

DES JOURNÉES POUR BIEN VIEILLIR

Des conférences et des ateliers pour vous informer sur les risques liés au vieillissement et les moyens pour en limiter les effets



CONFERENCES ET ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTIONS

PRISE EN CHARGE DU TRANSPORT GRATUIT POSSIBLE 



AUCUN REPAS NE SERA FOURNI, MAIS VOUS POURREZ APPORTER
LE VÔTRE ET LE CONSOMMER SUR PLACE.



SOMMAIRE



ÉDITO

Présentation du projet _____ 03

NOS THÉMATIQUES

Etre acteur de mon corps qui vieillit _____ 04

Je bouge pour préserver mes capacités _____ 05/06/07

Mieux préparer son vieillissement et limiter le risque de chutes _____ 08

Stimuler ma mémoire _____ 09

Le bien-être pour mieux vieillir _____ 10/11

Manger équilibré en se faisant plaisir _____ 12

Maintenir le lien social en proximité de mon environnement de vie et/ou via les outils connectés _____ 13

NOTES _____ 14/15

COORDONÉES _____ 16

Les adresses _____ 17

Nos partenaires _____ 18



EDITO

Ce programme vous est proposé en collaboration avec les partenaires locaux et les professionnels de l'Hôpital Villiers Saint Denis, grâce au soutien financier de **la Commission des Financeurs**.

Pour la **8^{ème} année consécutive**, l'**Hôpital Villiers Saint Denis organise des éditions du bien vieillir**, à destination des personnes âgées de 60 ans et plus.

Rendez-vous de **septembre à décembre**, pour des conférences  et des ateliers  destinés à vous accompagner pour mieux préserver votre capital autonomie.

L'ÉQUIPE SEMAINE DU BIEN VIEILLIR



01

ETRE ACTEUR DE MON CORPS QUI VIEILLIT



SEPTEMBRE 2025

MARDI 2/09/2025
SALLE EMS À LA C4



10h00 - 12h00

- ➔ “Le vieillissement, c'est quoi ? (Vieillissement physiologique, fragilités, ...)”
- **Docteur Marie-José KODZIN - Gériatre**



14h00 - 15h00

- ➔ “Sarcopénie - ostéoporose : comment prévenir ?”
- **Nathalie SANDRON - Enseignante en Activité Physique Adaptée**



15h15 - 16h15

- ➔ “L'offre de soins et d'accompagnement sur le territoire ”
- **Pauline OVIEDO - Coordinatrice de la Filière Gériatrique du Sud de l'Aisne**



16h15 - 17h15

- ➔ “ Auto-dépister sa (ses) fragilité(s) via l'outil ICOPE ”
- **Céline FERAGUS - Infirmière**



02

JE BOUGE POUR PRÉSERVER MES CAPACITÉS



SEPTEMBRE 2025

JEUDI 25/09/2025

SALLE DU JUMELAGE (PLACE DE LA MAIRIE) À CHÉZY SUR MARNE

La sédentarité et le manque de mouvements sont rapidement synonymes de perte d'autonomie à un âge où le corps perd de sa souplesse et/ou les articulations se fatiguent.

En pratiquant une activité physique adaptée, les personnes âgées de 60 ans et plus peuvent améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux et réduire le risque de maladies non transmissibles, de dépression et de détérioration de la fonction cognitive.



10h00 - 11h30

- ➔ “Sédentarité : de quoi parle-t-on ? quel(s) impact(s) sur mon vieillissement ?”
- **Nathalie SANDRON - Enseignante en Activité Physique Adaptée**



13h30 - 14h30

- ➔ “ Suis-je sédentaire ?”
- **Mathieu MORLET ou/et Estelle BIRON**
- **Maison-Sport-Santé Gilbert Peres Aisne Sud**



14h30 - 15h30

- ➔ **Bouger en toute simplicité**
- **Mathieu MORLET ou/et Estelle BIRON**
- **Maison-Sport-Santé Gilbert Peres Aisne Sud**



15H45 - 16H45

- ➔ “ Des pistes pour limiter ma sédentarité “
- **Mathieu MORLET ou/et Estelle BIRON**
- **Maison-Sport-Santé Gilbert Peres Aisne Sud**



02

JE BOUGE POUR PRÉSERVER MES CAPACITÉS



SEPTEMBRE 2025

VENDREDI 26/09/2025

SALLE DES FÊTES DE LUCY LE BOGAGE



10h00- 11h30

➔ **Marche nordique**
-ARPSA

11h30 - 12h30

➔ **Mini bilans sport et santé**
- Mathieu MORLET ou/et
Estelle BIRON
- Maison-Sport-Santé Gilbert
Peres Aisne Sud

