

LA SANTÉ EN ACTION



édité en septembre 2026

Activités intergénérationnelles

Inscriptions conseillées

Programme VACPA – Contrat local de santé du Pays Avallonnais

Un programme porté par :

**Pays
Avallonnais**
POLE D'EQUILIBRE TERRITORIAL ET RURAL

Avec le financement de :

 **AG2R
LA MONDIALE**



 **AFAH**
Association Foyer
Adultes Handicapés

Le Pays Avallonnais lance la **3^e édition du programme VACPA** (Vieillir Acteur et Citoyen au Pays Avallonnais). Des activités **100 % gratuites** pour favoriser les échanges intergénérationnels et le bien-être de tous.

Pourquoi VACPA ?

Parce que bien vieillir, c'est aussi **créer du lien, s'entraider et accéder facilement aux ressources locales** pour préserver sa santé physique, mentale et sociale. Grâce à ce programme, le Pays Avallonnais, via son **Contrat local de santé**, s'engage à offrir à chacun les conditions favorables à une bonne santé sur son territoire.

Un projet collaboratif et solidaire

Cette nouvelle édition, fruit d'un travail collaboratif avec les associations locales, les habitants et les professionnels, est soutenue financièrement par l'AG2R la Mondiale et la Commission des Financeurs de Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Yonne. Elle est rendue possible grâce à l'implication des collectivités concernées, de l'association André Paul Sadon, du Pôle Gériatrique de la Vallée du Serein et du Sessad Epnak d'Avallon.

LISTE DES ACTIVITÉS

CRÉATION MUSICALE

FESTI SANTÉ ET ARTS

SCULPTURE, BALADE ET LAND ART

EXPOSITION ET MUSICOTHÉRAPIE

LE THÉÂTRE AU SERVICE DE LA SANTÉ MENTALE

CRÉATION AUTOUR DE "L'IMAGE MENTALE"

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

ENTRETENIR SON CORPS AVEC L'ODSAA

RANDONNÉES ADAPTÉES AVEC TERRE DE LÉGENDES

RANDONNÉES ADAPTÉES AVEC LE SESSAD EPNAK

CINÉMA DÉBAT "LES ESPRITS LIBRES"

YOGA SUR CHAISE

*Pour notre santé mentale,
ouvrons-nous aux arts*

CRÉATION MUSICALE

**Mercredi 2 septembre 2026
à 10h**

Atelier d'écriture et de création musicale

Animé par Mirabel Pitté, pianiste,
et Jean-Frédéric Palouline, neuropsychologue,



**PARKING DU CLOS
SALLE DU CLOS
89450 VÉZELAY**

**Places limitées
Informations & inscriptions :**

03 86 31 61 94 

sante@avallonnais.fr 

<https://pays.avallonnais.fr/covoiturage> 

Pour notre santé mentale,
ouvrons-nous aux arts

FESTI SANTÉ & ARTS

Samedi 12 septembre 2026 à 10h

*Séance découverte de la musicothérapie à
l'occasion du Festi santé d'Avallon, autour du
thème "Musique et bien-être"*

Animée par Sébastien Apert, Musicothérapeute



GRANDE RUE ARISTIDE BRIAND
89200 AVALLON

Informations & inscriptions

03 86 31 61 94 

sante@avallonnais.fr 

<https://pays.avallonnais.fr/covoiturage> 

Pour notre santé mentale,
ouvrons-nous aux arts

SCULPTURE, BALADE & LAND ART

Mercredi 7 octobre 2026
de 10h à 16h

**10h Atelier taille sur pierre
ou balade**

12h Pause déj :

notre alimentation, notre santé mentale

14h Atelier land Art "Dessiner le silence"

Atelier interactif et intergénérationnel. Chaque participant(e) construit des petits mondes en miniatures végétales et minérales, en solo, duo, en famille, entre amis, ou spontané, en un espace circulaire proposé. Une invitation à laisser advenir, à partir des matériaux disponibles ou apportés par les participants eux-mêmes.

