

SEMAINE DU BIEN VIEILLIR

à l'hôpital Villiers Saint Denis



Du 17 au 21 octobre 2022

ATELIERS GRATUITS

Programme proposé par l'hôpital Villiers-Saint-Denis en collaboration avec des associations locales qui s'inscrit dans le cadre des actions financées par la Conférence Départementale des Financeurs.



Avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Sommaire

Les thématiques *pages 4 à 11*

Les plannings *pages 12 à 16*

Le plan de l'établissement *page 17*

Le plan d'accès *page 18*



Renseignements et inscriptions jusqu'au 12/10/2022

Il est conseillé de privilégier une inscription par mail à :

semainedubienvieillir@hls-villiers.net.

Une inscription par téléphone reste possible au **03.23.70.53.45**, uniquement du lundi au jeudi de 9h à 12h.

Information pratique : Repas possible sur place (coût du repas : 8 €)

Edito

Pour la 7^{ème} année consécutive, l'hôpital Villiers Saint Denis organise la 12^{ème} édition

du bien vieillir, à destination des personnes âgées de 60 ans et plus.

Ce programme vous est proposé en collaboration avec des associations locales, grâce au soutien financier de la Conférence Départementale des Financeurs.

Rendez-vous tous les jours du **Lundi 17 octobre au Vendredi 21 octobre 2022**, pour partager des temps en toute convivialité, à travers des activités destinées à vous accompagner pour mieux préserver votre capital autonomie.





Garder l'équilibre & prévenir les chute

Chez les personnes âgées de 65 ans et plus, les chutes représentent 80 % des accidents de la vie quotidienne. Des trucs et astuces peuvent aider à prévenir ce risque.

La chute : moi j'évite ! par Carine LENGRAND, ergothérapeute, hôpital Villiers Saint Denis

Tomber n'est pas une fatalité, les causes sont multiples et parfois quelques ajustements peuvent vous sauver d'une chute. Venez y réfléchir avec Carine.

La gym équilibre par Anaïs WYNS, Coach Sportif

Grâce à des exercices adaptés, la gym équilibre permet de recouvrer l'équilibre et la coordination des mouvements, afin de lutter efficacement contre les effets du vieillissement et mieux prévenir le risque de chute.

LES BIENFAITS



Vieillir chez soi en bonne santé



Reprendre confiance et assurer sa propre sécurité



Adopter de nouvelles habitudes pour ne pas tomber



Vivre chez soi en toute sécurité

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.

L'aménagement du domicile par Carine LENGRAND, ergothérapeute, hôpital Villiers Saint Denis

Bien aménager son domicile c'est savoir anticiper et ménager sa santé !

Quelques conseils utiles sur l'aménagement de votre habitat pour éviter les faux pas.

Les bonnes postures pour moins souffrir par Carine LENGRAND, ergothérapeute, hôpital Villiers Saint Denis

Les courses, l'entretien de votre maison, sont autant d'activités à risque pour votre dos. Carine vous propose de changer vos « mauvaises habitudes » pour plus de sécurité.

LES BIENFAITS



Prévenir les risques liés au vieillissement



Compenser la diminution de ses capacités physiques



Faciliter les gestes du quotidien



Entretenir sa mémoire

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

Gymnastique cognitive par Anaïs WYNS, Coach Sportif

La gym cognitive sollicite le corps et le cerveau par des séries d'activités ludiques, permettant de stimuler et de développer les mécanismes intellectuels qui favoriseront une qualité de mémoire durable.

Mémoire où j'en suis par Nathalie VERDURE, OCPRA

On a tous, de temps en temps des « trous de mémoire », souvent simples signes de fatigue, de surmenage ou de stress. Alors pour prendre soin de votre cerveau, venez vous tester et découvrir des exercices ludiques pour le coacher et le nourrir.

Améliorer sa mémoire par Aurélie HARDY, sophrologue

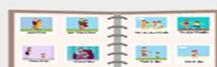
Le stress est la principale source d'interférence avec la mémoire.

