



## LE CAFÉ DES SENIORS : PARLONS SANTÉ ET BIEN VIEILLIR ENSEMBLE

Prendre soin de sa santé est essentiel à tout âge, mais cela devient d'autant plus important avec les années. Pour accompagner les seniors dans leur démarche de bien vieillir, **Vichy Communauté** lance un tout nouveau programme : **Le Café des Seniors**. À travers des ateliers interactifs et conviviaux animés par des professionnels de santé, vous apprendrez à préserver votre autonomie, votre équilibre et votre bien-être au quotidien.

### Un rendez-vous chaleureux pour mieux vivre le vieillissement

Plus qu'une simple série d'ateliers, **Le Café des Seniors** est une occasion unique de rencontrer des experts de la santé, d'échanger avec d'autres seniors et de découvrir des solutions concrètes pour préserver votre bien-être au quotidien.

Organisé à **la Maison des Associations de Vichy**, dans un cadre chaleureux et accessible, ce programme vous propose **7 ateliers entre janvier et avril** (voir au verso). Chaque rencontre aborde une thématique spécifique : activité physique, nutrition, sommeil, gestion du stress, mémoire ou encore relations sociales. Ces sessions vous offrent des outils pratiques et des conseils personnalisés pour améliorer votre qualité de vie.

Les ateliers se tiennent **de 10h à 11h30**, un horaire idéal pour prendre soin de vous sans perturber vos activités quotidiennes. Les places étant **limitées à 20 participants par séance**, inscrivez-vous rapidement pour profiter de cette expérience enrichissante, alliant convivialité, bien-être et échanges constructifs.

### POURQUOI S'INSCRIRE ?

Le Café des Seniors est une occasion unique et **entièrement gratuite** pour tous les seniors souhaitant mieux comprendre et prendre soin de leur santé. Ce programme vous offre un cadre bienveillant pour échanger avec des professionnels de santé, recevoir des conseils pratiques et développer des habitudes de vie qui favorisent un vieillissement en pleine santé.

**Rejoignez-nous et faites du Café des Seniors un moment privilégié pour votre santé et votre bien-être !**

Ne manquez pas cette chance de participer à un programme complet et enrichissant, entièrement gratuit, qui vous permettra de mieux comprendre votre santé et de prendre des mesures concrètes pour améliorer votre quotidien.

**Nous vous attendons nombreux pour ce rendez-vous incontournable dédié aux seniors.**

## LES ATELIERS AU PROGRAMME :

### Vendredi 17 janvier 2025 - Comprendre le vieillissement

Animé par Dr Hodée, gériatre.

Découvrez les mécanismes du vieillissement et comment mieux les accompagner.

### Vendredi 31 janvier 2025 - Les organes nobles et les organes des sens

Animé par Dr Hodée, gériatre, et un expert.

Explorez le rôle vital des organes essentiels pour une santé optimale.

### Vendredi 14 février 2025 - Prévention et activité physique : la clé pour bien vieillir

Animé par le CREPS.

Apprenez comment l'exercice physique peut ralentir le vieillissement et maintenir votre autonomie.

### Vendredi 28 février 2025 - Nutrition et vieillissement : bien manger pour bien vieillir

Animé par Mme Guillot, nutritionniste.

Découvrez les bienfaits d'une alimentation équilibrée adaptée aux besoins des seniors.

### Vendredi 14 mars 2025 - Préserver et stimuler sa mémoire pour bien vieillir

Animé par Dr Hodée, gériatre.

Des stratégies concrètes pour entretenir vos fonctions cognitives au quotidien.

### Vendredi 28 mars 2025 - Gestion du stress et du sommeil

Animé par Dr Vitello, médecin du sommeil, et Mme Rive, hypnothérapeute.

Des outils pratiques pour mieux gérer votre stress et améliorer votre sommeil.

### Vendredi 11 avril 2025 - Maintenir des relations sociales et rester actif socialement

Animé par Mme Gourde, psychologue.

L'importance des liens sociaux pour prévenir l'isolement et renforcer votre bien-être.



## Parlons santé : le Café des Séniors

**Qu'est ce que c'est ?**

Rejoignez-nous pour un programme de séances conviviales et informatives autour d'un café.

"Parlons santé : le café des séniors" vous offre l'opportunité d'échanger avec des experts et des professionnels de santé sur des thématiques essentielles pour le bien vieillir.

Ces rencontres sont l'occasion de partager vos expériences, d'obtenir des conseils adaptés à vos besoins et de prendre soin de votre santé dans une ambiance chaleureuse et détendue.

Venez discuter, apprendre et prendre un moment pour vous !

**Quand ?**  
De 10h à 11h30  
Le 17 janvier  
Le 31 janvier  
Le 14 février  
Le 28 février  
Le 14 mars  
Le 28 mars 2025

**Comment ?**  
Inscrivez-vous gratuitement au 04 70 97 18 50.  
Limité à 20 participants par séance.

**Où ?**  
À Vichy | Maison des Associations  
Place Charles de Gaulle



#### DIRECTION DE LA COMMUNICATION - PRESSE

communication@vichy-communaute.fr  
+33 (0)4 70 96 57 71 - +33 (0)4 70 96 57 31