

OCpRA

19 bis, Quai Galbraith

02400 CHÂTEAU-THIERRY

Tél.Fax : 03 23 69 32 21

Site internet : www.ocpra.fr

E-mail : ocpra@wanadoo.fr

PROGRAMME DES ANIMATIONS

AOÛT ET SEPTEMBRE 2023



INFORMATION..... INFORMATION..... INFORMATION..... INFORMATION.....
 Horaires et jours d'ouverture : **Du Lundi au Vendredi de 14 h à 17 h. Les bureaux sont fermés du 7 Août au 7 Septembre 2022.**

MERCREDI 2 AOÛT : REPAS FROID A CROGIS...

Août ! C'est les Vacances ! Beaucoup d'entre vous sont partis !

Nous, nous sommes présents et nous vous invitons à un Repas froid à Crogis avec un après-midi détente... (apportez vos jeux de cartes ou autres, pétanque etc...).

Au menu : Kir, Melon, Jambon de Porc et Filet de Dinde, perles Océane et macédoine, Brie de Meaux, Tarte Normande, Vins blanc et rouge, Café.

Participation aux frais : 27,00 €/personne (Transport, Repas froid, droit d'entrée). Inscriptions dès maintenant au 03.23.69.32.21. DERNIER DELAI VENDREDI 21 JUILLET 2023.

INFORMATION..... INFORMATION..... INFORMATION..... INFORMATION.....

SAMEDI 9 SEPTEMBRE : VILLAGE ASSOCIATIF AU PALAIS DES SPORTS DE 10 H A 17 H 30

Cette manifestation se veut le reflet du paysage associatif local : Dynamique, Diversifié et solidaire.

Ce sera une occasion unique de présenter aux personnes toutes les activités sous la forme d'animations ou de démonstrations au sein des stands.

L'O.C.P.R.A. sera présent. N'hésitez pas à venir nous voir !! **Entrée gratuite.**

INFORMATION..... INFORMATION..... INFORMATION..... INFORMATION.....

DU LUNDI 11 AU VENDREDI 15 SEPTEMBRE : SEMAINE DU BIEN VIEILLIR A L'HOPITAL DE VILLIERS SAINT DENIS

Au programme :

Lundi 11 Septembre 2023 : 9h30 - 10h30 : *Gérer ses émotions* avec Aurélie HARDY, 10h45 - 11h45 : *Qi Gong - Tai Chi* avec Pierre Jean MORENO, 13h30 - 14h30 : *Automassage* avec Frédérick DENIS, 14h45 - 15h45 : *Gym dansée* avec Stéphanie PLU, 16h00 - 17h00 : *Stretching* avec Anais WYNS.

Mardi 12 Septembre 2023 : 9h30 - 10h30 : *Gym douce* avec Anais WYNS, 10h45 - 11h45 : *Qi Gong - Tai Chi* avec Pierre Jean MORENO, 13h30 - 14h30 : *Sonothérapie* avec Sylvie SPATZ, 14h45 - 15h45 : *Gym d'équilibre* avec Anais WYNS et *Marche Nordique* avec Alain GRAMARI, 16h00 - 17h00 : *Renforcement musculaire* avec Anais WYNS.

Mercredi 13 Septembre 2023 : 9h00 - 11h00 : *Je mange bien, je vieillis mieux* avec Julie VERDUN Diététicienne, 11h00 - 12h30 : *Activité physique* avec EAPA, 14h00 - 15h30 : *La chute, moi j'évite !* avec Carine LENGRAND Ergothérapeute, 15h30 - 16h30 : *Des aides financières pour engager les travaux* avec Stéphanie PEREIRA de SOLIHA, 16h30 - 17h30 : *Repenser votre logement pour un quotidien adapté, découverte du camion truck.*

Jeudi 14 Septembre 2023 : 9h30 - 10h30 : *Améliorer sa mémoire* avec Aurélie HARDY, 10h45 - 11h45 : *Gym cognitive* avec Anais WYNS, 13h30 - 14h30 : *Marche nordique* avec Alain GRAMARI, 14h45 - 15h45 : *Mémoire où j'en suis* avec Nathalie VERDURE, 16h00 - 17h00 : *Pilate* avec Frédérick DENIS.

Vendredi 15 Septembre 2023 : 9h30 - 10h30 : *Qi Gong - Tai chi* avec Pierre Jean MORENO, 10h45 - 11h45 : *Sonothérapie* avec Sylvie SPATZ, 9h30 - 11h45 : *Atelier informatique* avec Xavier SIFFLET, 13h30 - 14h30 : *Cardio / renforcement* avec Frédérick DENIS, 14h45 - 15h45 : *Gym équilibre* avec Anais WYNS, 16h00 - 17h00 : *Gym posturale* avec Anais WYNS.

