

---

Bien vieillir, ça se prépare !

## Une journée de sensibilisation à l'hôpital de la Citadelle

*Le mardi 1er octobre, de 9h à 16h30, l'hôpital de la Citadelle organise une journée de sensibilisation intitulée «Bien vieillir, ça se prépare», Objectif : proposer au grand public un ensemble d'activités et d'ateliers visant à sensibiliser à l'importance de préparer le vieillissement en bonne santé.*

Plusieurs espaces seront aménagés dans le hall principal de l'hôpital, chacun dédié à un aspect spécifique de la santé et du bien-être. Par exemple, la **kinésithérapie** proposera un parcours pour évaluer la mobilité des visiteurs, un **espace diététique** sera installé pour offrir des conseils personnalisés sur l'alimentation, la **diabétologie** permettra aux participants de réaliser des tests de dépistage du diabète dans un cadre sécurisé, tandis que des spécialistes de **l'ophtalmologie** effectueront des tests visuels gratuits.

La **tabacologie** disposera également d'un stand informatif pour sensibiliser les visiteurs aux risques liés au tabagisme et proposer des solutions de sevrage.

En complément, plusieurs exposants extérieurs se joindront à l'événement, tels que la police, qui sera présente pour informer sur la sécurité des seniors. Diverses mutuelles auront leurs stands pour fournir des informations sur les services de santé et d'aide disponibles. La Mosa Ballet School proposera une animation dans le hall, toutes les heures.

*« Tout est mis en place pour que chacun puisse bénéficier de conseils adaptés et personnalisés dans un cadre convivial et bien organisé », explique le Dr Emmanuelle Warzée, initiatrice du centre du bien vieillir à l'hôpital de la Citadelle qui permet aux personnes de 55 à 74 ans de faire un check up complet. « Cette journée, qui regroupe de nombreux partenaires, vise à encourager un vieillissement en toute sérénité, grâce à la prévention, aux conseils des experts, et à une meilleure compréhension des défis liés à l'âge ».*

+ d'infos sur la journée :

<https://www.citadelle.be/Actualites/%F0%9F%8E%89-Journee-Bien-vieillir,-ca-se-prepare-le-1er-oct.aspx>

+ d'infos sur le centre du bien vieillir :

<https://www.citadelle.be/Services/Services-medicaux/Centre-du-bien-vieillir/Accueil.aspx>

---

Contact presse

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



**Le vieillissement de la population en Belgique (55 ans +) :**

- Hommes : environ 2,3 millions
- Femmes : environ 2,6 millions
- Âge moyen des décès : 81 ans pour les femmes, 76 ans pour les hommes
- Maladies les plus courantes après 55 ans : maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, maladies respiratoires chroniques, troubles musculo-squelettiques, dégénérescence visuelle liée à l'âge (DMLA), ...

