	<b>Taïso-judo adapté pour apprendre à chuter avec un spécialiste Patrick Mercier</b> Cours annuels	Personnes de 60 ans et plus	2 / 5 ou 10 <sup>€</sup> par séance selon ressources	<b>Ateliers Cord'âges</b> 06.66.04.98.03
<b>POITIERS</b> <i>Cap sud</i>	Mercredi à 11 <sup>h</sup> 00	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1h	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15€ d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>POITIERS</b>  <u>Résidences Autonomies :</u> <i>Edith Augustin</i> <i>M.-L. Troubat</i> <i>Marie Noel</i> <i>René Crozet</i>	<i>Edith Augustin :</i> Mardi à 9 <sup>h</sup> <i>M.-L. Troubat :</i> Mercredi à 9 <sup>h</sup> <i>Marie Noel :</i> Jeudi à 9 <sup>h</sup> <i>René Crozet :</i> Vendredi à 14 <sup>h</sup>	<b>Atelier d'activité physique adaptée :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmentation de la force musculaire, de l'adresse et de la coordination, entretien de la souplesse articulaire.</li> <li>Contribution au maintien des capacités de concentration et de mémorisation et des références temporelles et spatiales</li> </ul> Ateliers individuels, semi-collectifs et collectifs hebdomadaires d'1 <sup>h</sup> 30	Priorité aux habitants de la résidence autonomie + personnes de 60 ans et plus selon effectif	Gratuit	<b>CCAS de POITIERS :</b> <u>Edith Augustin :</u> 05 49 58 39 61 <u>M.-L. Troubat :</u> 05 49 37 25 81 <u>Marie Noel :</u> 05 49 58 02 26 <u>René Crozet :</u> 05 49 47 76 62
<b>POITIERS</b> <i>Touffenet</i>	Lundi à 18 <sup>h</sup> 00	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 <sup>h</sup>	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>POITIERS</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b>	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
		SECTION G.V. LA GIBAUDERIE			
		FOYER des JEUNES du PORTEAU			
		SECTION GV POITIERS OUEST CENTRE D'ANIMATION DE BEAULIEU			
<b>POITIERS</b> <i>Foyer Porteau</i>	<u>Horaires :</u> Lundi à 9 <sup>h</sup> 45 Mercredi à 9 <sup>h</sup> 45	<b>Programme Diabète et Surpoids</b> 2 séances hebdomadaires d'une heure chacune	Tout âge	30 <sup>€</sup>	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78

<b>POITIERS</b> <i>Foyer Porteau</i>	<u>Horaires :</u> Lundi à 11 <sup>h</sup> 00 Mercredi à 11 <sup>h</sup> 00	<b>Programme Gym après cancer</b> 2 séances hebdomadaires d'1h chacune	Tout âge	Gratuit	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>POITIERS</b> <i>CSC Beaulieu</i>	Lundi à 14 <sup>h</sup> Jeudi à 15 <sup>h</sup> 30	<b>Programme Gym après cancer</b> 2 séances hebdomadaires d'1h chacune	Tout âge	Gratuit	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>POITIERS</b> <i>Carré Bleu Couronneries</i>	Mardi à 16 <sup>h</sup> Jeudi à 14 <sup>h</sup> 45	<b>Programme Gym après cancer</b> 2 séances hebdomadaires d'1h chacune	Tout âge	Gratuit	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>POITIERS</b> <i>Carré Bleu Couronneries</i>	▪ Gr 1 : vendredi à 14 <sup>h</sup> ▪ Gr 2 : vendredi à 15 <sup>h</sup> 10	<b>Gymnastique Equilibre et posture Parkinson :</b> Cours collectifs selon le degré de l'atteinte de la maladie de Parkinson	Tout âge - malades parkinsoniens	80€ pour l'année sportive	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>POITIERS</b> Maison quartier Saint Eloi	Jeudi de 10 <sup>h</sup> 30 à 11 <sup>h</sup> 30	<b>Atelier « Détente »</b> A partir de techniques douces (stretching, sophrologie, relaxation, automassage...) <b>- Réapprendre à être à l'écoute de son corps</b> <b>- Savoir utiliser sa respiration</b>	Tout âge	50€ le trimestre	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>POITIERS</b> <i>Porteau</i>	<u>Horaires :</u> Lundi à 11 <sup>h</sup> 00 Mercredi à 11 <sup>h</sup> 00	<b>Programme Gym après cancer</b> 2 séances hebdomadaires d'1 <sup>h</sup> chacune	Tout âge	Gratuit	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>POITIERS</b> <i>Porteau</i>	<u>Horaires :</u> Lundi à 9 <sup>h</sup> 45 Mercredi à 9 <sup>h</sup> 45	<b>Programme Diabète et Surpoids</b> 2 séances hebdomadaires d'une heure chacune	Tout âge	30€	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>POITIERS</b> <i>Beaulieu</i>	Lundi à 14 <sup>h</sup> Jeudi à 15 <sup>h</sup> 30	<b>Programme Gym après cancer</b> 2 séances hebdomadaires d'1 <sup>h</sup> chacune	Tout âge	Gratuit	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>POITIERS</b> <i>Couronneries</i>	Mardi à 16 <sup>h</sup> Jeudi à 14 <sup>h</sup>	<b>Programme Gym après cancer</b> 2 séances hebdomadaires d'1 <sup>h</sup> chacune	Tout âge	Gratuit	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78