Ces ateliers sont gratuits. Renseignements auprès de l'O.C.P.R.A. au 03.23.69.32.21.

ATELIER MEMOIRE : « BOOSTEZ VOTRE CERVEAU » A PARTIR DU VENDREDI 15 SEPTEMBRE

« Notre cerveau est semblable à un muscle : sans stimulation, il rétrécit et les liens entre ses différentes parties faiblissent tout comme les connexions entre ses cellules nerveuses, les neurones. Mais s'il est suffisamment stimulé, cet organe a de réelles capacités de régénération à tout âge ! ». Un entraînement cérébral ciblé, une bonne stimulation sont la base d'une bonne mémoire.

Cet atelier mémoire se déroulera sur 6 séances à partir du Vendredi 15 Septembre 2023 de 14 h à 15 h à l'O.C.P.R.A.

Cet atelier est gratuit. Inscriptions dès maintenant. Attention nombre de places limité.

MERCREDI 20 SEPTEMBRE : REPAS AUX MAUGUINS

Au menu : *Bouchée à la Reine, Sauté de Dinde et ses deux purées, Duo de Fromages, Ile flottante. (Sous réserve d'approvisionnement).*

Participation aux frais : 25,00 €/personne. (Transport et Repas). Inscription au 03.23.69.32.21.

INFORMATION..... INFORMATION..... INFORMATION..... INFORMATION.....

VENDREDI 22 SEPTEMBRE : VILLAGE DES AIDANTS AU PALAIS DES RENCONTRES DE 9 H 30 A 17 H 30.

Le Vendredi 22 Septembre 2023, l'Association « Alzheimer Sud Aisne », organise au Palais des Rencontres de Château-Thierry « Le Village des Aidants ». Ouverture au public des stands tenus par les différents établissements de santé, des établissements de santé, des établissements de formations des professionnels de santé, ainsi que par des partenaires attachés aux soins de la personne âgée (matériel spécifiques...) etc...

De 14h00 à 17h00 : Réunion-discussions sur le thème de l'année 2023 : « **La maladie d'Alzheimer, les dispositifs mis en place pour les malades Alzheimer** ». Table ronde des équipes pluridisciplinaires animée par le Docteur Guy SCHNEIDER, médecin gériatre (entrée gratuite)

Rappel : A 19h30, à la salle située au 8, Rue du Château à Château-Thierry, l'association vous propose une conférence sur « LA BIEN TRAITANCE DES AIDANTS A L'EGARD DES MALADES ALZHEIMER » animée par le Dr Guy SCHNEIDER, gériatre. Entrée gratuite.

Au programme de la *Semaine Verte* :

Lundi 18 Septembre 2023 : 10h00 - 12h00 : *Café rencontre des aidants Alzheimer Sud Aisne au Château de la Source à Nogent-l'Artaud.* 11h00 : *Atelier pâtisserie aux Portes de Champagne à Chézy/Marne.* 14h30 - 16h30 : *Musicothérapie Orpéa Les Beaux Arts à Fère en Tardenois.* 14h30 - 16h30 : *Loto des familles à Orpéa Les Millésimes à Brasles.* 14h30 - 16h30 : *Grand jeu musical « N'oubliez pas les paroles » aux Portes de Champagne à Chézy/Marne.* 17h30 : ***Ouverture officielle de la Semaine Verte Alzheimer à l'Hôtel de Ville de Château-Thierry.***

Mardi 19 Septembre 2023 : 8h30 : *Randonnée pédestre Orpéa Les Fables à Brasles avec ARPSA et Alzheimer Sud Aisne - Ouvert tout public.* 14h30 - 16h30 : *Après-midi avec magicien à Orpéa Les Beaux Arts à Fère en Tardenois.* 14h30 - 16h30 : *Atelier mémoire à Orpéa Les Millésimes à Brasles.* 14h30 - 16h30 : *Rando Château de la Source Nogent l'Artaud avec accueil de jour Villiers St Denis et Portes de Champagne Chézy/Marne.*

Mercredi 20 Septembre 2023 : 14h30 - 16h30 : *Médiation animale à Orpéa Beaux Arts à Fère en Tardenois.* 14h30 - 16h30 : *Atelier floral à Orpéa Les Millésimes à Brasles.* 14h30 - 16h30 : *Vente de gâteaux à Orpéa Les Fables à Brasles.* **A partir de 18h00** : *Salle communale Les Longs Prés à Nogent l'Artaud : Présentation de l'association Alzheimer Sud Aisne par sa présidente Edith DELANNOY, suivie de la présentation de la maladie d'Alzheimer par le Dr Guy SCHNEIDER, Gériatre et vice-président de l'association.* **A 20h30 : CINE-DEBAT,** à la salle communale des Longs Prés à Nogent l'Artaud - film sur la démence « **THE FATHER** » récompensé par l'Oscar du meilleur acteur (Anthony HOPKINS) - Oscar du meilleur scénario - Oscar du meilleur film et Oscar de la meilleure actrice dans un second rôle pour Olivia COLMAN. A l'issue du film, le débat sera animé par le Dr Guy SCHNEIDER.

