



Un **SAVOIR-FAIRE**
à votre **SERVICE**
depuis plus de 40 ans



Bien vieillir, bien prévenir : Ensemble pour votre santé



Parce que chaque étape de la vie mérite d'être vécue pleinement.
l'Amsam s'engage à vos côtés.

Découvrez le programme complet des activités de prévention
à l'intérieur et **inscrivez-vous** dès aujourd'hui !



SOMMAIRE



Parcours de prévention AMSAM	4
Les activités proposées par l'AMSAM	5
Programme Seniors d'Avril à Juin 2025	6
Programme Seniors de Septembre à Novembre 2025	8
Programme Seniors de Novembre 2025 à Janvier 2026	10
Programme Aidants	12
L'AMSAM, un acteur clef de la prévention	14

PARCOURS DE PREVENTION AMSAM



Le parcours de prévention proposé par l'AMSAM repose sur le repérage des fragilités. Cette étape essentielle vise à **définir, ensemble, vos besoins et ceux de vos aidants**, afin de maintenir votre autonomie et votre bien-être au quotidien.

LE REPÉRAGE DES FRAGILITÉS, QUESACO ?

Étape 1

Pour qui : Personnes âgées de 60 ans et plus et/ou leurs aidants.



Étape 2

Comment : un échange avec un professionnel de santé (infirmier ou aide-soignant) permettant de comprendre vos besoins.



Dimension physique :
Mobilité et autonomie



Dimension psychique :
Mémoire



Dimension psychologique et sociale :
Isolement, état émotionnel, relations sociales



Environnement :
Condition du logement, accessibilité aux soins et services



Étape 3.1

Orientation vers les activités de prévention de l'AMSAM et/ou des partenaires.

Étape 3.2

Orientation vers les professionnels et/ou services du secteur en fonction des besoins.

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'AMSAM



Les activités proposées par l'AMSAM **se déclinent sous forme de cycle**. L'inscription se fait au cycle et implique la participation à tous les ateliers du cycle.

APAMA



Combine de l'activité physique adaptée, des ateliers mémoires et des ateliers nutrition pour offrir une prévention globale autour du bien vieillir.

GYM DOUCE



Un moment convivial pour entretenir sa mobilité, renforcer son corps en douceur et prévenir les douleurs.

AQUAGYM



Une activité en douceur dans l'eau pour tonifier le corps, améliorer la mobilité et favoriser le bien-être.

AQUAZEN



Une pratique alliant relaxation et exercices aquatiques pour réduire le stress, améliorer la souplesse et favoriser la détente.

DANSE



Un moment de convivialité et de mouvement pour renforcer la souplesse, l'équilibre et garder la forme tout en s'amusant.

MÉMOIRE



Des exercices ludiques pour stimuler la mémoire, garder l'esprit vif et entretenir les capacités cognitives.

NATUROPATHIE



Des conseils naturels et des techniques de bien-être pour préserver la santé, renforcer l'énergie et favoriser l'équilibre du corps.

NUMÉRIQUE



Une initiation ludique aux outils numériques pour faciliter l'accès à Internet, rester connecté et gagner en autonomie digitale.

PRÉVENTION ROUTIÈRE



Des astuces et des simulations pour circuler en toute sécurité, que ce soit en voiture ou à pied, et anticiper les dangers de la route.

SOCIO-ESTHÉTIQUE



Un moment de bien-être pour prendre soin de soi, se détendre et améliorer l'estime de soi à travers des soins esthétiques adaptés.

SOPHROLOGIE



Des techniques de relaxation et de respiration pour réduire le stress, améliorer le bien-être et renforcer la confiance en soi.

YOGA



Une pratique douce pour améliorer la flexibilité, renforcer le corps et apaiser l'esprit, le tout dans une ambiance bienveillante.

SCÈNES DE VIE



Le théâtre forum pour les seniors est un espace interactif et ludique qui permet aux participants, souvent confrontés à des défis liés à l'âge, de se retrouver et de partager des expériences dans un cadre bienveillant et créatif. C'est un outil puissant de réflexion, de partage et de soutien, qui permet à chacun de mieux comprendre son environnement, de développer des solutions créatives et de renforcer son autonomie et son bien-être.

