

modalités pratiques

Évènement organisé et soutenu par :

FORUM mieux vieillir

Stands
d'informations
Tables rondes
Ateliers

ET SI VOUS PRENIEZ SOIN...



...DE VOTRE SANTÉ MENTALE?

Mardi 25 novembre 2025
8h45-17h

Saint Maixent l'École
Hall Denfert
10 Rue Proust Chaumette

ENTRÉE
GRATUITE

Évènement gratuit.

Places limitées. **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**
avant le 19 novembre par :

05 49 10 01 81

Participation à la journée entière fortement
conseillée afin de pouvoir découvrir
l'ensemble des ateliers et stands.

Stationnement sur le parking de la place
Denfert Rochereau.

Accès en bus de ville électrique gratuit

Repas sur place possible en apportant votre
pique-nique.



PROGRAMME



Modération des 3 tables rondes
par M. David PAITRAUD,
journaliste santé et pharmacien.

8h45 ~ Accueil.

Accès aux stands

9h45 ~ Allocution d'ouverture de la journée.

10h00 ~ Table ronde : "Pour votre santé, l'équilibre mental c'est capital"

La santé mentale, parlons en. Mieux la comprendre, y découvrir les clefs pour la préserver et la renforcer. Conseils, astuces pour maintenir son estime et confiance en soi au quotidien.

Intervenant(e)s : Médecin gériatre (DAC 79), psychologue (MSA Services Poitou), UNAFAM

11h30 ~ Accès aux stands et ateliers

11h45 ~ Repas 1er groupe - Accès aux stands et ateliers

12h45 ~ Repas 2ème groupe - Accès aux stands et ateliers

14h15 ~ Table ronde : "Toi, Moi, Nous, bien vieillir ensemble ça se cultive"

L'amour et l'amitié n'ont pas d'âge ! Venez découvrir comment vos relations évoluent avec le temps, sortir des clichés et renforcer vos liens avec vos proches. Un moment d'échange pour allier confiance, plaisir et sérénité dans votre quotidien.

Intervenant(e)s : Psychologue - sexologue, intervenante en communication non violente, Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants, CIAS HVS.

15h00 ~ Accès aux stands

15h30 ~ Table ronde : "Conseils et astuces, soyez acteur de votre santé mentale"

Apprenez à repérer les signes d'alerte, découvrez des outils pour évaluer le bien-être et identifier les professionnels et structures prêts à vous accompagner.

Intervenant(e)s : Coordinatrice PTSM, CPAM 79, ICOPE 79, Réseau Territorial des Sentinelles RéTS.

16h30 ~ Accès aux stands.

17h00 ~ Clôture de la journée.

Ateliers sur inscription préalable par téléphone (voir modalités pratiques) :

- Quand sommeil rime avec bien-être- MSA Services Poitou
- Bien être, plaisir et consommations - Addictions France
- Gestion des émotions et vie quotidienne - ETP A DOM 86
- Gym mémoire - CODEP EPGV
- En' jeux de santé - ICOPE 79
- Cultivez le zen même dans le bruit - Siel Bleu
- Autodéfense verbale et émotionnelle - CIF-SP
- Café papote autour du lien social - EVS La Croisée des Villages



Pour plus de renseignements
concernant les ateliers,
consultez le site :

www.dac-79.fr

→ Rubrique "actualités"

stands et ateliers



Stands d'information en libre accès toute la journée :

- Addictions France
- ADIL des Deux-Sèvres
- ADMR des Deux-Sèvres
- AGIRC-ARRCO
- Appui&Vous Sud Deux-Sèvres / DAC 79
- Assurance Maladie des Deux-Sèvres
- Centre Ressource Territorial
- CIAS du HVS
- CIAS du Mellois en Poitou
- CIF-SP
- CODEP EPGV
- Conseil Départemental des Deux-Sèvres
- Diapasom - OVE
- Dispositif PEP'S
- Espace de vie sociale, la croisée des villages
- ETP A DOM 86
- France Bénévolat
- France Emploi Domicile
- France Services
- Groupement Hospitalier et Médico-Social du Haut Val de Sèvre et Mellois en Poitou
- ICOPE 79
- Maison Sport Santé Mélioris
- MSA Services Poitou
- Plateforme de répit pour les aidants Sud 79
- Réseau Territorial de Sentinelles (RéTS)
- Service d'écriture publique 79
- Siel Bleu
- Soliha
- UDAF 79
- UFC-Que Choisir
- UNAFAM (En Voiture Psymone)
- Unis Cité

En accès libre

Espace convivialité et animations ludiques
avec l'Epicierie du Val et Unis-Cités