Grâce à des exercices de respiration contrôlée et de décontraction musculaire, venez apprendre à réguler votre état émotionnel.

LES BIENFAITS



Stimuler ses capacités cérébrales



Préserver ses souvenirs pour mieux les faire partager



Faire face aux trous de mémoire



Se relaxer pour rester zen

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

Sophrologie par Aurélie HARDY, sophrologue

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.

Automassage Par Frederick DENIS Coach Sportif et Educateur sport santé

Apprendre à soulager vos douleurs (dos, nuque, pieds, ...) grâce à l'auto massage.

Qi Gong et le tai-chi par Pierre-Jean MORENO, Kanazawa Karaté Do

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Le tai-chi est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires, exécutés avec lenteur et précision, dans un ordre préétabli.

LES BIENFAITS



Réduire sa tension nerveuse



Encourager le sentiment de bien-être et de plaisir



Se relaxer pour mieux préserver sa santé



Rester connecté

Démarches administratives, actualités, commerce en ligne, rencontres, le web est de plus en plus présent dans le quotidien. Parfois par désintérêt mais souvent par crainte de se lancer dans quelque chose de nouveau et d'a priori difficile, les seniors, notamment les plus de 75 ans, ont une utilisation restreinte d'internet. Un atelier qui vous offre une découverte et une initiation à l'utilisation de cet outil.

Atelier informatique par Xavier SIFFLET, informaticien

Cette initiation à l'informatique vous permettra d'avoir une connaissance de l'informatique et d'Internet pour devenir autonome.

Les ateliers de cette nouvelle édition seront consacrés à la création de compte et mot de passe, la gestion de la messagerie, le transfert des photos depuis un appareil photo et l'utilisation d'une imprimante multifonction mais également l'apprentissage aux prises de RDV en ligne.

MATERIEL NON FOURNI : Pensez à apporter votre ordinateur portable ou tablette numérique ou portable - (tous les sys-

LES BIENFAITS



Permettre un meilleur suivi de sa santé



Renforcer les liens intergénérationnels en facilitant la communication à distance avec ses enfants et petits-enfants



Préserver ses capacités intellectuelles



Manger équilibré en se faisant plaisir

Chez la personne âgée, la dénutrition peut rapidement entraîner une perte d'autonomie (fonte musculaire, perte osseuse, ...). Une alimentation saine et équilibrée permet de prévenir les maladies et de ralentir la perte d'autonomie.

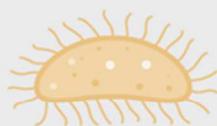
Atelier nutrition par Julie VERDUN, diététicienne

Des conseils nutritionnels pour permettre de redécouvrir une alimentation équilibrée tout en alliant plaisir et gastronomie.

LES BIENFAITS



Prévenir les chutes
et les risques de
fractures



Favoriser les défenses immunitaires
et réduire ainsi les risques infectieux



Maintenir un poids
stable



Faire du sport pour être en forme

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. La gymnastique douce, la marche ou encore la natation sont autant d'activités physiques qui permettent de conserver son capital musculaire, de prévenir les chutes et de retarder ainsi la perte d'autonomie.

Afin de tester les activités physiques qui correspondent au mieux aux besoins des seniors, différents ateliers sont proposés :

Gymnastique Posturale et respiratoire *Par Frédérick Denis, Coach Sportif et Educateur sport santé*

Pilate *Par Frédérick Denis, Coach Sportif et Educateur sport santé*

Gymnastique douce *Par Anaïs WYNS, Coach Sportif*

Cardio et renforcement *Par Frédérick Denis, Coach Sportif et Educateur sport santé*

Renforcement musculaire *Par Anaïs WYNS, Coach Sportif*

Marche nordique *Par Alain GRAMARI, A.R.P.S.A.*

Stretching *Par Anaïs WYNS, Coach Sportif*

Gym dansée *Par Stéphanie PLU, Gym Passion*

Merci de vous munir d'une serviette de bain ou d'un drap de plage pour les activités physiques

Pourquoi pratiquer une activité physique adaptée ?