<b>POITIERS</b>	Mardi à 18 <sup>h</sup> 15	<b>Gym Athlé Santé</b> : Séance d'1 <sup>h</sup> 15 Activité physique générale composée d'exercices d'endurance, de coordination, d'équilibre et de renforcements musculaires sous forme ludique et adaptée à chacun.	Public en reprise d'activité	100€/an puis 55€ à partir de janvier	<b>Entente Poitiers Athlé Santé</b> : 06 18 32 83 00
<b>POITIERS</b>	Samedi à 10 <sup>h</sup> 30	<b>Marche nordique</b> : Séance d'1 <sup>h</sup> 30. Activité d'endurance sollicitant les membres inférieurs et supérieurs.	Public en reprise d'activité	100€/an puis 55€ à partir de janvier	<b>Entente Poitiers Athlé Santé</b> : 06 18 32 83 00
<b>POITIERS</b> Piscines de Bellejouane, Ganterie, Blaiserie	Lundi et Mercredi matin Jeudi après-midi Durée : 45 min	<b>Nagez, forme, santé</b> : (Stade Poitevin Natation) Travail cardio-respiratoire, exercices de renforcement musculaire et d'assouplissements en milieu aquatique.	Personnes de 20 à 80 ans		<b>Stade Poitevin Natation</b> : 09 67 41 68 99
<b>POITIERS</b> Campus universitaire	Mardi matin jeudi matin	<b>Marche et ateliers multi-activités ludiques</b> (Comité UFOLEP 86): Travail cardio-respiratoire et exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination et d'assouplissement	Personnes de 65 à 85 ans	90€ par an	<b>UFOLEP 86</b> : Paul Cordeau 07 71 63 57 00
<b>POITIERS</b> Garden Blues 23-25 rue de Pouzioux	Mardi matin Jeudi après-midi	<b>Cardio-training et ateliers</b> (Garden Blues) : Travail cardio-respiratoire sur appareils, exercice de renforcement musculaire, équilibre, coordination et assouplissements	Personnes de 40 à 75 ans	200€ les 20 séances	<b>Garden Blues</b> : 05 49 37 23 76
<b>POITIERS</b> Liberty Gym Rue de la maison coupée		<b>Sport Santé méthode de Gasquet</b> : Yoga Pilates	Tout public	Adhésion mensuelle à 29,99€ + 10€ pour 2 cours coll.	<b>Liberty Gym</b> 07 83 20 25 72

