

LA SANTÉ EN ACTION



édité en juin 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 Gérontologique de la Vallée du Serein et du Sessad Epnak d'Avallon.

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

PEINTURE MURALES

Mercredi 1^{er} juillet 2026 à 10h

**VISITE & DÉBAT :
PEINTURES MURALES DE
L'ÉGLISE SAINT-GERMAIN**

**5 PLACE SAINT-GERMAIN,
89200 VAULT-DE-LUGNY**

**PLACES LIMITÉES
INFORMATIONS & INSCRIPTIONS :**

03 86 31 61 94 

sante@avallonnais.fr 



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

ART-THÉRAPIE

POURQUOI ET COMMENT ?

Mercredi 29 juillet 2026 à 10h



DÉBAT :
*UNE MÉDIATION
POUR "DIRE AUTREMENT"*

**5 AVENUE DU PARC,
89440 L'ISLE-SUR-SEREIN**

**PLACES LIMITÉES
INFORMATIONS & INSCRIPTIONS :**

03 86 31 61 94 

sante@avallonnais.fr 

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

CRÉATION MUSICALE

Mercredi 29 juillet 2026 à 10h



**ATELIER :
ÉCRITURE ET CRÉATION
MUSICALE**

**ROUTE D'ASQUINS,
SALLE DU CLOS
89450 VÉZELAY**

**PLACES LIMITÉES
INFORMATIONS & INSCRIPTIONS :**

03 86 31 61 94 

sante@avallonnais.fr 

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

FESTI SANTÉ & ARTS

Samedi 12 septembre 2026 à 10h



**JEU D'ÉNIGMES
NOTRE ALIMENTATION JOUE
AUSSI SUR NOTRE SANTÉ
MENTALE**

**GD RUE ARISTIDE BRIAND,
89200 AVALLON**

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

03 86 31 61 94 

sante@avallonnais.fr 

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
(CRÉATION COLLECTIVE)

**MARCHÉ COUVERT,
89200 AVALLON**

PLACES LIMITÉES
INFORMATIONS & INSCRIPTIONS :

03 86 31 61 94 
sante@avallonnais.fr 

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

EXPOSITIONS

Grenier à sel Avallon

8 rue Bocquillot, 89200 avallon

Jeudi 15 octobre 2026

de 10h à 16h



INFORMATIONS :

03 86 31 61 94 

sante@avallonnais.fr 

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

LE THÉÂTRE AU SERVICE DE LA SANTÉ MENTALE

**Vendredi 16 octobre 2026
à 10h**

ATELIER :
**PYSCHOMOTRICITÉ FINE,
RESSENTIS, EXPRESSIONS,
MÉMOIRE**

**11 RUE DES VAUX MARINS,
89420 GUILLON-TERRE-PLAINE**

**PLACES LIMITÉES
INFORMATIONS & INSCRIPTIONS :**

03 86 31 61 94 

sante@avallonnais.fr 



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

L'IMAGE MENTALE

**Mercredi 28 octobre 2026
à 14h**



ATELIER :
**RENDRE VISIBLE L'INVISIBLE,
TRADUIRE L'INTANGIBLE**

**11 RUE DES VAUX MARINS,
89420 GUILLON-TERRE-PLAINE**

PLACES LIMITÉES
INFORMATIONS & INSCRIPTIONS :

03 86 31 61 94 
sante@avallonnais.fr 

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Lundi 26 octobre 2026 de 10h à 16h
30 Av. du Parc (gymnase)
L'Isle-sur-Serein



Lundi 22 février 2027
de 10h à 16h
Marché Couvert
Avallon

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

03 86 31 61 94 
sante@avallonnais.fr 

POUR UNE MEILLEURE POSTURE AU QUOTIDIEN

BIEN-ÊTRE, RELATION, ÉQUILIBRE



**Séances collectives
d'activités physiques
animées par l'ODSAA**

**Début des séances en
septembre**

Lieux :
Montillot
Lucy-le-Bois
Châtel-Gérard
Saint-André-en-Terre-Plaine

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

03 86 34 28 28



odsaa@orange.fr



RANDONNÉES ADAPTÉES

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

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



**Début des séances :
septembre**

*Infos à venir sur
avallonnais.fr*

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

06 38 20 25 96 

tdl89@laposte.net 

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 



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 Gérontologique 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!

