

---

Journée du bien- vieillir 2025 – mercredi 1<sup>er</sup> octobre

## « Bien vieillir, cela se prépare ! »

- 25 septembre 2025 –

*L'Hôpital de la Citadelle organise sa traditionnelle Journée du « bien- vieillir » le mercredi 1<sup>er</sup> octobre 2025, de 9h à 16h30, dans le hall d'entrée. Cette initiative gratuite et ouverte à tous s'adresse particulièrement aux personnes de plus de 55 ans et à leurs proches.*

En Belgique, cette tranche d'âge représente environ 2,3 millions d'hommes et 2,6 millions de femmes, confrontés à des problématiques de santé liées au vieillissement : maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, maladies respiratoires chroniques, troubles musculo-squelettiques ou encore dégénérescence visuelle.

L'événement propose un large éventail d'activités et de dépistages destinés à informer, sensibiliser et accompagner le public. Des stands spécialisés permettront d'aborder la mobilité, la prévention des chutes, la santé cognitive et la mémoire, l'alimentation, le diabète, l'orthophonie, ... avec des conseils pratiques par des professionnels de terrain. Sans oublier la présentation d'un projet intergénérationnel, mené conjointement avec la pédopsychiatrie.



*« Vieillir en bonne santé, cela se prépare. L'objectif de cette journée est de donner des clés concrètes aux citoyens pour anticiper les défis du quotidien, rester actifs et autonomes le plus longtemps possible », explique le Dr Emmanuelle Warzée, chef du service de Gériatrie et à l'origine du Centre du bien- vieillir à l'hôpital de la Citadelle. « En tant qu'institution de soins de référence à Liège, nous avons un rôle majeur à jouer dans la prévention. Au-delà des soins, nous souhaitons accompagner les personnes dans une démarche proactive de santé ».*

Des animations ludiques viendront rythmer la journée et illustrer l'importance de l'activité physique adaptée, grâce à de nombreux partenaires : séances de zumba, tai-chi (dans une approche axée sur l'équilibre et la relaxation), parcours de marche (animé par la kinésithérapie), atelier de danse (dans le cadre de la collaboration structurelle avec la Mosat Ballet School), ... Un programme dynamique et gratuit, qui n'attend que les participants pour animer le hall de la Citadelle !

*« Chaque année, nous constatons l'importance de ces rencontres. Les participants repartent avec des conseils personnalisés, mais aussi avec une vraie motivation à intégrer de nouvelles habitudes dans leur quotidien », souligne Magali Rychlik, infirmière en chef et coordinatrice du Centre du bien- vieillir. « Ce n'est pas seulement une journée d'information, c'est aussi une journée de partage et d'échanges, dans une ambiance positive et stimulante ».*

Contact presse

Antoine Gruselin - 0476 22 94 58 - antoine.gruselin@citadelle.be

### Informations pratiques

- Date : mercredi 1er octobre 2025
- Horaire : 9h à 16h30
- Lieu : hall d'entrée de l'Hôpital de la Citadelle
- Accès : entrée libre et gratuite
- Infos : [www.citadelle.be](http://www.citadelle.be)



Le Service de Gériatrie de la Citadelle et la Mosa Ballet School collaborent depuis plusieurs années.

**Contact presse**

**Antoine Gruselin** - 0476 22 94 58 - [antoine.gruselin@citadelle.be](mailto:antoine.gruselin@citadelle.be)