<b>POITIERS</b> Gymnase C7 – campus Allée Jean Monnet	Samedi matin	<b>Gym Santé Santé Bien Etre</b>	A partir de 50 ans	125€/an	<b>CEP Gymnastique :</b> Guillaume BEAUPOUX 06 24 07 56 74
<b>POITIERS</b> Carré Bleu 1 Bis, Rue de Nimègue	▪ Gr 1 : vendredi à 14 <sup>h</sup> ▪ Gr 2 : vendredi à 15 <sup>h</sup> 10	<b>Gymnastique Equilibre et posture Parkinson :</b> Cours collectifs selon le degré de l'atteinte de la maladie de Parkinson	Tout âge - malades parkinsoniens	80€ pour l'année sportive	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>POITIERS</b>	•Lundi de 16 <sup>h</sup> 00 à 17 <sup>h</sup> 15 ou Mercredi de 9 <sup>h</sup> 30 à 10 <sup>h</sup> 30 : Marche Nordique Sport-Santé •Vendredi de 9 <sup>h</sup> 15 à 10 <sup>h</sup> 15 : Gym adaptée (S <sup>t</sup> Nicolas)	<b>Cycle Reprise d'activité « déclic / Elan » :</b> Programme d'activité physique adaptée pour les personnes dont l'état (physique, psychique) nécessite un accompagnement spécifique	Tout âge	De 70 € à 120 € pour l'année selon les séances choisies	<b>EPGV :</b> M <sup>me</sup> REDUREAU 06 47 49 30 78
<b>POITIERS</b>	Variable	<b>Promenade et marche adaptée</b>	Personnes de 60 ans et plus		<b>CIF-SP :</b> 05 49 37 07 78
<b>POUANT</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> A.G.V. BON PIED BON OEIL	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>QUINCAY</b>	Mercredi à 11 <sup>h</sup> 00	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 <sup>h</sup>	Personnes de 60 ans et plus	105€ par an + 15€ d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>ROCHES- PREMARIES ANDILLE</b>	Mardi à 10 <sup>h</sup> Vendredi à 10 <sup>h</sup>	<b>Gym douce :</b> Gym d'entretien : exercices d'étirements, d'assouplissement, de tonification et relaxation. Séances d'1 heure	Tout public	De 81,60€ à 163,20€ selon quotient familial + 8€ d'adhésion	<b>L'Arantelle :</b> 05 49 42 05 74
<b>ROUILLE</b>	Mercredi à 9 <sup>h</sup> 00	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 <sup>h</sup>	Personnes de 60 ans et plus	105 € par an + 15€ d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03

<b>ST BENOIT</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> A S L C SAINT BENOIT	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>ST GERMAIN - ST SAVIN</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G. V. DE ST GERMAIN - ST SAVIN	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>ST JULIEN L'ARS</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. MIXTE SAINT JULIEN L'ARS	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>ST MAURICE LA CLOUERE, <i>Espace Allard</i></b>	Lundi de 14h30 à 17h30	<b>Activité physique adaptée :</b> travail sur l'équilibre, adresse, coordination, mémo gym, relaxation...	Personnes de 60 ans et plus à domicile ou en résidence autonomie	150€ l'année	<b>LACEPA :</b> 06.52.28.09.29
<b>ST MAURICE LA CLOUERE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> VITALIGNE ST MAURICE LA CLOUERE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>ST SAUVEUR</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> S.O.J.A. SAINT SAUVEUR	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>ST SAVIOL</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ASSOCIATION SPORTIVE EPGV ST SAVIOL	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>ST SEGONDIN</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> OXYGENE SECTION G.V.	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>SAULGE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. SAULGE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>SAVIGNE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> CLUB G.V. DE SAVIGNE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>SAVIGNY LEVESCAULT</b>	Jeudi à 9 <sup>h</sup> 00	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 <sup>h</sup>	Personnes de 60 ans et plus	105€ par an + 15€ d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>ST SAUVANT</b>	Lundi à 9 <sup>h</sup> 15	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 <sup>h</sup>	Personnes de 60 ans et plus	105€ par an + 15€ d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03