SUITE DU PROGRAMME AU VERSO

INFORMATION..... INFORMATION..... INFORMATION..... INFORMATION.....

SUITE DU PROGRAMME DE LA SEMAINE VERTE

Jeudi 21 Septembre 2023 : 11h00 - 12h00 : *Atelier mémoire Orpéa Beaux Arts à Fère en Tardenois.* 14h30 - 16h30 : *Atelier pâtisserie à Orpéa Beaux Arts à Fère en Tardenois.* 14h30 - 16h00 : *Balade dans le parc de l'Hôpital de Villiers St Denis avec les résidents de l'accueil de jour en collaboration avec la Plate-forme de répit.* 14h30 - 16h30 : *Atelier préparation roses vertes Château de la Source à Nogent l'Artaud.* 14h30 - 16h30 : *Parcours santé à Orpéa les Millésimes à Brasles.* 14h00 - 17h00 : *Rencontre inter EHPAD avec jeux ludiques en bois avec Orpéa les Fables.*

Vendredi 22 Septembre 2023 : 8h00 : *Ouverture Village des Aidants au Palais des Rencontres à château-Thierry.* 9h00 : *Rando pédestre ARPSA départ pour 12 kms et retour Palais des Rencontres à château-Thierry.* 14h30 - 16h00 : *Médiation animale à Orpéa les Millésimes à Brasles.*

Samedi 23 Septembre 2023 : *Toute la journée au Château de la Source 7, Rue Porteneuve à Nogent l'Artaud : vente de roses vertes au profit de l'Association Alzheimer Sud Aisne.* A partir de 9h00 : *Vente de roses vertes Alzheimer à CARREFOUR, LECLERC et LIDL à Château-Thierry.* 10h30 - 12h00 : *Brunch à Orpéa les Millésimes à Brasles.* 14h30 - 17h00 : *Expositions d'artistes aux Portes de Champagne à chézy/Marne (peintre, vitraux, poteries, mosaïques...).*

Dimanche 24 Septembre 2023 : *Toute la journée au Château de la Source 7, Rue Porteneuve à Nogent l'Artaud : vente de roses vertes Alzheimer.* 15h00 - 17h00 : **CONCERT PAR L'UNION MUSICALE DE CHÂTEAU-THIERRY dans la grande salle du Palais des Rencontres à château-Thierry au bénéfice de l'Association Alzheimer Sud Aisne « Entrée gratuite, à votre bon coeur ».**

Contrairement à ce que certains pourraient penser, ces actions ne sont pas réservées aux seuls utilisateurs ou adhérents de ces structures mais tout à fait accessibles au grand public.

théâtre

SAMEDI 30 SEPTEMBRE : « PANIQUE EN COULISSES » AU THÉÂTRE DES VARIÉTÉS A 16 H 30 A PARIS

L'Histoire :

Un auteur qui se dit qu'une pièce de théâtre est souvent plus drôle vue des coulisses.

Un critique qui écrit qu'il ne peut pas parler de la pièce, car il n'a rien entendu tant le public riait fort.

Une troupe, des portes, des sardines.

Déjà 14 millions de spectateurs dans le monde.

PANIQUE EN COULISSES. La comédie de la rentrée.

- 11 nominations aux Tony Awards !
- Une des 10 comédies les plus jouées dans le monde !

Mise en scène : Jean-Luc MOREAU

Distribution : Marine DUSEHU, Nicolas CARPENTIER, Sébastien ALMAR, Elie ADDAMS, Chanaël MEÏMOUN, benjamin GOMEZ, Marion LAHMER, Quentin LACLOTTE PARMENTIER, Chick ORTEGA

Chorégraphies : Glysleïn LEFEVER, **Adaptation** : Stéphane LAPORTE, Anne POIRIER-BUSSON

Rendez-vous à la rentrée pour savoir ce qui se passe dans ces coulisses...

Participation aux frais : 77,00 €/personne. (Transport et spectacle en 1ère Catégorie). Inscriptions et paiement dès maintenant au 03.23.69.32.21.