PROGRAMME À DESTINATION DES SENIORS (60 ANS ET +) D'AVRIL À JUIN 2025



- **Apama** : 1 cycle de 12 ateliers à BARISIS AUS BOIS (02700) **E**
Les mercredis après-midi 9, 16, 23, 30 **avril** | 7, 14, 21, 28 **mai** | 4, 11, 18, 25 **juin**
GANDELU (02810)
Les jeudis après-midi 5, 12, 19, 26 **juin** | 4, 11, 18, 25 **septembre** | 2, 9, 16, 23 **octobre**



- **Gym douce** : 4 cycles de 8 ateliers à ETREPILLY (02400)
Les mardis après-midi 6, 13, 20, 27 **mai** | 3, 10, 17, 24 **juin**
SOISSONS (02200)
Lundi 14 **avril**, mardi 22 **avril**, lundi 28 **avril** | 5, 12, 19, 26 **mai** | 2, 10(mardi), 16, 23, 30 **juin**
BAZOCHES ET SAINT THIBAUT (02220)
Les lundis après-midi 5, 12, 19, 26 **mai** | 2, 16, 23, 30 **juin**
et à NOYANT ET ACONIN (02200)



- **Aquagym** : 1 cycle de 6 ateliers à la piscine les Bains du Lac à MERCIN ET VAUX (02200)
Les lundis matin 12, 19, 26 **mai** | 2, 16, 23 **juin**



- **Aquazen** : 1 cycle de 6 ateliers à la piscine les Bains du Lac à MERCIN ET VAUX (02200)
Les lundis après-midi 12, 19, 26 **mai** | 2, 16, 23 **juin**



- **Danse** : 2 cycles de 8 ateliers à FERE EN TARDENOIS (02130)
Les lundis après-midi 28 **avril** | 5, 12, 19, 26 **mai** | 2, 16, 23 **juin**
et à SOISSONS (02200)
Les mardis après-midi 22, 29 **avril** | 6, 13, 20, 27 **mai** | 3, 10 **juin**



- **Naturopathie** : 1 cycle de 6 ateliers à SAINT PIERRE AIGLE (02600)
Les mardis après-midi 6, 13, 20, 27 **mai** | 3, 10 **juin**



- **Mémoire** : 4 cycles de 8 à 10 ateliers à BEUVARDES (02130)
Les mercredis après-midi 23, 30 **avril**
7, 14, 21, 28 **mai** | 4, 11, 18, 25 **juin**
PINON (02320) **E**
Les mercredis après-midi 7, 14, 21, 28 **mai** | 4, 11, 18, 25 **juin**
SAINT REMY BLANZY (02210) **E**
Les mardis après-midi 6, 13, 20, 27 **mai** | 3, 10, 17, 24 **juin**
et à TRELOU SUR MARNE (02850)
Les lundis après-midi 28 **avril** | 05, 19, 26 **mai**
02, 23, 30 **juin** | 07, 21, 28 **juillet**



- **Prevention routière** : 1 cycle de 4 ateliers à VILLERS COTTERETS (02600)
Les lundis après-midi 2, 16, 23, 30 **juin**



- **Socio-esthétique** : 2 cycles de 6 ateliers à VIC SUR AISNE (02290) **E**
Les jeudis après-midi 3, 10, 17, 24 **avril** | 15, 22 **mai**
et à COURMELLES (02200) **E**
Les mercredis après-midi 21, 28 **mai** | 4, 11, 18, 25 **juin**



- **Sophrologie** : 1 cycle de 8 ateliers à LA FERTE MILON (02460)
Les vendredis 2, 16, 23, 30 **mai** | 6, 13, 20, 27 **juin**



- **Yoga** : 1 cycle de 8 ateliers à DHUYS ET MORIN EN BRIE (02330)
Les mardis après-midi 6, 13, 20, 27 **mai** | 3, 10, 17, 24 **juin**



- **Scènes de vie** : 1 atelier par mois d'avril à décembre inclus SOISSONS (02200)
Les après-midi : 22 **avril** | 23 **mai** | 30 **juin** | 22 **juillet** | 25 **août**

Les ateliers marqués **E** sont ouverts aux résidents d'EHPAD

Le programme peut varier en cours d'année. Pour toute information sur les ateliers, les dates et modifications et pour s'inscrire, rendez-vous sur notre **site internet** via le **QR code** ou par **téléphone/mail**.