<b>SANXAY</b>	Mercredi à 18 <sup>h</sup> 00	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1 <sup>h</sup>	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03
<b>SCORBE CLAIRVAUX</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> OLYMPE CLUB	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>SENILLE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> AGYL de SENILLE ASSOCIATION G.V.	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>SERIGNY</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ASSO GYM LA BELLE INDIENNE - SERIGNY	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>SEVRES ANXAUMONT</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V.VIVRE A SEVRES-ANXAUMONT	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>SMARVES</b>	Mardi à 17 <sup>h</sup>	<b>Marche nordique santé</b>	Personnes en reprise d'activité	40 <sup>€</sup> les 10 séances	<b>Entente d'athlétisme de Smarves Vernon</b> 06 30 75 70 02
<b>SMARVES</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ASSO GV SMARVES	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>SOMMIERES DU CLAIN</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. SOMMIERES DU CLAIN	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>TERCE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G. V. TERCE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>USSON DU POITOU</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. USSON DU POITOU	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>VALDIVIENNE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> A.G.V. VALDIVIENNE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>VAUX EN COUHE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> LES LIBELLULES DE VAUX EN COUHE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>VENDEUVRE DU POITOU</b>	Lundi à 11 <sup>h</sup> 15	<b>Gym prévention santé :</b> Cours annuels : 45 séances par an d'1h	Personnes de 60 ans et plus	105 <sup>€</sup> par an + 15 <sup>€</sup> d'adhésion	<b>Siel Bleu :</b> 07 70 19 29 03

<b>VIGEANT</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> CLUB DE GYM DU VIGEANT	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>VILLIERS</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ASS. LOISIRS ET CULTURE VILLIERS	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>VIVONNE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G V FEMININE DE VIVONNE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>VOUILLE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ASS GYM VOLONTAIRE VOUILLE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> ASSOCIATION DES AINES DE VOUILLE 86	Personnes de 60 ans et +	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>VOUNEUIL SOUS BIARD</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V de VOUNEUIL-SOUS-BIARD	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>VOUNEUIL SUR VIENNE</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> G.V. ET GYM DOUCE	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>VOUZAILLES</b>		<b>Club EPGV : Gym adaptée aux seniors</b> LES DYNAMIC'S G.V.	Personnes de 60 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18

## Ateliers de prévention des chutes

LIEU	DATE-HORAIRE	OBJECTIFS – MODALITES PRATIQUES	PUBLIC CONCERNE	TARIF	CONTACT
<b>ACTIONS PONCTUELLES</b>					
<b>LENCLOITRE</b>	Octobre 2019  1 séance de 2 <sup>h</sup>	<b>Prévention des chutes accidentelles :</b> - Diminuer les risques de chute - Savoir se relever en cas de chute Animation collective avec mise en scène et ateliers pratiques	Personnes de 60 ans et plus, familles, professionnels	Gratuit	<b>Association Lien de Vie :</b> M <sup>me</sup> BROUARD 05 49 93 12 29
<b>POITIERS</b> LE-CENTRE, 18 bd Jeanne d'Arc	1 conférence + 5 ateliers pratiques	<b>Ateliers équilibre et prévention des chutes :</b> Prévenir les chutes en associant ateliers d'informations, exercices physiques ciblés et lien social	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>LE CENTRE :</b> Laurence Menanteau 07 83 63 85 78 Virginie Esteve-Lopez 06 52 95 93 68
<b>ACTIONS PERENNES</b>					
<b>ANGLES SUR L'ANGLIN</b>	Mardi à 11 <sup>h</sup> 00	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>BONNES</b>	Vendredi à 9 <sup>h</sup> 00	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>BUXEROLLES</b>	Mercredi à 16 <sup>h</sup> 00	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18