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.

LES BIENFAITS



- Prévenir le risque de chutes
- Diminuer le risque d'obésité
- Réduire le stress et prévenir les maladies cardiaques
- Contribuer à la baisse du cholestérol
- Lutter contre l'ostéoporose
- Améliorer ses défenses immunitaires
- Entretenir ses muscles
- Créer du lien social, diminuer le risque de dépression

Pour les séniors, l'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements (la marche, le vélo), les tâches ménagères, jardinage, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE COMPORTE DE NOMBREUX BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Diminution des risques de maladies chroniques



Meilleure santé fonctionnelle, moins de risques de chutes



Effets bénéfiques sur la fatigue, le moral et la qualité de vie



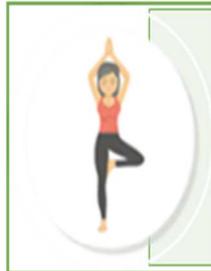
Maintien du lien social



Meilleure fonction cognitive

Lundi 17 octobre 2022

9h30 / 10h30



Se relaxer pour rester zen

Gérer ses émotions

Aurélia HARDY

10h45 / 11h45



Se relaxer pour rester zen

Automassage

Frédéric DENIS

14h00 / 15h00



Faire du sport pour être en forme

Gym dansée

Stéphanie PLU

15h15 / 16h45



Faire du sport pour être en forme

Stretching

Anaïs WYNS

Mardi 18 octobre 2022

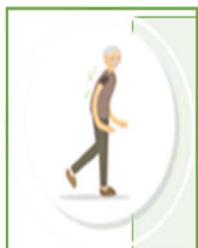
9h30 / 10h30



Faire du sport pour être en forme

Gym douce
Anaïs WYNS

10h45 / 11h45



Vivre chez soi en toute sécurité

Les bonnes postures
Carine LENGRAND

14h00 / 15h30



Garder l'équilibre & prévenir les chutes

Gym équilibre
Anaïs WYNS

15h45 / 16h45



Faire du sport pour être en forme

Renforcement musculaire
Anaïs WYNS

Mercredi 19 octobre 2022

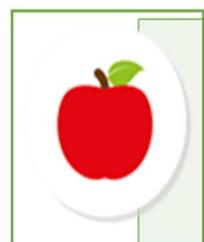
9h00 / 10h30



Garder l'équilibre & prévenir les chutes

La chute, moi j'évite
Carine LENGRAND

10h45 / 12h15



Manger équilibré en se faisant plaisir

Atelier nutrition
Julie VERDUN

13h30 / 15h30



Faire du sport pour être en forme

Marche nordique
Alain GRAMARI

15h45 / 17h15



Se relaxer pour rester zen

Qi Gong - Tai Chi
Pierre-Jean MORENO

Jeudi 20 octobre 2022

9h30 / 10h30



Entretenir sa mémoire
Améliorer sa mémoire
Aurélia HARDY

10h45 / 11h45



Entretenir sa mémoire
Gym cognitive
Anaïs WYNS

14h00 / 15h30



Entretenir sa mémoire
Mémoire où j'en suis
Nathalie VERDURE

15h45 / 16h45



Faire du sport pour être en forme
Pilate
Frédéric DENIS

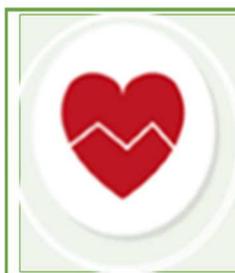
Vendredi 21 octobre 2022

9h00 / 12h00



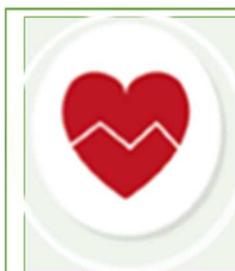
Rester connecté
Atelier informatique
Xavier SIFFLET