14h00 - 15h00

➔ **Tai Chi**
-André BOIVIN

15h15 - 16h15

➔ **Zumba adaptée**
-LANDOWSKI Eve-Anne



02

JE BOUGE POUR PRÉSERVER MES CAPACITÉS



SEPTEMBRE 2025

LUNDI 29/09/2025
SALLE DES FÊTES DE BÉZU LE GUÉRY



13h30 - 14h30

- ➔ **Stretching**
-Anais WYNS - Coach sportif

14h45 - 15h45

- ➔ **Renforcement musculaire**
-Frédéric DENIS - Coach sportif

15h45 - 16h30

- ➔ **Pilate**
-Frédéric DENIS - Coach sportif



03

MIEUX PRÉPARER SON VIEILLISSEMENT ET LIMITER LE RISQUE DE CHUTES



OCTOBRE 2025

MERCREDI 08/10/2025

SALLE EMS À LA C4

Chez les personnes âgées de 65 ans et plus, les chutes représentent 80 % des accidents de la vie quotidienne.

Les aides techniques et les aménagements du logement permettent aux personnes âgées de préserver leur autonomie dans les actes essentiels de la vie quotidienne, de se maintenir à domicile le plus longtemps possible et de prévenir les risques liés aux accidents domestiques.

Tomber n'est pas une fatalité, les causes sont multiples et parfois quelques ajustements peuvent vous sauver d'une chute.



10h00 - 12h00

- ➔ "Repenser mon logement pour un quotidien adapté à mon vieillissement "
- **LOUAULT Camille - Ergothérapeute**
- ➔ "Des aides financières pour engager les travaux "
- **SOLHA**
- ➔ "Identifier les facteurs de risque de chute pour mieux prévenir "
- **LOUAULT Camille - Ergothérapeute**



13h30 - 14h30

- ➔ **Gym équilibre**
Grâce à des exercices adaptés, elle permet de travailler l'équilibre et la coordination des mouvements.
- **Anaïs WYNS - Coach sportive**

14h45 - 15h45

- ➔ **Geste et posture au quotidien**
- **Mickaël HANTZ - Ergothérapeute**



STIMULER MA MÉMOIRE



OCTOBRE 2025

MERCREDI 15/10/2025



10h00 - 12h00 Salle Pierre Eschard à Chézy sur marne

- ➔ «Comment fonctionne ma mémoire et des astuces pour l'entretenir au quotidien.»

La mémoire nous permet d'encoder, de stocker et de restituer des informations pour interagir avec notre environnement. Elle rassemble les savoir-faire, les connaissances et les souvenirs. Venez-vous enrichir afin de mieux vous comprendre.

Nous vous invitons à découvrir des exercices ludiques pour se stimuler et les bonnes conduites à tenir pour préserver sa mémoire. Venez suivre nos conseils et soyez acteur de votre mémoire.

- Docteur Elena MANU
- Mélanie POPOV - Neuropsychologue



10h30 - 11h30 Habitat inclusif, La Maison du Parc, Villiers Saint Denis

- ➔ **Améliorer sa mémoire**

Grâce à des exercices de respiration contrôlée et de décontraction musculaire, venez apprendre à réguler votre état émotionnel.

- Aurélie HARDY - Sophrologue



13h30 - 14h30 Salle Pierre Eschard à Chézy sur marne

- ➔ **Gym cognitive**

La gym cognitive sollicite le corps et le cerveau par des séries d'activités ludiques.

- Anais WYNS - Coach sportif

14h45 - 15h45

- ➔ **Jeux mémoire**

- Anais WYNS - Coach sportif

15h45 - 16h45

- ➔ **Quel outil numérique au service de ma mémoire ?**

- Mickaël HANTZ - Ergothérapeute



05

LE BIEN-ÊTRE POUR MIEUX VIEILLIR



NOVEMBRE 2025

LUNDI 17/11/2025

SALLE EMS À LA C4

Pour éviter la fatigue, le stress ou les émotions négatives, diverses techniques de relaxation afin d'aider à réduire les tensions accumulées.