<b>CHÂTELLERAULT</b> CSC des Minimes	Mardi à 16 <sup>h</sup> 00	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>CHATELLERAULT</b> Les renardières	Vendredi à 14 <sup>h</sup> 00	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>CHAUVIGNY</b>	Mercredi à 10 <sup>h</sup> 45 Vendredi à 10 <sup>h</sup> 45	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>INGRANDES</b>	Lundi à 16 <sup>h</sup> 00	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>JAUNAY-MARIGNY</b> EHPAD	Mercredi à 11 <sup>h</sup>	<b>Atelier équilibre et prévention des chutes :</b> Améliorer les capacités physiques, renforcer la confiance en soi, prévenir les chutes...	Public de 60 ans et plus Sur prescription médicale	Gratuit	<b>EHPAD Gérard Girault :</b> 05 49 52 05 27
<b>JAUNAY-MARIGNY</b>	Mercredi à 14 <sup>h</sup> 30	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>LATILLÉ</b> Salle des Fêtes	Le mercredi à 11 <sup>h</sup> 00	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>LIGUGÉ</b>	Lundi à 14 <sup>h</sup> 00	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>MIGNALOUX BEAUVOIR</b>	Mardi à 10 <sup>h</sup> 30	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>MIGNE AUXANCES</b>	Vendredi à 10 <sup>h</sup> 45	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>NAINTRÉ</b>	Mardi à 14 <sup>h</sup> 15	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>PAYRÉ</b>	Mercredi à 10 <sup>h</sup> 30	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18



<b>POITIERS</b>	Lundi De 14h30-16h	<b>Taïso-judo adapté pour apprendre à chuter avec un spécialiste Patrick Mercier</b> Cours annuels	Personnes de 60 ans et plus	2 / 5 ou 10 <sup>€</sup> par séance selon ressources	<b>Ateliers Cord'âges</b> 06.66.04.98.03
<b>POITIERS</b> Beaulieu	Mardi à 16 <sup>h</sup> 00	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>POITIERS</b> Couronnerie	Jeudi à 10 <sup>h</sup> 45 Jeudi à 16 <sup>h</sup>	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>POITIERS</b> Foyer du Porteau	Lundi à 14 <sup>h</sup> 00	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>POITIERS</b> Les 3 Cités	Mercredi à 15 <sup>h</sup> 30	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>POITIERS</b> Gibauderie	Vendredi à 14 <sup>h</sup> 00	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>POITIERS</b> Saint Eloi	Mardi à 10 <sup>h</sup> 30	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>POITIERS</b>  <b>Résidences Autonomies :</b> Edith Augustin M.-L. Troubat Marie Noel René Crozet	<u>Edith Augustin :</u> Mardi à 9 <sup>h</sup> 00  <u>M.-L. Troubat :</u> Mercredi à 9 <sup>h</sup> 00  <u>Marie Noel :</u> Jeudi à 9 <sup>h</sup>  <u>René Crozet :</u> Vendredi à 14 <sup>h</sup>	<b>Ateliers prévention des chutes :</b> Ateliers individuels et semi-collectifs et collectifs d'1 <sup>h</sup> 00 animés par Siel Bleu	Personnes de 60 ans et plus hébergées en résidence autonomie ou à l'extérieur	Gratuit	<b>CCAS de Poitiers :</b> <u>Edith Augustin :</u> 05 49 58 39 61 <u>M.-L. Troubat :</u> 05 49 37 25 81 <u>Marie Noel :</u> 05 49 58 02 26 <u>René Crozet :</u> 05 49 47 76 62