PROGRAMME À DESTINATION DES SENIORS (60 ANS ET +) DE SEPTEMBRE À NOVEMBRE 2025



- **Apama** : 1 cycle de 12 ateliers à GANDELU (02810)
Les jeudis après-midi 5, 12, 19, 26 **juin** | 4, 11, 18, 25 **septembre** | 2, 9, 16, 23 **octobre**



- **Gym douce** : 3 cycles de 8 ateliers à CREZANCY (02650)
Les vendredis après-midi 5, 12, 19, 26 **septembre** | 3, 10, 17, 24 **octobre**
FERE EN TARDENOIS (02130)
Mercredis 3, 10, 17, 24 **septembre** | 01, 08, 15, 22, 29 **octobre** | 05, 12, 19 **novembre**
VILLERS COTTERETS (02600)
Les lundis après-midi 1, 8, 15, 22, 29 **septembre** | 6, 13, 20 **octobre**



- **Aquagym** : 1 cycle de 6 ateliers à la piscine les Bains du Lac à MERCIN ET VAUX (02200)
Les lundis matin 8, 15, 22, 29 **septembre** | 6, 13 **octobre**



- **Aquazen** : 1 cycle de 6 ateliers à la piscine les Bains du Lac à MERCIN ET VAUX (02200) **E**
Les lundis après-midi 8, 15, 22, 29 **septembre** | 6, 13 **octobre**



- **Danse** : 2 cycles de 8 ateliers à GANDELU (02810)
Les jeudis après-midi 30 **octobre** | 6, 13, 20, 27 **novembre** | 4, 11, 18 **décembre**
et à VIC SUR AISNE (02290) **E**
Les jeudis après-midi 4, 11, 18, 25 **septembre** | 2, 9, 16, 23 **octobre**



- **Mémoire** : 3 cycles de 8 à 10 ateliers à BILLY SUR AISNE (02200) **E**
Les mercredis après-midi 3, 10, 17, 24 **septembre** | 1, 8, 15 **octobre**
CONDE EN BRIE (02330)
Les mardis 2, 9, 16, 23, 30 **septembre** | 7, 14, 21 **octobre**
et à NEUILLY SAINT FRONT (02470) **E**
Les mardis après-midi 2, 9, 16, 23, 30 **septembre** | 7, 14 **octobre**



- **Naturopathie** : 2 cycles de 6 ateliers à BRAINE (02220)
Les jeudis après-midi 6, 13, 20, 27 **novembre** | 4, 11 **décembre**
et à SOISSONS (02200) **E**
Les vendredis après-midi 5, 12, 19, 26 **septembre** | 3, 10 **octobre**



- **Numérique** : 1 cycle de 12 ateliers à SOISSONS (02200)
Les mardis après-midi 2, 9, 16, 23, 30 **septembre** | 7, 14 **octobre** | 4, 18, 25 **novembre** | 2, 9 **décembre**



- **Prevention routière** : 1 cycle de 4 ateliers à ARCY SAINTE RESTITUE (02130) **E**
Les lundis après-midi 8, 15, 22, 29 **septembre**



- **Socio-esthétique** : 1 cycle de 6 ateliers à VAILLY SUR AISNE (02370)
Les jeudis après-midi 4, 11, 18, 25 **septembre** | 2, 9 **octobre**



- **Sophrologie** : 2 cycles de 8 ateliers à RETHEUIL (02600) **E**
Les jeudis après-midi 4, 11, 18, 25 **septembre** | 2, 9, 16, 23 **octobre**
et à TRELOU SUR MARNE (02850)
Les lundis après-midi 1, 8, 15, 22, 29 **septembre** | 6, 13, 20 **octobre**



- **Yoga** : 1 cycle de 8 ateliers à GLAND (02400)
Les mardis après-midi 2, 9, 16, 23, 30 **septembre** | 7, 14, 21 **octobre**



- **Scènes de vie** : 1 atelier par mois d'avril à décembre inclus SOISSONS (02200)
Les après-midi : 23 **septembre** | 21 **octobre** | 18 **novembre** | 16 **décembre**

Les ateliers marqués **E** sont ouverts aux résidents d'EHPAD

Le programme peut varier en cours d'année. Pour toute information sur les ateliers, les dates et modifications et pour s'inscrire, rendez-vous sur notre **site internet** via le **QR code** ou par **téléphone/mail**.



PROGRAMME À DESTINATION DES SENIORS (60 ANS ET +) DE NOVEMBRE 2025 À JANVIER 2026



- **Apama** : 1 cycle de 12 ateliers à SOISSONS (02200)
Les lundis 1, 8, 15, 22 **décembre** | 5, 12, 19, 26 **janvier 2026** | 2, 9, 16, 23 **février 2026**



- **Gym douce** : 1 cycle de 8 ateliers à PERNANT (02200) **E**
Les mardis après-midi 4, 18, 25 **novembre** | 2, 9, 16 **décembre 2025** | 6, 13 **janvier 2026**
NOYANT ET ACONIN (02200) **E**
Les lundis après-midi 3, 10, 17, 24 **novembre** | 1, 8, 15, 22 **décembre**



