

# SEMAINE DU BIEN VIEILLIR

2<sup>ème</sup> édition



## ATELIERS GRATUITS CONFÉRENCE

du **12** au **16** février 2018  
de 8h30 à 16h15

**HÔPITAL  
VILLIERS SAINT DENIS**

1 RUE VICTOR ET LOUISE MONFORT  
02310 VILLIERS SAINT DENIS

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

**PLACES LIMITÉES POUR CERTAINS ATELIERS**

Renseignement et inscription : 03 23 70 75 76 ou [secretariatdirecteur@hlrs-villiers.net](mailto:secretariatdirecteur@hlrs-villiers.net)

## La semaine du bien vieillir, tout un programme !

L'hôpital Villiers Saint Denis, en partenariat avec des associations locales, vous propose de participer, à titre gratuit, à des activités pour maintenir votre capital autonomie.



### PLANNING pages 4 et 5



## Manger équilibré en se faisant plaisir

REPAS INCLUS : 10 EUROS

**Atelier repas : conseils nutritionnels** par Marie-Noëlle Mourtoux, diététicienne, hôpital Villiers Saint Denis

Cet atelier d'échange vous permet de redécouvrir une alimentation équilibrée tout en alliant plaisir et gastronomie.



## Vivre chez soi en toute sécurité

**Les bonnes postures pour moins souffrir** par Mickaël Hantz, ergothérapeute, hôpital Villiers Saint Denis

Pour plus de sécurité, venez changer vos « mauvaises habitudes » avec Mickaël.

**Adapter son environnement de vie** par Florence Cécile et Perrine Bozic, ergothérapeutes, 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.

**Gym chez soi** par Gym Réveil Nogentais

Pratiquer de la gym, c'est réaliser des exercices bons pour la santé, non agressifs pour les articulations, la colonne vertébrale et les épaules.



## Garder l'équilibre & prévenir les chutes

**Avez-vous de l'équilibre ?** par l'Association Gymnastique Volontaire Castel (AGV Castel)

Venez tester votre équilibre et découvrir les activités adaptées à vos besoins.

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

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

**Gym équilibre** par l'Association Gymnastique Volontaire Castel (AGV Castel)

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.



## Entretenir sa mémoire

**Mémoire où j'en suis ?** par l'OCBRA

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.

**Gym cognitive** par Gym Réveil Nogentais

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.



## Vieillir et conduire : pas envie de choisir

ATTENTION ! Seulement 4 places par atelier «Se tester au simulateur de conduite».

**Se tester au simulateur de conduite** par Nathalie Rumas, ergothérapeute, hôpital Villiers Saint Denis

Venez tester vos réflexes sur le simulateur de conduite avec Nathalie.

**Se tester au code de la route** par Pats Mobilité !

À partir d'un certain âge, il peut être utile de faire le point sur ses connaissances du code de la route, pour continuer à rouler en toute sécurité.

## Lundi



Faire du sport pour être en forme



Vivre chez soi en toute sécurité

Pavillon 3

9h

**Tests physiques**  
Ambre  
Salle L

**Gym chez soi**  
Gym réveil  
Nogentais  
Salle 029

## Mardi



Vieillir et conduire : pas envie de choisir



Faire du sport pour être en forme

## Mercredi



Vivre chez soi en toute sécurité

Pavillon 3

**Les bonnes postures pour moins souffrir**  
Mickaël Hantz  
Salle 029

## Jeudi



Garder l'équilibre & prévenir les chutes

Pavillon 3

**Avez-vous de l'équilibre ?**  
AGV Castel  
Salle 029



Vieillir et conduire : pas envie de choisir

**Se tester au simulateur de conduite**  
Nathalie Rumas  
Pavillon 3  
Niveau 0



Garder l'équilibre & prévenir les chutes

Pavillon 3

**Avez-vous de l'équilibre ?**  
AGV Castel  
Salle 029



Faire du sport pour être en forme

**Tonifier son corps**  
Nathalie Sandron  
Salle L

10h15

**Gym dansée**  
AGV Castel  
Salle L

Attention début à 10h  
**Les bonnes postures pour moins souffrir**  
Mickaël Hantz  
Salle 029