<b>POITIERS CHU La Vie la Santé</b>	<b>Bien vieillir</b>  <b>Relever de sol</b>  <b>J'adapte mon logement à mes difficultés</b>  <b>Prévention des chutes : Perkichute</b>  <b>Mon corps en équilibre (dans mon quotidien)</b>  <b>Je facilite mon quotidien</b>  <b>J'accompagne mon proche dans sa mobilité</b>  <b>Alimentation et santé des os</b>  <b>Gym douce</b>  <b>Equilibre</b>  <b>Actif au quotidien : que faire ?</b>	<b>Programme d'ateliers en lien avec prévention des chutes</b> - 1 <sup>er</sup> RDV avec un bilan d'environ 1 <sup>h</sup> pour orienter sur divers ateliers : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vie quotidienne : ergothérapie <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bien vieillir (un lundi sur 2 : 14<sup>h</sup>30 à 15<sup>h</sup>30)</li> <li>▪ Relever du sol (<i>un lundi sur 2 : 14<sup>h</sup>30 – 15<sup>h</sup>30</i>)</li> <li>▪ J'adapte mon logement à mes difficultés <i>un jeudi sur 2 : 10<sup>h</sup>30 – 12<sup>h</sup>30</i>)</li> <li>▪ Prévention des chutes : Perkichute (<i>un jeudi sur 2 : 14<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>30</i>)</li> <li>▪ Mon corps en équilibre dans mon quotidien <i>un jeudi par mois : 19<sup>h</sup>00 – 20<sup>h</sup>30 un vendredi sur deux : 10<sup>h</sup>30 – 12<sup>h</sup>00</i></li> <li>▪ Je facilite mon quotidien (gestes de la vie quotidienne) <i>un mercredi par mois : 10<sup>h</sup>30 – 12<sup>h</sup>00 trois jeudis par mois : 19<sup>h</sup>00 – 20<sup>h</sup>30</i></li> <li>▪ J'accompagne mon proche dans sa mobilité <i>un vendredi sur deux : 14<sup>h</sup>45 – 16<sup>h</sup>15</i></li> <li>○ Diététique <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alimentation et santé des os (<i>un lundi par mois : 14<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>30</i>)</li> <li>○ Activité physique adaptée <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gym douce <i>lundi : 10<sup>h</sup>30 – 12<sup>h</sup>00 jeudi : 19<sup>h</sup>00 – 20<sup>h</sup>30 vendredi : 09<sup>h</sup>30 – 11<sup>h</sup>00</i></li> <li>▪ Equilibre <i>mardi : 14<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>00</i></li> <li>▪ Actif au quotidien : que faire ? <i>vendredi : 15<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>30</i></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	Personnes de 60 ans et plus + Aidants	Gratuit	<b>Vie la Santé</b> 05 49 44 18 18
---	---	---	--	---------	---------------------------------------

<b>ROCHES PRÉMARIE ANDILLÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mardi à 13<sup>h</sup>30</li> <li>▪ Mardi à 14<sup>h</sup>30</li> <li>▪ Mardi à 15<sup>h</sup>30</li> </ul>	<b>Gym Equilibre :</b> Prévenir les chutes et entretenir les gestes du quotidien des personnes de plus de 60 ans. Séances collectives hebdomadaires d'1 <sup>h</sup> Organisation d'un service de transport domicile /activité par L'Arantelle	Personnes de 60 ans et plus	De 30 <sup>€</sup> à 63 <sup>€</sup> selon le quotient familial et la commune + 8 <sup>€</sup> d'adhésion à Larantelle	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18  <b>L'Arantelle :</b> 05 49 42 05 74
<b>ST BENOIT</b>	Mercredi à 14 <sup>h</sup> 00	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>ST MAURICE LA CLOUÈRE</b>	Vendredi à 11 <sup>h</sup> 15	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>ST JULIEN L'ARS</b>	Jeudi à 9 <sup>h</sup> 00	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>SOMMIÈRES DU CLAIN</b>	Mercredi à 16 <sup>h</sup> 00	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18
<b>VIVONNE</b>	Mardi à 9 <sup>h</sup> 30	<b>Gym Equilibre Seniors</b> Séance d'1 heure	Personnes de 65 ans et plus	Voir avec le club	<b>EPGV :</b> 05.86.28.00.18

## Sensibilisation aux risques de chute liés à l'aménagement de l'habitat

LIEU	DATE-HORAIRE	OBJECTIFS – MODALITES PRATIQUES	PUBLIC CONCERNE	TARIF	CONTACT
<b>POITIERS</b> LE CENTRE 18 boulevard Jeanne d'Arc	Toute l'année, sur rendez- vous	Trouver une information fiable, objective et non commerciale et d'entraîner la population dans une démarche plus active de prévention. Entretiens individuels gratuits avec une ergothérapeute afin de faire une étude globale de chaque situation, avec essai et démonstration d'aides techniques.	Personnes âgées, aidants naturels, personnes en situation de handicap...	Gratuit	<b>LE CENTRE</b> 07 83 63 85 78 06 52 95 93 68