9h00 - 12h00

- ➔ "Les émotions une traversée du corps, du cœur et du temps"
- Blandine BAZILE et Arthur SCHULTZ - Psychologues
- ➔ Mini ateliers pour aider à la traversée des émotions
- Blandine BAZILE et Arthur SCHULTZ - Psychologues



9h45 - 11h15

- ➔ **Ballade méditative**
Une balade en pleine nature permet de se ressourcer en s'ouvrant au souffle vital.
- Aurélie HARDY, sophrologue accompagnée de l'ARPSA

13h00 - 14h00

- ➔ **Sonothérapie**
La sonothérapie est une technique douce utilisant les bols tibétains.
- Sylvie SPATZ, Lame Agit des Energies

14h00 - 15h00

- ➔ **Voyage sonore**
- Sylvie SPATZ, Lame Agit des Energies

15h30 - 16h30

- ➔ **Yoga**
- Joe Ikareth



05

LE BIEN-ÊTRE POUR MIEUX VIEILLIR



NOVEMBRE 2025

MARDI 18/11/2025

SALLE DU JUMELAGE (PLACE DE LA MAIRIE) À CHÉZY SUR MARNE



9h45 - 11h15

➔ **Sophrologie**

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être, basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

- **Aurélia HARDY, sophrologue**

13h30 - 14h30

➔ **Relaxation hypnotique**

Travailler sur ses émotions à travers un souvenir heureux pour travailler sur ses sens.

- **Anaïs WYNS - Coach sportive**

14h45 - 15h45

➔ **Qi Chong**
- **Boivin André**



06

MANGER ÉQUILIBRÉ EN SE FAISANT PLAISIR



DECEMBRE 2025

LUNDI 08/12/2025
SALLE DES FÊTES DE PAVANT

En vieillissant le corps change et les besoins nutritionnels évoluent. Une alimentation adaptée permet de prévenir de certaines maladies et limiter la perte d'autonomie.

Des recommandations liées à l'alimentation pour bien vieillir et les conseils concrets pour adapter au mieux ses habitudes du quotidien.



10h00 - 14h00

- ➔ " Prévenir le risque de dénutrition : comment ? Pourquoi ? "
- **Julie VERDUN - Diététicienne**



Repas compris



- ➔ **Construire des menus équilibrés**
- **Julie VERDUN - Diététicienne**
- ➔ **Cuisine thérapeutique : élaborer un menu simple et équilibré**
- **Julie VERDUN - Diététicienne**



12

07 MAINTENIR LE LIEN SOCIAL EN PROXIMITÉ DE MON ENVIRONNEMENT DE VIE ET/OU LES OUTILS CONNECTÉS



DECEMBRE 2025

LUNDI 15/12/2025
SALLE EMS À LA C4

Démarches administratives, actualités, commerce en ligne, rencontres, le web est de plus en plus présent dans le quotidien. Parfois par désintérêt mais souvent par crainte de se lancer dans quelque chose de nouveau et d'a priori difficile, les seniors, notamment les plus de 75 ans, ont une utilisation restreinte d'internet.



10h00 - 12h00

- ➔ "France services : un interlocuteur de proximité pour m'accompagner dans mes démarches"
- Anne BESSIERE – France service - Communauté de communes du Canton de Charly-sur-Marne



14h00 - 18h00

- ➔ • Initiation à l'utilisation des appareils numériques (PC, tablettes, smartphone)
- Initiation à l'utilisation de l'intelligence artificielle
- Ma sante en ligne : prendre RDV sur Doctolib, créer "mon espace sante"
- Xavier SIFFLET - Informaticien
- ➔ Des outils connectés pour m'aider à bouger au quotidien
- Mickaël HANTZ - Ergothérapeute



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :



Privilégier une inscription par mail à :
semainedubienvieillir@hlrs-villiers.net



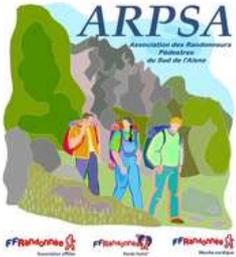
Une inscription par téléphone au :
03.23.70.75.76
(uniquement du lundi au vendredi de 9h à 12h)

CARNET D'ADRESSES :

- **Salle EMS à la c4** : 2 Voie André Rossi, 02310 Charly-sur-Marne
- **Salle Pierre Eschard** : salle Pierre Eschard, 02570 Chézy-sur-Marne
- **Salle du jumelage (place de la mairie)** : 1 Pl. Lt Lehoucq Sap Feuillebois, 02570 Chézy-sur-Marne
- **Salle des fêtes de Lucy le bocage** : 5 route Marigny 02400 Lucy le Bocage
- **Salle des fêtes de Pavant** : salle des fêtes, 02310 Pavant
- **Salle des fêtes de Bézu le Guéry** : salle Communale. 55 Avenue Paris, 02310 Bézu le guéry



NOS PARTENAIRES :



PAYS DE L' AISNE