14h00 / 15h30



Faire du sport pour être en forme
Cardio / renforcement
Frédéric DENIS

15h45/ 16h45



Faire du sport pour être en forme
Gym posturale
Frédéric DENIS

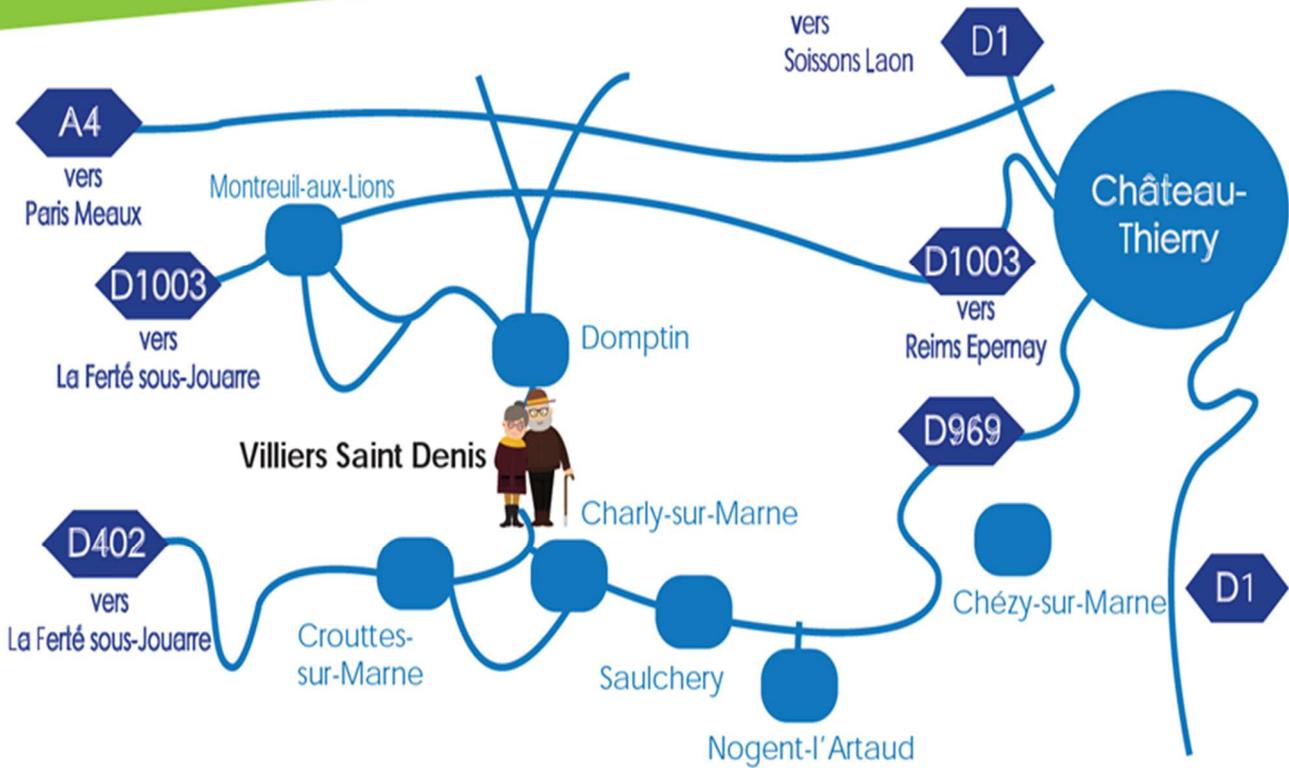
S'orienter dans l'établissement

Merci de vous rendre directement à l'arrière du Pavillon 2 pour vos activités. Une signalétique vous indiquera le chemin.

Il vous est recommandé de stationner sur le parking situé devant le self du personnel.



Venir à Villiers Saint Denis



Nos partenaires locaux



Nos financeurs