- **Mémoire** : 1 cycle de 8 ateliers à COURMELLES (02200) **E**
Les mercredis après-midi 12, 19, 26 **novembre** | 3, 10, 17 **décembre** | 7, 14 **janvier 2026**



- **Naturopathie** : 1 cycle de 6 ateliers à OULCHY LE CHÂTEAU (02210) **E**
Les mardis après-midi 6, 13, 20, 27 **janvier** | 3, 10 **février 2026**



- **Sophrologie** : 2 cycles de 8 ateliers à CONDE SUR AISNE (02370) **E**
Les jeudis après-midi 8, 15, 22, 29 **janvier 2026** | 5, 12, 19, 26 **février 2026**
et à NOYANT ET ACONIN (02200) **E**
Les après-midi, le mercredi 05 **novembre** | jeudis 13, 20, 27 **novembre** | le mercredi 3 **décembre**, les jeudis 11, 18 **décembre**



- **Scènes de vie** : 1 atelier par mois d'avril à décembre inclus
Les après-midi : 18 **novembre** | 16 **décembre**



Pour plus d'infos ou pour s'inscrire :

Le programme peut varier en cours d'année. Pour toute information sur les ateliers, les dates et modifications et pour s'inscrire, rendez-vous sur notre **site internet** via le **QR code** ou par **téléphone/mail**.

Les ateliers marqués **E** sont ouverts aux résidents d'EHPAD



PROGRAMME À DESTINATION DES AIDANTS

>> Les ateliers mieux-être en scène <<

Un espace pour mieux vivre son rôle d'aidant familial

Vous êtes **aidant familial** et vous vous retrouvez souvent à jongler avec des **situations complexes ou émotionnellement difficiles** ? Ces ateliers sont spécialement conçus pour vous aider à **trouver des solutions** et à **exprimer vos émotions** dans un cadre bienveillant et sans jugement.



Ces ateliers sont une belle opportunité pour **vous ressourcer**, **mieux comprendre votre rôle** et **repartir avec des outils pratiques** pour vous aider dans votre quotidien d'aidant.

Action réalisée en partenariat avec la Plateforme d'Accompagnement et de Répit aux Aidants de Villiers-Saint-Denis



Où ça ?

Au café-théâtre St Médard
64 Avenue de Paris
à Soissons (02200)

Quand ?

Les après-midi :
28 avril ; 22 mai ; 26 juin ; 25 septembre ; 30 octobre ; 27 novembre ;
18 décembre ; 29 janvier 2026

Comment s'inscrire ?

C'est simple,
Flashez le QR CODE juste ici !

Ou contactez nous par mail ou par téléphone :
prevention@amsam.net | 03 65 95 86 34



L'AMSAM, UN ACTEUR CLEF DE LA PRÉVENTION SUR LE TERRITOIRE



L'AMSAM s'engage activement dans des **projets de prévention** pour améliorer la santé et le bien-être de tous, en particulier des seniors. Chaque année, **L'AMSAM participe à des événements nationaux et locaux importants** tels que : Mars Bleu, Octobre Rose, ou encore la Semaine Bleue.



MARS BLEU

Ce mois est dédié à la **sensibilisation au cancer colorectal**. L'AMSAM organise des actions pour **informer le public sur les dépistages** et l'importance de la prévention.

OCTOBRE ROSE

Un mois de mobilisation pour la **lutte contre le cancer du sein**. L'AMSAM se joint aux initiatives locales pour **encourager les femmes à participer aux dépistages** et à prendre soin de leur santé.



LA SEMAINE BLEUE

Chaque année, cet événement **met à l'honneur les seniors** et leurs besoins spécifiques. L'AMSAM propose des **activités**, des **conférences** et des **ateliers** pour **améliorer la qualité de vie des personnes âgées** et **favoriser leur inclusion** dans la société.

L'AMSAM travaille main dans la main avec les différents acteurs du territoire : collectivités locales, professionnels de la santé, associations et bénévoles. Ensemble, ils mettent en place des **actions de prévention et de sensibilisation** pour toucher un large public et **répondre aux enjeux spécifiques de santé publique**.

L'AMSAM est un véritable pilier dans la promotion de la prévention et de la santé sur le territoire, en lien direct avec la communauté pour offrir un soutien concret et accessible à tous.



Aide à
domicile



Soins à
domicile



Promotion Santé
et Autonomie



Repas à
Domicile



Résidences
Autonomie



Insertion
sociale



Association Médico-Sociale Anne Morgan

31, rue Anne Morgan - 02200 Soissons
Tél : 03.23.75.51.00 Mail : contact@amsam.net