

# 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



# SOMMAIRE



## **ÉDITO**

Présentation du projet \_\_\_\_\_ 03

## **NOS THÉMATIQUES**

Etre acteur de mon corps qui vieillit \_\_\_\_\_ 04

Je bouge pour préserver mes capacités \_\_\_\_\_ 05/06

Mieux préparer son vieillissement et  
limiter le risque de chutes \_\_\_\_\_ 07

Stimuler ma mémoire \_\_\_\_\_ 08

Le bien-être pour mieux vieillir \_\_\_\_\_ 09/10

Manger équilibré en se faisant plaisir \_\_\_\_\_ 11

Maintenir le lien social en proximité de mon  
environnement de vie et/ou via les outils  
connectés \_\_\_\_\_ 12

**NOTES** \_\_\_\_\_ 13/14

**COORDONÉES** \_\_\_\_\_ 15

Le plan de l'établissement \_\_\_\_\_ 16

Le plan d'accès \_\_\_\_\_ 17

# 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<sup>ème</sup> 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 **mars à juin**, 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



## MARS 2025

### MARDI 25/03/2025



**10h00 - 12h00 Salle L**

- ➔ “Le vieillissement, c'est quoi ? (Vieillissement physiologique, fragilités, ...)”  
- **Docteur Marie-José KODZIN - Gériatre**
- ➔ “Sarcopénie - ostéoporose : comment prévenir ?”  
- **Nathalie SANDRON - Enseignante en Activité Physique Adaptée**



**14h00 - 15h00 Salle L**

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



**15h15 - 16h00 Salle L**

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



# 02

# JE BOUGE POUR PRÉSERVER MES CAPACITÉS



## AVRIL 2025

### JEUDI 03/04/2025

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**      **Salle L**

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



**14h00 - 15h00**      **EX-CONCIERGERIE**

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

**15h00 - 16h00**      **EX-CONCIERGERIE**

- ➔ “ 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



## AVRIL 2025

### VENDREDI 04/04/2025



**10h00 - 12h00**      **Extérieur**

- ➔ **Marche nordique**  
-ARPSA

**13h30- 14h30**      **EX-CONCIERGERIE**

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

**14h30- 15h30**      **EX-CONCIERGERIE**

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

**15h30 - 16h30**      **EX-CONCIERGERIE**

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



# 03

# MIEUX PRÉPARER SON VIEILLISSEMENT ET LIMITER LE RISQUE DE CHUTES



## AVRIL 2025

### MERCREDI 23/04/2025

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**

**Salle L**

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



**13h30 - 14h30**

**Salle L**

#### ➔ **Gym équilibre**

Grâce à des exercices adaptés, elle permet de travailler l'équilibre et la coordination des mouvements.

- **Anaïs WYNS - Coach sportive**

**14h45 - 15h45**

**Salle L**

#### ➔ **Geste et posture au quotidien**

- **Mickaël HANTZ - Ergothérapeute**



# 04

# STIMULER MA MÉMOIRE



## MAI 2025

### MERCREDI 14/05/2025

La mémoire devient moins performante avec l'âge. Ce désagrément du quotidien peut s'estomper en pratiquant régulièrement des exercices stimulant la mémoire.



**10h00 - 12h00** **Salle L**

- ➔ "Comment fonctionne ma mémoire ?"  
- **Docteur Elena MANU**
- ➔ "Des astuces pour entretenir ma mémoire au quotidien"  
- **Mélanie POPOV - Neuropsychologue**



**10h30 - 11h30** **EX-CONCIERGERIE**

#### ➔ Améliorer sa mémoire

Le stress est la principale source d'interférence avec la mémoire. Grâce à des exercices de respiration contrôlée et de décontraction musculaire, venez apprendre à réguler votre état émotionnel.  
- **Aurélia HARDY - Sophrologue**

**13h30 - 14h30** **EX-CONCIERGERIE**

#### ➔ Gym cognitive

La gym cognitive sollicite le corps et le cerveau par des séries d'activités ludiques.  
- **Anais WYNS - Coach sportif**

**14h45 - 15h45** **EX-CONCIERGERIE**

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



# 05

# LE BIEN-ÊTRE POUR MIEUX VIEILLIR



## MAI 2025

### LUNDI 19/05/2025

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



**10h00 - 12h00**      **Salle L**

- ➔ "Action de mes émotions et contrariétés sur mon quotidien : comment en repérer les signes"  
- **Blandine BAZILE et Arthur SCHULTZ - Psychologues**



**9h45 - 11h15**      **Extérieur**

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

**14h00 - 15h00**      **EX-CONCIERGERIE**

- ➔ **Sonothérapie**  
La sonothérapie est une technique douce utilisant les vibrations des bols tibétains, des koshis et du gong solaire.  
- **Sylvie SPATZ, Lame Agit des Energies**

**15h00 - 16h00**      **EX-CONCIERGERIE**

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



# 05

# LE BIEN-ÊTRE POUR MIEUX VIEILLIR



## MAI 2025

### MARDI 20/05/2025



**9h45 - 11h15**      **EX-CONCIERGERIE**

➔ **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**

**10h00 - 12h00**      **P.A.R.A**

➔ **Socio-esthétique**

L'envie et le plaisir de prendre soin de soi !