**Renforcement musculaire**  
Gym Réveil  
Nogentais  
Salle L

**Adapter son environnement de vie**  
Florence Cécile et  
Perrine Bozic  
Appartement  
thérapeutique

**La chute : moi j'évite !**  
Carine Lengrand  
Salle 029

**Tonifier son corps**  
Nathalie Sandron  
Salle L

**La chute : moi j'évite !**  
Carine Lengrand  
Salle 029

**Marche nordique**  
Ambre  
Extérieur

11h30

**Marche nordique**  
Ambre  
Extérieur

Attention début à 11h  
**Adapter son environnement de vie**  
Florence Cécile et  
Perrine Bozic  
Appartement  
thérapeutique

**Se tester au code de la route**  
Pats Mobilité !  
Salle M

**Marche nordique**  
Ambre  
Extérieur

**Manger équilibré en se faisant plaisir**

**Atelier repas : conseils nutritionnels**  
Marie-Noëlle Mourtoux  
Salle M  
\* Repas inclus dans l'atelier : 10 euros

**Gym équilibre**  
AGV Castel  
Salle 029

**Qi gong**  
Kanazawa  
Karaté Do  
Salle L

**Gym équilibre**  
AGV Castel  
Salle 029

**Avifit**  
Aviron  
Château  
Thierry  
Salle L

Pause Déjeuner



Faire du sport pour être en forme



Entretenir sa mémoire



Faire du sport pour être en forme



Faire du sport pour être en forme



Entretenir sa mémoire



Faire du sport pour être en forme

14h

**Gym active**  
AGV Castel  
Salle L

**Mémoire où j'en suis ?**  
OCPRA  
Salle M

**CONFÉRENCE :**  
**Le sport sur ordonnance**  
Docteur Belaïd  
Salle L  
14h-17h

**Marche nordique**  
Ambre  
Extérieur

**Vélo à assistance électrique**  
Pats  
Mobilité !  
Extérieur

**Marche pédagogique**  
Enseignants  
APA  
Extérieur

**Mémoire où j'en suis ?**  
OCPRA  
Salle M

**Gym dansée**  
AGV Castel  
Salle L  
Marche pédagogique  
Enseignants  
APA  
Extérieur

15h15

**Gym bien-être**  
AGV Castel  
Salle L

**Gym cognitive**  
Gym Réveil  
Nogentais  
Salle M

**Avifit**  
Aviron  
Château - Thierry  
Salle L

**Karaté taï-chi**  
Kanazawa  
Karaté Do  
Salle L

**Gym cognitive**  
Gym Réveil  
Nogentais  
Salle M



## Faire du sport pour être en forme

### Tests physiques *par l'Association Ambre*

Venez tester votre forme physique et découvrir les activités sportives adaptées à vos besoins.

### Tonifier son corps : pourquoi ? *par Nathalie Sandron, enseignante en Activités Physiques Adaptées, hôpital Villiers Saint Denis*

Plus nous vieillissons, plus nos muscles perdent en tonicité, ce qui peut provoquer une faiblesse musculaire, cette sensation désagréable de ne plus avoir de force. Venez découvrir comment prendre soin de vos muscles.

### Marche pédagogique : que va-t-on apprendre ? *par Stéphanie Gourdet, Philippe Bazin et Thierry Guenat, enseignants en Activités Physiques Adaptées, hôpital Villiers Saint Denis*

Il est important de bien préparer ses activités physiques. Il y a un avant, un pendant et un après. Alors profitez d'une marche dans le parc pour en apprendre plus.



### Vélo à assistance électrique

Pats Mobilité !

### Marche nordique

Association Ambre

### Avifit

Aviron Château - Thierry

### Qi gong

### Karaté taï-chi

Kanazawa Karaté

Do



### Renforcement musculaire

Gym Réveil Nogentais

### Gym active, gym bien-être et gym dansée

Association Gymnastique Volontaire Castel

## CONFÉRENCE



« Le sport sur ordonnance : la pratique d'une activité physique pour préserver son capital santé »

Docteur Belaïd

13  
FEV  
14h

Le réseau Sud'Aisne en Forme rend possible la réalisation d'une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive. Grâce à la création de liens solides entre professionnels de santé et associations sportives, l'utilisateur est accompagné médicalement dans son parcours de reprise d'activité physique.

