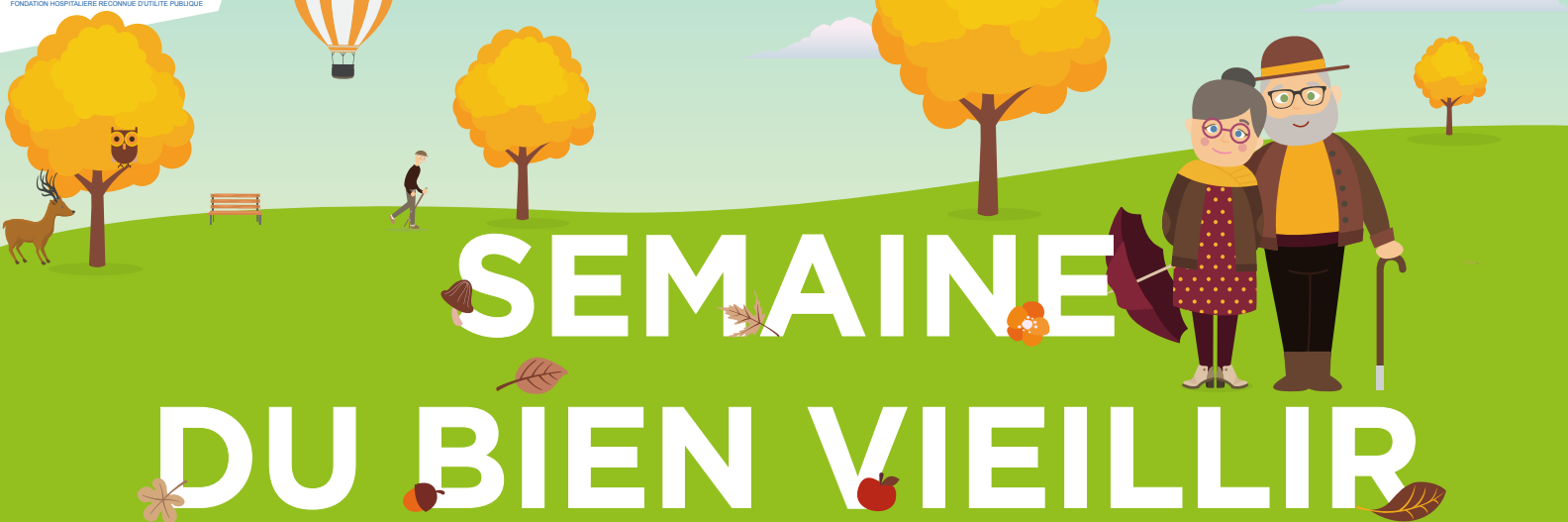


COMMUNIQUÉ DE PRESSE



du 15 au 19 octobre 2018 à l'hôpital Villiers Saint Denis

Semaine du bien vieillir : quatrième édition !

**Une semaine d'actions à destination des aînés du Sud de l'Aisne :
Devenir acteur de son capital autonomie : prévenir pour une meilleure santé**

Du 15 au 19 octobre 2018, les professionnels des établissements de Villiers Saint Denis et les acteurs associatifs locaux du territoire Sud Aisne, vous accueilleront, de 8h30 à 16h45, dans un parc arboré de 42^{ha}, pour vous informer sur les risques liés au vieillissement et les moyens possibles pour en limiter les effets (adopter le « bon » comportement et les « bonnes » habitudes).

Contexte

La loi n° 2015-1776 du 28 décembre 2015 relative à l'Adaptation de la Société au Vieillissement (ASV) a fait de la prévention de la perte d'autonomie et du maintien à domicile des personnes âgées, l'un des objectifs majeurs de notre système de santé et de l'organisation du secteur médico-social et social.

En effet, en 2040, 10 millions de Français auront plus de 75 ans, soit deux fois plus qu'en 2007, et les plus de 60 ans représenteront 31 % de la population (source : Plan national de la prévention de la perte d'autonomie de septembre 2015).

Les établissements de Villiers Saint Denis disposent de compétences pluridisciplinaires et d'un plateau technique nécessaires à une prise en charge efficiente des patients hospitalisés dont l'état de santé requiert un programme de rééducation et de réadaptation adapté.

Une semaine d'actions :

Dans une démarche de prévention santé et de préservation du capital autonomie des personnes âgées du territoire Sud Aisne, les établissements de Villiers Saint Denis mettent à disposition leurs compétences professionnelles et techniques et organisent, en partenariat avec les acteurs locaux du territoire Sud Aisne, une semaine d'actions, à destination de nos aînés.

Cette semaine d'actions s'articule autour de 4 points forts :

- informer la personne âgée des risques liés au vieillissement et des moyens possibles pour en limiter les effets (adopter le « bon » comportement et les « bonnes » habitudes) ;
- rompre l'isolement de la personne âgée ;
- initier et sensibiliser les personnes âgées de plus de 60 ans à :
 - des activités physiques et sportives adaptées ;
 - une alimentation équilibrée.
- orienter la personne âgée vers les ressources disponibles sur son territoire.