## Bilan d'un ergothérapeute pour aménager l'habitat

LIEU	DATE-HORAIRE	OBJECTIFS – MODALITES PRATIQUES	PUBLIC CONCERNE	TARIF	CONTACT
<b>VIENNE</b>	Sur RDV	Conseils en ergothérapie à domicile : <ul style="list-style-type: none"> <li>Analyser le logement de la personne âgée,</li> <li>Emettre des conseils en vue de l'aménagement et/ou l'adaptation du logement, de l'acquisition d'aides techniques, voire des préconisations en termes de comportement</li> </ul>	Personnes de 75 ans et plus	15€ selon dossiers, prise en charge possible par les caisses de retraites complémentaires (prestation Bien chez moi)	<b>LE CENTRE :</b> 06 52 95 93 68
<b>VIENNE</b>	Sur RDV	Conseils en ergothérapie à domicile : <ul style="list-style-type: none"> <li>Analyser le logement de la personne âgée,</li> <li>Emettre des conseils en vue de l'aménagement et/ou l'adaptation du logement, de l'acquisition d'aides techniques, voire des préconisations en termes de comportement</li> </ul>	Personnes de 60 ans et plus	De 0 à 250€ selon dossiers, prise en charge possible par les caisses de retraites complémentaires (prestation Bien chez moi)	<b>ReSanté-Vous :</b> 05 49 52 24 17
<b>VIENNE</b>	Sur RDV	Diagnostic à domicile d'ergothérapeutes libéraux : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entretien pour l'évaluation des besoins et des habitudes de vie de la personne concernée</li> <li>- Visite du domicile et prise de mesure.</li> <li>- Préconisation d'adaptations et/ou d'aménagements du domicile (aide techniques...)</li> <li>- Rédaction d'un compte-rendu, recensant les solutions et aides techniques recommandées ainsi que les schémas des aménagements.</li> <li>- Si besoin, visite ou prise de contact avec l'entrepreneur désigné par le demandeur pour finaliser le projet retenu.</li> </ul>	Tout public	De 0 à 250€, prise en charge possible par les caisses de retraite complémentaires (prestation Bien chez moi)	<b>Ergothérapeutes libéraux :</b> Pour la liste des ergothérapeutes, se renseigner auprès du point Vienne Autonomie Conseil de votre commune : 05 49 45 97 77

## Démonstration des aides techniques

LIEU	DATE-HORAIRE	OBJECTIFS – MODALITES PRATIQUES	PUBLIC CONCERNE	TARIF	CONTACT
<b>VIENNE</b>	Toute l'année	<p>L'Espace Mobile Autonomie est un dispositif mobile d'information et de conseil gratuits sur les aides techniques et l'adaptation du domicile.</p> <p>Ce véhicule + barnum stationne au cœur des villes ou des villages et invite les publics (personnes âgées, personnes en situation de handicap, aidants..) à découvrir les solutions techniques, technologiques et humaines, permettant de favoriser le maintien à domicile.</p>	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>Le centre</b> 05 49 61 64 69
<b>POITIERS</b> LE CENTRE, 18 boulevard Jeanne d'Arc	Toute l'année sur RDV	<p>Par la réalisation de fiches conseils, de veille technologique et la présentation sur place de plusieurs centaines d'aides techniques et technologiques, notre équipe de professionnels ergothérapeute / chargé de prévention, vous permettra de découvrir les solutions adaptées à votre besoin.</p> <p>Action individuelle ou collective en fonction de la demande et des publics.</p>	Personne de 60 ans et plus	Gratuit	<b>Le centre</b> 06 52 95 93 68

