

## JOURNEES D'INFORMATIONS OUVERTES A TOUS

Lundi 25 mars / Mercredi 27 mars / Jeudi 28 mars

Dans le hall d'accueil de l'Hôpital privé de Bois-Bernard

De 10 heures à 16 heures

### Lundi 25 mars 2019 « Journée des dons »

☞ Stands d'informations sur le don d'organes, le don du sang et la transfusion sanguine

☞ Une collecte de sang sera réalisée par l'EFS.

**(le camion sera sur le parking de l'établissement)**

*Participation des Professionnels de l'Hôpital Privé de Bois-Bernard, de l'agence de Biomédecine, de l'association ABOT62, de la cellule de coordination de prélèvements des tissus du CH de Douai, la coordination de la transplantation rénale du CH de Lille.*

### Jeudi 28 mars « Sécurité routière et gestes qui sauvent »

☞ Rencontres et ateliers pratiques autour de la sécurité routière :

Atelier dose bar / Atelier parcours ludique lunettes simulation alcool / Atelier parcours ludique lunettes simulation cannabis / Simulateur deux roues motorisé / Simulateur VL / Réactionmètre (perturbateur SMS)

☞ Troubles du sommeil : les éléments perturbateurs et les facteurs d'un sommeil réparateur.

☞ Ateliers pratiques sur les gestes qui sauvent

*Participation des Professionnels de l'Hôpital Privé de Bois-Bernard, de la Préfecture du Pas-de-Calais, de la Croix Rouge Française.*



### Mercredi 27 mars 2019 « Prends soin de ton dos »

De 10h à 11h - de 12h15 à 13h30 - de 14h à 15h - de 15h30 à 16h :

Stands d'informations : Démonstration de différents exercices avec petit matériel, explication de l'exercice (position, respiration, exécution du mouvement ainsi que la partie renforcée) et explications des différentes machines mises à leurs dispositions dans le club de sport permettant de renforcer le dos.

**De 11h à 11h45 : circuit training avec petit matériel**

Le circuit training est un cours dans lequel plusieurs ateliers sont mis en place (ici principalement pour renforcer le dos). Une fois commencé, les pratiquants tournent sur le circuit en changeant d'exercice avec un temps donné

**De 11h45 à 12h15 : concours de gainage**

Explication du mouvement + consignes

**(Le meilleur temps gagne un accès de 1 mois au club)**

**De 13h30 à 14h : cours de gym douce**

Renforcement musculaire du dos

**De 15h à 15h30 : cours d'attitudes**

Renforcement des muscles profonds, travaille d'équilibre et de souplesse

*Présence de coach sportifs de la salle de sport de Courrière « CARPE DIEM »*



**SÉCURITÉ ROUTIÈRE  
TOUS RESPONSABLES**

**LES  
GESTES  
QUI  
SAUVENT**



Pour la bonne organisation de cette journée,  
les personnes souhaitant participer à un atelier de sport :

- 1) Inscrivez-vous via le formulaire « contact » du site internet de l'Hôpital privé de Bois-Bernard
- 2) N'oubliez pas votre serviette
- 3) N'oubliez pas votre tenue de sport

**Les équipes de Bois-Bernard (Psychologue, Diététicienne, Hygiéniste) se déplacent et vont à la rencontre des élèves de l'école Sainte-Thérèse de Neuvireuil le mardi 26 mars 2019**

Sensibilisation et Prévention auprès des élèves de la classe de Petite Section à la classe CM2 :

Ateliers nutrition / Ateliers d'activité sportive et équilibre intérieur / Ateliers d'hygiène des mains et bucco-dentaire