Et se déclinera à travers un programme d'activités spécifiques défini autour de plusieurs thèmes :

- « Manger équilibré en se faisant plaisir » ;
- « Faire du sport pour être en forme » ;
- « Se relaxer pour rester zen » ;
- « Vieillir et conduire : pas envie de choisir » utilisation du simulateur de conduite ;
- « Vivre chez soi en toute sécurité » ;
- « Garder l'équilibre et prévenir les chutes » ;
- « Entretenir sa mémoire » ;
- « Rester connecté ».

Pour prévenir la perte d'autonomie, des comportements (gestes et habitudes de vie) doivent être adoptés à tout âge :

Manger équilibré en se faisant plaisir



Chez les personnes âgées, la dénutrition peut rapidement entraîner la perte d'autonomie (fonte musculaire, perte osseuse...). Il est important que les aînés mangent de tout : cinq fruits et légumes par jour, aliments riches en protéines (viande, poisson et œufs), produits laitiers pour le calcium et légumes verts pour les fibres, etc. Une alimentation saine permet de prévenir les maladies qui entraînent la perte d'autonomie. Dans ce cadre un atelier est proposé :

- « Atelier repas : conseils nutritionnels ».

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 sa souplesse et 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 la perte d'autonomie.

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

- « Tests physiques » ;
- « Mini-golf » ;
- « Croquet » ;
- « Vélo à assistance électrique » ;
- « Marche nordique » ;
- « Avifit » : initiation à l'aviron sur rameurs ;
- « Gym active »
- « Gym dansée » ;
- « Tir à l'arc ».

Se relaxer pour rester zen



- « Gym bien-être » ;
- « Qi gong » ;
- « Tai-chi » ;
- « Yoga »
- « Auto massage».

«Bien vieillir et être en bonne santé n'a de sens pour les seniors que s'ils sont en relation avec les autres. Les liens sociaux jouent un rôle majeur dans le bien vieillir et dans l'éloignement de la perte d'autonomie. Le lien social est le plus efficace des médicaments !», souligne Serge Guérin, sociologue. Dans ce cadre, deux thèmes ont été définis :

Vieillir et conduire : pas envie de choisir



À partir d'un certain âge, il peut être important de faire le point sur sa conduite et sa connaissance du code de la route. Afin de continuer à rouler en toute sécurité, deux ateliers sont proposés :

- « Se tester au simulateur de conduite » ;
- « Se tester au code de la route ».

Entretenir sa mémoire



Pour lutter contre les effets du vieillissement du cerveau, il est important de faire travailler sa mémoire. À cet effet, deux ateliers sont proposés :

- « Mémoire où j'en suis ? » (exercices ludiques pour coacher et nourrir son cerveau) ;
- « Gym cognitive » (séries d'activités ludiques pour stimuler et développer les mécanismes intellectuels).

Les aides techniques et les aménagements du logement permettent aux personnes âgées de continuer à réaliser les actes essentiels de la vie quotidienne. Elles peuvent ainsi conserver de l'autonomie à domicile et prévenir des risques d'accidents de la vie courante. Dans ce cadre, trois thématiques ont été définies :

Vivre chez soi en toute sécurité



- « Les bonnes postures pour moins souffrir » (trucs et astuces pour limiter les risques de blessures) ;
- « Adapter son environnement de vie » (conseils pratiques sur l'aménagement de l'habitat) ;
- « Gym chez soi » (exercices doux et non agressifs pour les articulations, la colonne et les épaules).

Garder l'équilibre et prévenir les chutes



- « Avez-vous de l'équilibre ? » (tests équilibre) ;
- « La chute : moi j'évite ! » (conseils pratiques pour limiter les risques de chutes) ;
- « Gym équilibre » (exercices adaptés permettant de recouvrer l'équilibre et la coordination des mouvements).

Rester connecté



- « Atelier informatique » partie 1 : les outils pour garder contact avec ses proches et rester autonome ;
- « Atelier informatique » partie 2 : les démarches administratives et les prises de RDV en ligne.

Modalités d'inscriptions

Il est recommandé à chaque personne intéressée de s'inscrire, soit par téléphone au 03 23 70 75 76, soit par mail à secretariatdirecteur@hirs-villiers.net.

En effet, certains ateliers sont limités en place, tel que l'atelier « Se tester au simulateur de conduite ».

Les partenaires associés

- PATS ! Mobilité ;
- Sud'Aisne en forme :
 - Association Ambre ;
 - Association Gymnastique Volontaire Castel.
- Gym Réveil Nogentais ;
- OCPRA de Château-Thierry ;
- Aviron Château-Thierry ;
- Kanazawa Karaté Do ;
- Ici et Maintenant ;
- Xavier Sifflet ;
- Julie Verdun, diététicienne libérale.



Programme en ligne :

<https://www.calameo.com/read/0054373496fb8d3796261>

Facebook :

Semaine du bien vieillir #4 - Hôpital Villiers Saint Denis

Contact presse :

Aurélié Dessaigne - Chargée de communication

aurelie.dessaigne@hhrs-villiers.net

03 23 70 53 45