Animés par Yvan Baudoin, sculpteur,
Jeanne Laurent, artiste plasticienne,
Jean-Frédéric Palouline, neuropsychologue,
l'association Française des diabétiques de l'Yonne
et l'Office de tourisme du Grand Vézelay

MARCHÉ COUVERT
Rue Georges Schiever, 89200 Avallon

Places limitées
Informations & inscriptions

03 86 31 61 94 

sante@avallonnais.fr 

<https://pays.avallonnais.fr/covoiturage> 



*Pour notre santé mentale,
ouvrons-nous aux arts*

EXPOSITIONS MUSICOTHÉRAPIE

**Jeudi 15 octobre 2026
de 10h à 16h**

10h à 12h *Découverte et échanges autour de
diverses expositions axées sur le thème
"Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts"*

14h à 16h *Atelier découverte
de la musicothérapie*

Animé par Sébastien Apert, musicothérapeute,
et Jean-Frédéric Palouline, neuropsychologue



GRENIER À SEL

8 rue Bocquillot, 89200 Avallon

Places limitées

Informations & inscriptions

03 86 31 61 94



sante@avallonnais.fr



<https://pays.avallonnais.fr/covoiturage>



*Pour notre santé mentale,
ouvrons-nous aux arts*

LE THÉÂTRE AU SERVICE DE LA SANTÉ MENTALE

**Vendredi 16 octobre 2026
de 10h à 12h**

*Travail de mouvement avec psychomotricité
fine à partir de « haïkus », poèmes courts en 3
vers, impliquant un imaginaire très visuel*

*Une histoire racontée collectivement en
mouvement... mémorisation, lâcher-prise,
imaginaire*

**Animé par Estelle Aubriot, directrice artistique,
et Jean-Frédéric Palouline, neuropsychologue**

SALLE DES FÊTES
11 rue des vaux marins,
89420 Guillon-Terre-Plaine

Places limitées
Informations & inscriptions

03 86 31 61 94 

sante@avallonnais.fr 

<https://pays.avallonnais.fr/covoiturage> 



Pour notre santé mentale,
ouvrons-nous aux arts

L'IMAGE MENTALE

Mercredi 21 octobre 2026

de 14h à 16h

Créations autour de l'expression "L'image mentale" - le reflet de nos fors intérieurs - l'image de soi face au regard de l'autre : que donne-t-on à voir et que cache-t-on, au contraire, du monde et de soi ?

L'atelier propose une approche intergénérationnel à travers la vision double de deux artistes qui sont également au quotidien "sujet-malade" et "paire-aidante".

Traverser ensemble pendant 2 heures, un processus d'expression, en déployant des gestes, et des mouvements, des mots et des maux !

**Animé par Ursula Kraft et Meret Kraft,
artistes plasticiennes
et Jean-Frédéric Palouline, neuropsychologue**



STUDIO DES FONTAINES

25 rue de la Gare,
89310 Noyers

Places limitées

Informations & inscriptions

03 86 31 61 94 

sante@avallonnais.fr 

<https://pays.avallonnais.fr/covoiturage> 

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Deux séances gratuites de gymnastique proposées et animées par des animateurs diplômés de l'association Gymnastique Volontaire.

Pratiques physiques adaptées non compétitives axées sur le bien-être, la santé et l'entretien corporel

Lundi 26 octobre 2026 de 10h à 16h
Salle multimodale, 30 Av. du Parc
L'Isle-sur-Serein

10h Séances pratiques et de démonstrations

11h30 Les bienfaits de l'activité physique dans la prévention

12h30 Repas tiré du sac

14h Astuces pour l'entretien corporel

Intervention de la Ligue contre le cancer et du Centre régional de coordination des dépistages des cancers