## S'orienter dans l'établissement

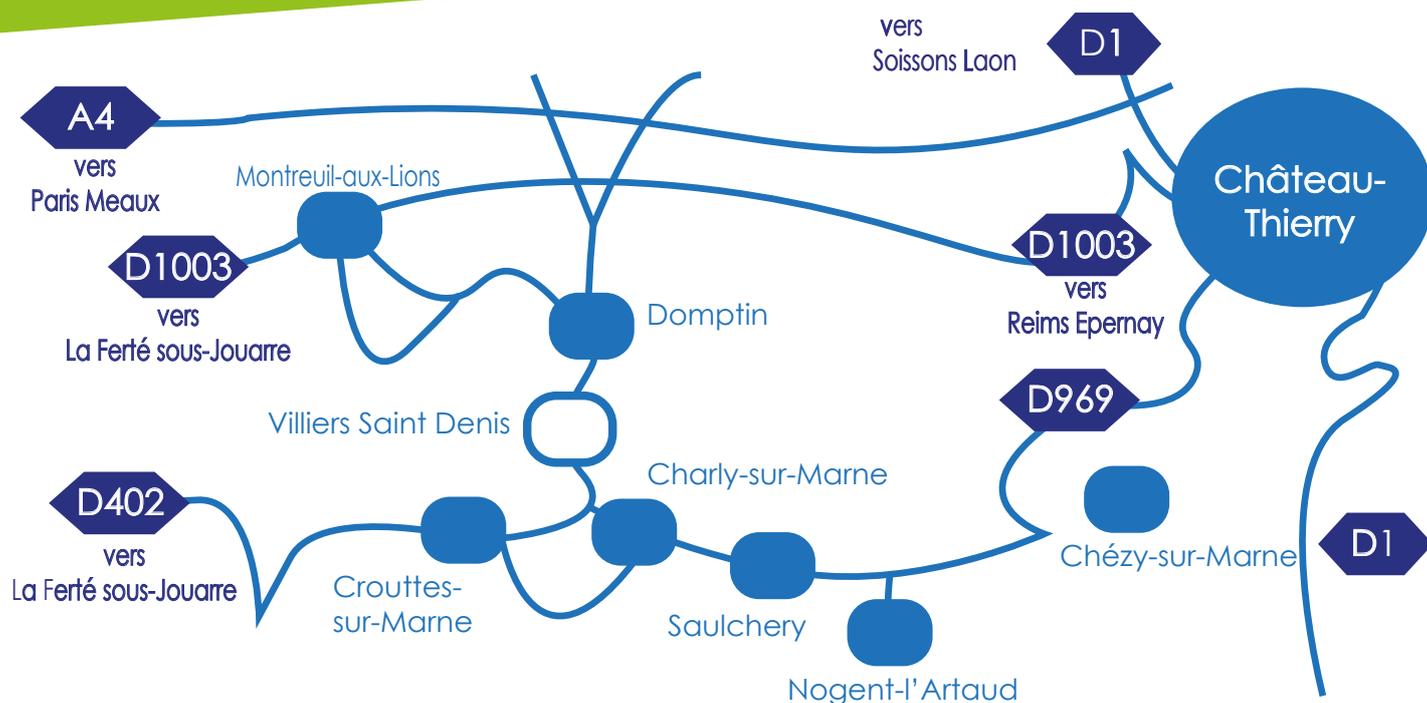
Un accueil est organisé au château (1) dès 8h30.

N'hésitez pas à vous y présenter tout au long de la journée, des professionnels vous guideront si besoin.



- 1** Accueil au château
- 2** Salle M
- 3** Salle L
- 4** Pavillon 3

# Venir à Villiers Saint Denis



## Hôpital Villiers Saint Denis

1 rue Victor et Louise Monfort - BP1

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.

