Nouveautés

SEMAINE DU BIEN VIEILLIR

à l'hôpital Villiers Saint Denis

Une reprise qui s'adapte au contexte de la crise sanitaire

ATELIERS GRATUITS

HOPITAL VILLIERS SAINT DENIS

1 RUE VICTOR ET LOUISE MONFORT
02310 VILLIERS SAINT DENIS

COVID-19

Les gestes barrières pour sauver des vies

Programme proposé par l'hôpital Villiers Saint Denis en collaboration avec des associations locales dans le cadre de la Conférence Départementale des Financeurs

Sommaire

Les thématiques *pages 4 à 7*

Les plannings *pages 8 à 10*

Le plan de l'établissement *page 11*

Le plan d'accès *page 12*

Renseignements et inscriptions jusqu'au 11/03/2022

Il est conseillé de privilégier une inscription par mail à :
semainedubienvieillir@hlrs-villiers.net.
Une inscription par téléphone reste possible au **06.85.70.88.90**, uniquement du lundi au jeudi de 9h à 12h.

Information pratique : 5 places par atelier - Repas possible sur place (coût du repas : 8 €)

Edito

Pour la 6éme année consécutive, l'hôpital Villiers Saint organise la 9éme 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 21 mars au Vendredi 25 mars 2022**, pour partager des temps en toute convivialité, à travers des activités destinées à vous accompagner pour mieux préserver votre capital autonomie.

L'équipe Semaine du Bien Vieillir

Vivre chez soi en toute sécurité

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.

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.

Garder l'équilibre & prévenir les chutes

La chute : moi j'évite !

par Carine Lengrand, ergothérapeute, hôpital Villiers Saint Denis

Tomber n'est pas une fatalité il existe des raisons multiples et parfois quelques modifications peuvent vous sauver d'une chute. Venez y réfléchir avec Carine.

La gym équilibre

par Christine Brunet, La GV bien-être

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.

Se relaxer pour rester zen

Sophrologie

par Aurélia 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.

Aurélia vous invite à des ateliers pour gérer ses émotions, mieux dormir mais également pour améliorer sa mémoire.

Automassage

Par Frederick DENIS Coach Sportif et Educateur sport santé

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

Entretenir sa 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.

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 :

Bilan physique

Par Pauline LOUIS, Enseignante en Activité Physique Adaptée, hôpital Villiers Saint Denis

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

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

Rester connecté

MATERIEL NON FOURNI : Pensez à apporter votre ordinateur portable ou tablette numérique ou portable (tous les systèmes sauf Apple)

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, le pass sanitaire.

Lundi 21 mars 2022

9h30 à 10h30

Se relaxer pour rester zen

Automassage

Frédérick DENIS

10h45 à 11h45

Se relaxer pour rester zen

Gérer ses émotions

Aurélia HARDY

14h00 à 16h00

Faire du sport pour être en forme

Bilan de condition physique

Pauline Louis

Mardi 22 mars 2022

9h30 à 10h30

Garder l'équilibre et prévenir les chutes

La chute : moi j'évite !

Carine LENGRAND

10h45 à 11h45

Vivre chez soi en toute sécurité

Aménagement du domicile

Karine LENGRAND

14h00 à 15h30

Garder l'équilibre et prévenir les chutes

Gymnastique équilibre

Christine BRUNET

Mercredi 23 mars 2022

9h30 à 10h30

Vivre chez soi en toute sécurité

Les bonnes postures

Karine LENGRAND

10h45 à 12H15

Faire du sport pour être en forme

Cardio / renforcement

Frédérick DENIS

14h00 à 15h00

Faire du sport pour être en forme

Gymnastique posturale

Frédérick DENIS

15h15 à 16h15

Faire du sport pour être en forme

Renforcement musculaire

Anaïs WYNS

Jeudi 24 mars 2022

9h30 à 10h30

Se relaxer pour rester zen

Améliorer sa mémoire

Aurélia HARDY

10h45 à 11h45

Entretenir sa mémoire

Gymnastique cognitive

Anaïs WYNS

14h00 à 15h30

Entretenir sa mémoire

Mémoire où j'en suis ?