2nd rendez-vous 22 février 2027 à Avallon

Informations & inscriptions

03 86 31 61 94

sante@avallonnais.fr

<https://pays.avallonnais.fr/covoiturage>



ENTRETENIR SON CORPS AVEC L'ODSAA

*Séances gratuites régulièrement proposées par
l'Office des Sports d'Avallon et de l'Avallonnais,
pour préserver le bien-être physique et mental !
Séances collectives pratiques et non compétitives,
pour acquérir des astuces utiles, et adopter de
meilleures postures au quotidien !*

**DE NOVEMBRE À DÉCEMBRE 2026
ET
DE MAI À JUIN 2027**



MONTILLOT
JEUDI 13H30-14H30

LUCY-LE-BOIS
VENDREDI MATIN

CHÂTEL-GÉRARD
VENDREDI 9H45-10H45

MAISON DIEU
MARDI OU JEUDI 11H-12H

Informations & inscriptions

03 86 34 28 28



odsaa@orange.fr



<https://pays.avallonnais.fr/covoiturage>



RANDONNÉES ADAPTÉES

Pour ceux qui marchent peu, et qui pourraient trouver dans la reprise d'une activité physique les bienfaits reconnus de la marche en groupe

Pas plus de 6km, soit 2 heures de temps sur un terrain sans difficultés.



15 septembre à Coutarnoux

Départ à 9h15 depuis la mairie

6 octobre à Cussy-les-Forges

Départ à 9h15 depuis la mairie

10 novembre

à Foissy-les-Vézelay

Départ à 9h15 Place de la mairie

Informations & inscriptions

06 38 20 25 96



tdl89@laposte.net



<https://pays.avallonnais.fr/covoiturage>



RANDONNÉES ADAPTÉES

DANS L'ENVIRONNEMENT AVALLONNAIS

*Pour les jeunes et ou les adultes en
situation de handicap ainsi que leurs
parents et grands-parents.
Accessible à tous.*



Début :

**16 septembre 2026
de 13h30 à 15h30**

**Mercredis des semaines paires
hors vacances scolaires**

Départ d'Avallon :

**Sessad Epnak
38/18 AV.Victor Hugo**

Informations & inscriptions

06 73 37 68 21



sessad.avallon@epnak.org



ORGANISÉ PAR

Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Bourgogne Franche Comté en
partenariat avec l'association France Alzheimer YONNE et la mairie de
Chatel Censoir

Ciné - débat



LES ESPRITS LIBRES

UN FILM DE
BERTRAND HAGENMÜLLER



Un film de BERTRAND
HAGENMÜLLER

6 OCTOBRE
2026
14H00

ANIMÉ PAR : LAURANNE MARCENNE

Psychologue clinicienne

**ENTRÉE GRATUITE
RÉSERVATION :
06.14.94.16.02**

**Salle Polyvalente
Route d'Asnières
89660 CHÂTEL-CENSOIR**



YOGA SUR CHAISE

*Bien-être, mouvement
et convivialité !*



UNE ACTIVITÉ DOUCE ET ACCESSIBLE



Améliore la souplesse
et la mobilité



Favorise la respiration
et la relaxation



Réduit le stress, apaise
le mental et améliore le sommeil



Renforce l'équilibre,
la mémoire et le lien social



Un moment de bien-être
pour soi et avec les autres !



SÉANCES BI-MENSUELLES DE YOGA SUR CHAISE

Animées par M^{me} Sophie Tardivel,
professeure de yoga spécialisée



OUVERT AUX SÉNIORS VIVANT À DOMICILE

Aucune condition physique particulière requise.
Pratique adaptée à chacun, sur chaise.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

auprès du Pôle Gériatologique de la Vallée du Serein

Cindy Lamaille

03.86.33.89.89

ORGANISÉ EN PARTENARIAT AVEC



ACTIVITÉ FINANCÉE PAR

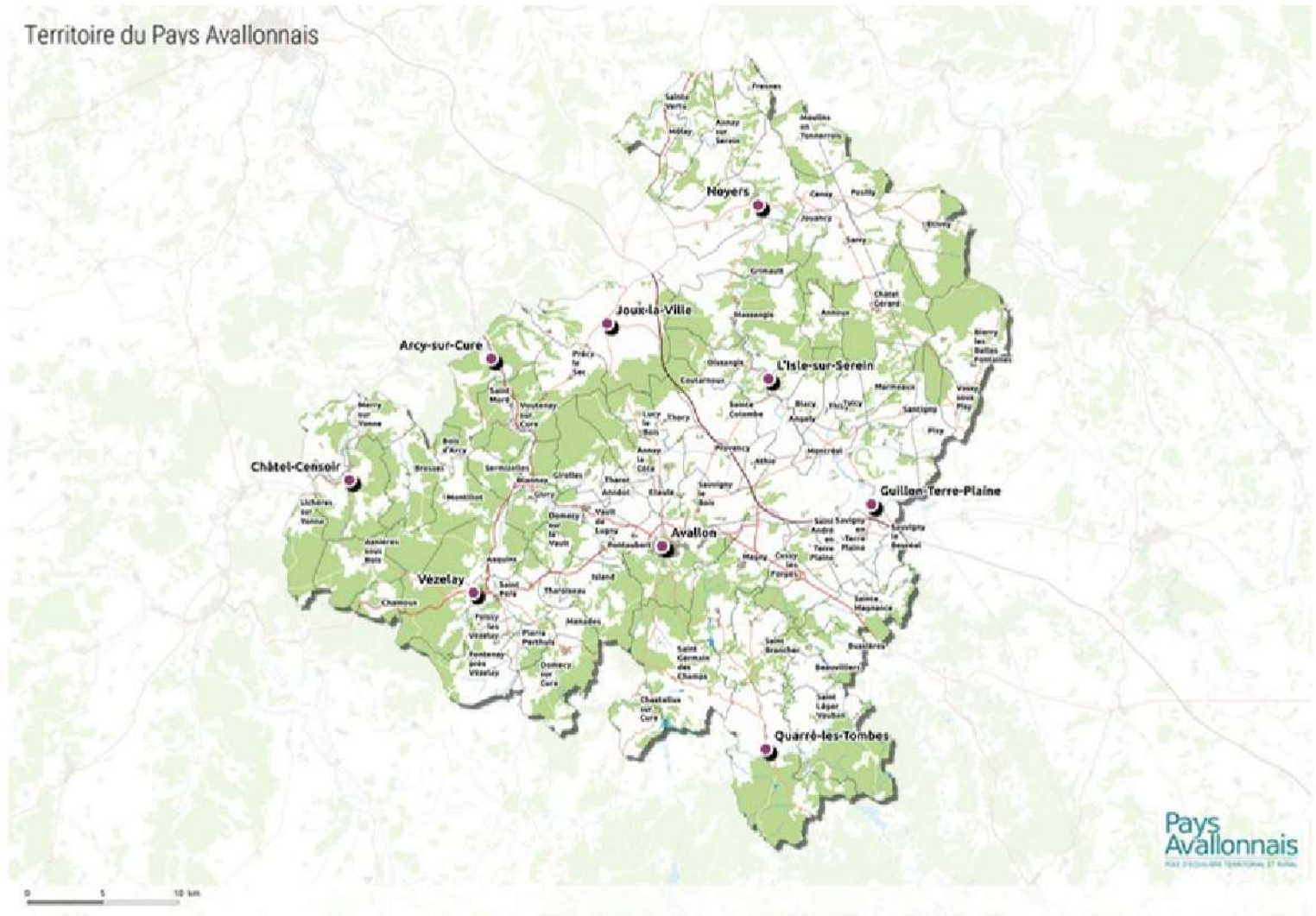


La commission des financeurs
de la prévention de la perte
d'autonomie (CFPPA)
de l'Yonne



*Prenez soin de vous, bougez en douceur,
profitez d'un moment rien que pour vous !*





Vous souhaitez être régulièrement informé(e)
sur le programme des activités ?

Consultez notre site internet **avallonnais.fr** et
inscrivez-vous à notre newsletter mensuelle !