- **Catherine GRISON**

**14h00 - 15h00**      **EX-CONCIERGERIE**

➔ **Relaxation hypnotique**

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

- **Anaïs WYNS - Coach sportive**



# 06

# MANGER ÉQUILIBRÉ EN SE FAISANT PLAISIR



## JUIN 2025

### LUNDI 02/06/2025

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** **Salle L**

- ➔ " 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**



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



## JUIN 2025

### LUNDI 16/06/2025

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



**10h00 - 12h00**     **Salle L**

- ➔ "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**     **Salle L**

- ➔ Initiation à l'utilisation des appareils numériques (PC, tablettes, smartphone)  
- Xavier SIFFLET - Informaticien
- ➔ 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@hls-villiers.net](mailto:semainedubienvieillir@hls-villiers.net)



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



Un repas possible sur place  
(coût du repas : 12 € - Règlement sur place).



# S'ORIENTER DANS L'ÉTABLISSEMENT

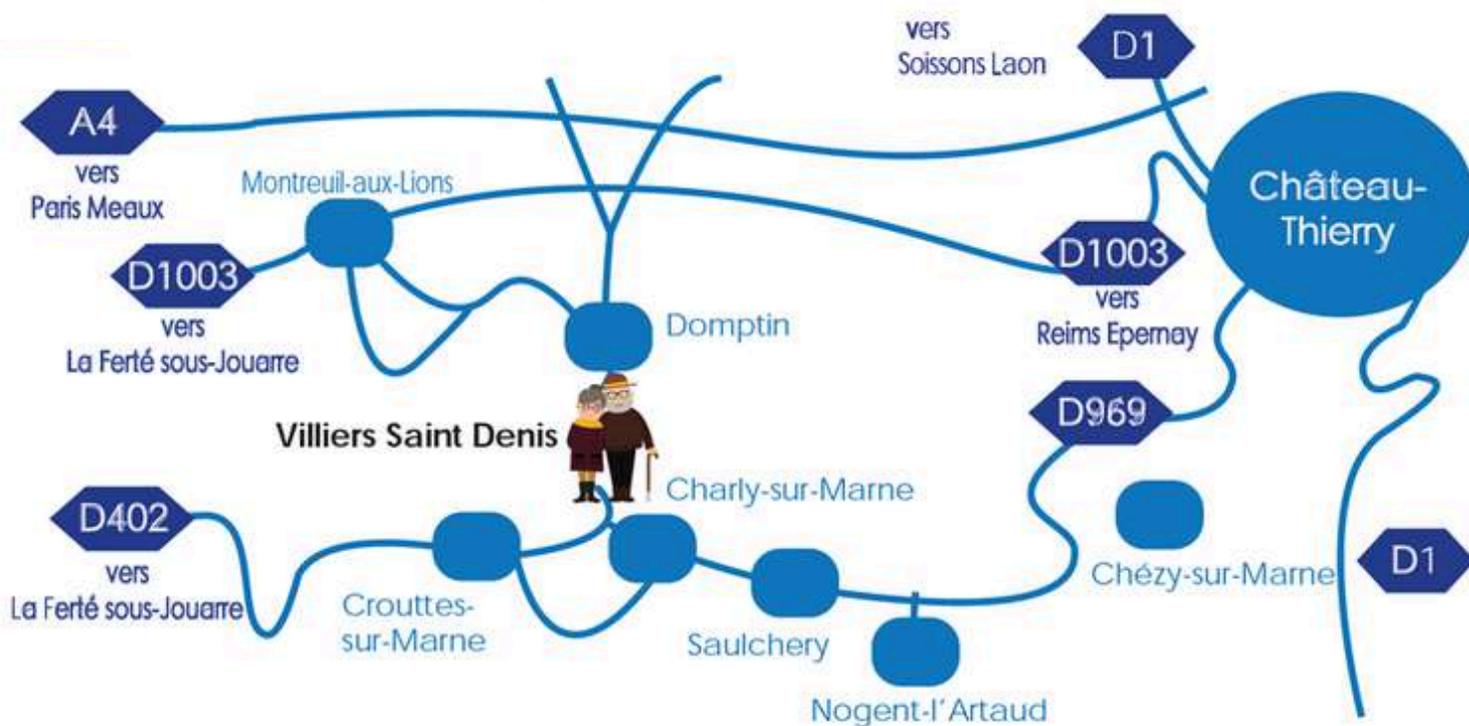
Merci de vous rendre directement à l'arrière du Pavillon Alfred Loewenstein pour vos activités.

Une signalétique vous indiquera le chemin.

Il vous est recommandé de stationner sur le parking situé devant l'entrée du pavillon.



# VENIR À VILLIERS-SAINT-DENIS



## NOS PARTENAIRES :