## Santé Nutritionnelle des aînés en ruralité

LIEU	DATE-HORAIRE	OBJECTIFS – MODALITES PRATIQUES	PUBLIC CONCERNE	TARIF	CONTACT
<b>BLANZAY</b>	le 07 Novembre 2019 (1 <sup>ère</sup> séance)	Ateliers prévention santé proposés afin de motiver les seniors à maintenir leur qualité de vie. Sur chaque journée les ateliers se déroulent de 10 <sup>h</sup> à 12 <sup>h</sup> et de 14 <sup>h</sup> à 16 <sup>h</sup> 5 séances en 2019/2020	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>BOURNAND</b>	le 10 Janvier 2020 (1 <sup>ère</sup> séance)	Ateliers prévention santé proposés afin de motiver les seniors à maintenir leur qualité de vie. Sur chaque journée les ateliers se déroulent de 10 <sup>h</sup> à 12 <sup>h</sup> et de 14 <sup>h</sup> à 16 <sup>h</sup> 5 séances en 2019/2020	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>CHALANDRAY</b>	le 04 Novembre 2019 (1 <sup>ère</sup> séance)	Ateliers prévention santé proposés afin de motiver les seniors à maintenir leur qualité de vie. Sur chaque journée les ateliers se déroulent de 10 <sup>h</sup> à 12 <sup>h</sup> et de 14 <sup>h</sup> à 16 <sup>h</sup> 5 séances en 2019/2020	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>CHAMPIGNY EN ROCHEREAU</b>	le 08 Novembre 2019 (1 <sup>ère</sup> séance)	Ateliers prévention santé proposés afin de motiver les seniors à maintenir leur qualité de vie. Sur chaque journée les ateliers se déroulent de 10 <sup>h</sup> à 12 <sup>h</sup> et de 14 <sup>h</sup> à 16 <sup>h</sup> 5 séances en 2019/2020	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>CHARROUX</b>	le 05 Novembre 2019 (1 <sup>ère</sup> séance)	Ateliers prévention santé proposés afin de motiver les seniors à maintenir leur qualité de vie. Sur chaque journée les ateliers se déroulent de 10 <sup>h</sup> à 12 <sup>h</sup> et de 14 <sup>h</sup> à 16 <sup>h</sup> 5 séances en 2019/2020	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51

<b>MONCONTOUR</b>	le 07 Janvier 2020 (1 <sup>ère</sup> séance)	Ateliers prévention santé proposés afin de motiver les seniors à maintenir leur qualité de vie. Sur chaque journée les ateliers se déroulent de 10 <sup>h</sup> à 12 <sup>h</sup> et de 14 <sup>h</sup> à 16 <sup>h</sup> 5 séances en 2019/2020	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>MONTS SUR GUESNES</b>	le 06 Janvier 2020 (1 <sup>ère</sup> séance)	Ateliers prévention santé proposés afin de motiver les seniors à maintenir leur qualité de vie. Sur chaque journée les ateliers se déroulent de 10 <sup>h</sup> à 12 <sup>h</sup> et de 14 <sup>h</sup> à 16 <sup>h</sup> 5 séances en 2019/2020	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>SAINT SECONDIN</b>	le 06 Novembre 2019 (1 <sup>ère</sup> séance)	Ateliers prévention santé proposés afin de motiver les seniors à maintenir leur qualité de vie. Sur chaque journée les ateliers se déroulent de 10 <sup>h</sup> à 12 <sup>h</sup> et de 14 <sup>h</sup> à 16 <sup>h</sup> 5 séances en 2019/2020	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>SAINT MARTIN LA PALLU</b>	le 08 Janvier 2020 (1 <sup>ère</sup> séance)	Ateliers prévention santé proposés afin de motiver les seniors à maintenir leur qualité de vie. Sur chaque journée les ateliers se déroulent de 10 <sup>h</sup> à 12 <sup>h</sup> et de 14 <sup>h</sup> à 16 <sup>h</sup> 5 séances en 2019/2020	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51
<b>SOMMIERES DU CLAIN</b>	le 09 Janvier 2020 (1 <sup>ère</sup> séance)	Ateliers prévention santé proposés afin de motiver les seniors à maintenir leur qualité de vie. Sur chaque journée les ateliers se déroulent de 10 <sup>h</sup> à 12 <sup>h</sup> et de 14 <sup>h</sup> à 16 <sup>h</sup> 5 séances en 2019/2020	Personnes de 60 ans et plus	Gratuit	<b>ProxiSanté :</b> 05 56 32 95 51