Nathalie VERDURE

Vendredi 25 mars 2022

9h00 à 12h00

Rester connecté

Atelier informatique

Xavier SIFFLET

14h00 à 15h00

Faire du sport pour être en forme

Pilate

Frédérick DENIS

15h15 à 16h15

Faire du sport pour être en forme

Gymnastique douce

Anaïs WYNS

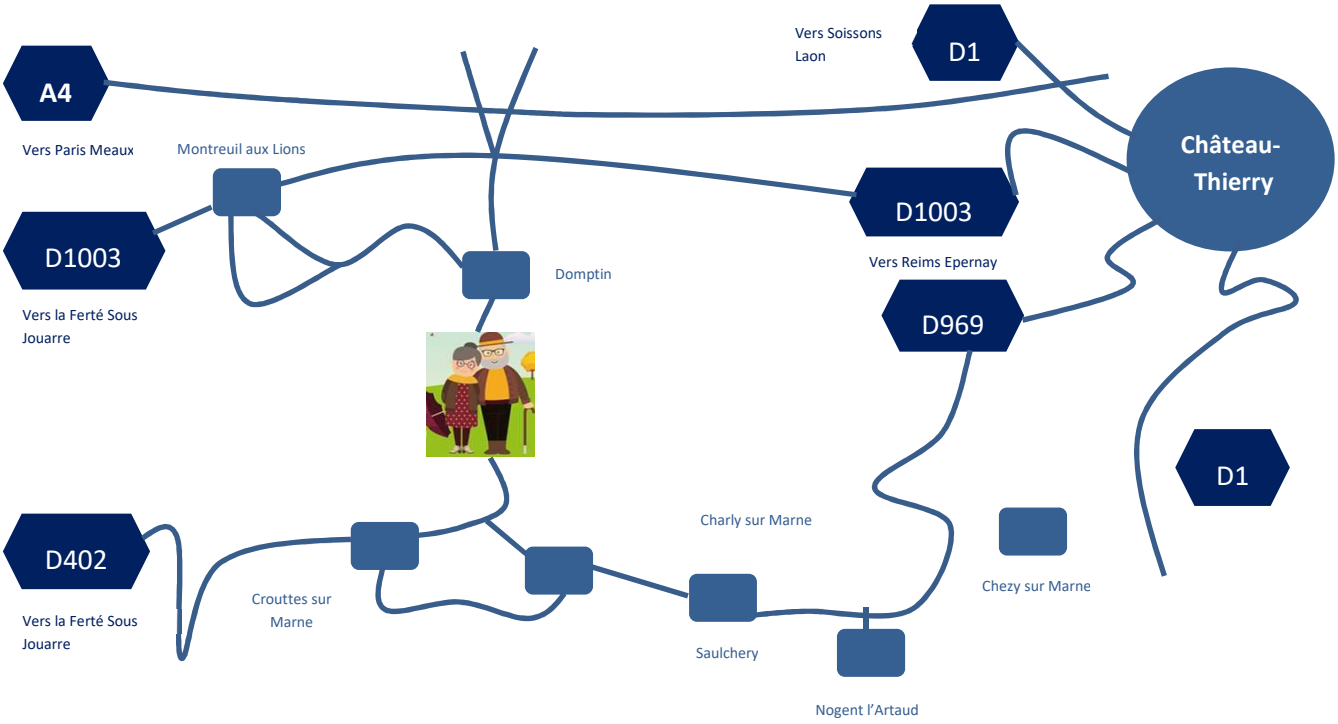
S’orienter dans l’établissement

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.

Pavillon 1 [1] Pavillon 2 [2] Pavillon 3 [3]

Salle des Ateliers du Bien vieillir [X]

Venir à Villiers Saint Denis



Hôpital Villiers Saint Denis

1 rue Victor et Louise Monfort
02310 VILLIERS SAINT DENIS

Nos partenaires locaux

S'ENGAGE POUR LES SENIORS
La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus