

SGGIF

Société de Gériatrie et de Gérontologie d'Ile de France



Visio-conférence du 16 juin De 17h à 18h30 thèmes :

Exercice physique en période d'épidémie covid-19
(O.HENRY, F.BRUNET)

Dénutrition post covid-19 (O.BOUILLANE,
S.HAULON)

Problèmes éthiques et covid-19 (M.PICCOLI)

**Rôle des psychologues dans la gestion du stress
causé par la crise sanitaire** (H. LESNIEWSKA,
L.HUGONOT)

Chaque sujet fera l'objet d'une présentation de 5 minutes, puis sera animée et suivie d'un échange avec les participants.

La plateforme de connexion retenue est zoom :
<https://zoom.us/fr-fr/meetings.html>

Télécharger l'application, qui existe aussi pour ios et android, (tablettes et téléphones).



A noter

Le Secrétariat a pour mission de réceptionner les documents portant sur vos retours d'expériences. Ils peuvent concerner les soins, les communications avec les familles, les difficultés et/ou interrogations que vous rencontrez.

Secrétariat de la SGGIF:

secretariat@sggif.fr



site : www.sggif.fr

[Page facebook](#)



[Savoir-Vivre et Santé](#)

**Visioconférence du
16 juin page 3**

Offres d'emploi page 6

Adhésion et CA page 7

Lien pour rejoindre la visio-conférence :

<https://us04web.zoom.us/j/3597864136?pwd=WTE3WUUrNmlyWEtJYjBHalhkVjdjdz09>

CLIQUER SUR CE LIEN POUR REJOINDRE LA REUNION

Attention : coupure à 40 minutes !

Après 2 minutes de pause se reconnecter en cliquant sur le même lien



COMMENT RETROUVER SA FORME PHYSIQUE ?

Les exercices suivants vont vous aider à récupérer sur le plan physique. Ils vous sont proposés par les rééducateurs, adaptés à vos besoins. Nous vous conseillons de les réaliser tous les jours si possibles. Les durées et nombre de répétitions sont données à titre indicatif. À vous de les adapter pour progresser à votre rythme.

TRAVAIL DE LA RESPIRATION

Objectif de l'exercice : retrouver un mouvement respiratoire efficace et mieux faire circuler l'air dans les poumons.

Exercice avec le ventre :

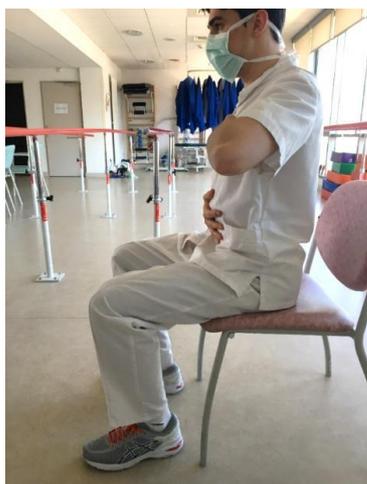
- Pieds posés bien à plat au sol, écartés d'une largeur égale à celle des épaules.

Position de départ : Une main posée sur le thorax, l'autre sur le ventre.

- Expiration lente par la bouche, lèvres pincées en rentrant le ventre.

- Inspiration par le nez en gonflant le ventre.

- Maintien de la position 2 secondes en apnée.
- Expiration lente et profonde, lèvres pincées.
- Augmenter progressivement la durée de l'inspiration et de l'expiration (mobilisation d'un volume d'air plus important).
- 3*5 répétitions maximum.
- ! Avec l'hyperventilation, risque de vertiges, arrêtez-vous si tel est le cas.



TRAVAIL DES MUSCLES DE LA CUISSE (QUADRICEPS)

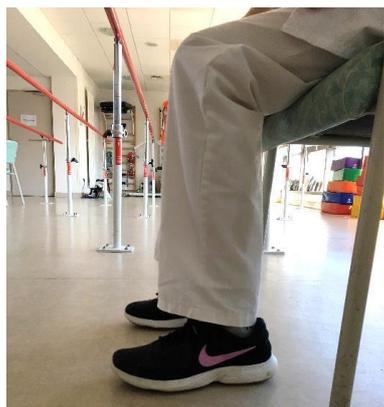
Objectif : contrôler son genou lors de la marche

- Pieds posés bien à plat au sol, écartés d'une largeur égale à celle des épaules.
- Soulever alternativement une jambe puis l'autre.
- Tendre la jambe jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol, pointes de pieds orientés vers le plafond, contracter votre cuisse afin de maintenir cette position 10 secondes.
- 3 séries de 10 secondes par jambe.



TRAVAIL DES MOLLETS**Objectif : se préparer aux escaliers.****Travail léger.**

- Pieds posés bien à plat au sol, écartés d'une largeur égale à celle des épaules.
- Soulever simultanément les deux talons et les monter le plus haut possible, en conservant les pointes de pieds au sol.
- Puis redéposer délicatement les talons au sol avant de répéter le mouvement complet.



**4 POSTES A POURVOIR – Hôpital Emile-Roux – APHP:
Praticien Attaché Associé**

Hôpital Emile-Roux – 1, Avenue de Verdun 94450 **Site** : Limeil-Brévannes

Service :

- Gériatologie 1 – Pr Olivier HENRY – Chef de service
- Gériatologie 4 – Dr Fanou GUEDJ – Chef de service

Unités : UGA – SSR – UCC – SLD

Quotité de travail : 10 vacations – 100%

Condition de recrutement : PAE

Modalités de recrutement : Lettre de motivation, CV et copies des diplômes

Contacts :

- Secrétariat du Pr Olivier HENRY : secretariat.dr-henry.ery@aphp.fr
- Secrétariat du Dr Fanou GUEDJ : sandrine.zoccoli@aphp.fr



Sont recherchés deux gériatres coordonnateurs HAD pour une association à Montreuil et à Chevilly Larue.

Notre client est le premier acteur de l'hospitalisation à domicile (HAD). Dans le cadre de son développement, cet organisme recrute des médecins sur ses sites de l'Ile-de-France.

Le médecin va rejoindre une équipe médicale de pôle et il sera le référent médical sur un territoire dédié. Il va assurer la coordination médicale ville-hôpital et favorisera la coordination avec l'ensemble des intervenants. Il s'impliquera dans l'activité quotidienne du pôle en ce qui concerne le travail en équipe, la valorisation des prestations, la formation des professionnels, l'amélioration de la qualité.

Conditions du poste

- Possibilité temps plein ou partiel (38h hebdomadaires en base temps plein / horaires fixes / 18 jours RTT)

- Véhicule de fonction (déplacements ponctuels lors de visites à domicile)
- Mutuelle familiale avantageuse

N'hésitez pas à envoyer votre CV si ce poste vous intéresse.

Ina Dimitrova
Recruitment
56 87 20 00
inseaconsult.com

consultantT +33 7



RECRUTEMENT MEDECIN GERIATRE (CDD temps plein) à compter 01.07.20

L'hôpital Emile Roux, 1 avenue de Verdun à Limeil-Brévannes (94) recrute un médecin gériatre de préférence expérimenté pour intégrer le service de Gériatrie Ambulatoire.

Ce service comporte des consultations (dont une gériatrique rapide), une unité d'hospitalisation de jour diagnostic (4 places) et une unité d'hospitalisation de jour thérapeutique (24 places).

Equipe soignante complète. Cette personne sera intégrée à l'équipe pour assurer la continuité de la prise en charge des patients en HDJ thérapeutique.

PAE nécessaire le cas échéant

Contact :

- Docteur FROMENTIN chef de service de gériatrie ambulatoire isabelle.fromentin@aphp.fr
- Assistante médico-administrative : Delphine DELBOS : delphine.delbos@aphp.fr
Tel : 01.45.95.83.55 DECT : 66258



ANNONCE RECRUTEMENT CDD 13/07/2020 au 14/08/2020

L'hôpital Henry Dunant, hôpital gériatrique, établissement de la Croix Rouge française, Paris XVI, 158 lits dont 24 lits de Médecine Gériatrique, 56 lits de Soins de Suites et de Réadaptation et 78 lits de Soins de Longue Durée recrute un médecin CDD temps plein statut convention collective croix rouge (ESPIC). Plateau technique radio et scanner et antenne de laboratoire analyses sur place. Equipe soignante complète.

Cette personne sera intégrée à l'équipe pendant **3 semaines du 13/07/2020 au 14/08/2020**, pour assurer la continuité de la prise en charge des patients en MCO, SSR et USLD.

Médecin chef Docteur Sylvie HAULON sylvie.haulon@croix-rouge.fr

Accès aisé métro (Exelmans) – voiture (A 2 minutes de la Porte de Saint Cloud – parking dans l'établissement).

Adhésion et cotisations

Règlement de la cotisation:

Nous vous proposons un paiement en ligne sur le site HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/sggif/adhesions/cotisation-sggif-2020>

Le site HelloAsso vous proposera de verser un pourboire correspondant à ses frais de gestion : vous êtes entièrement libres de laisser ou non un pourboire.

Sinon vous pouvez régler par chèque à l'ordre de « SGGIF » et l'envoyer à cette adresse : Hôpital BROCA - Dr Galdric ORVOEN – Trésorier de la SGGIF – 54 rue Pascal – 75013 Paris, en précisant vos noms, prénom, adresse postale, adresse mail et lieu d'exercice.

Le tarif 2020 reste à 25 €.

Il est de 10 € la première année d'inscription à la SGGIF pour les étudiants en capacité de gériatrie (puis cotisation normale les années suivantes).

Pour les membres de la SFGG ET de la SGGIF :

La part SFGG doit être réglée directement à la SFGG. Nous ne pouvons plus recevoir directement le paiement des cotisations conjointes.

Vous pouvez payer votre cotisation conjointe à la SFGG avec réduction de cotisation à 35 € (au lieu de 60 €) sur le site internet : <https://sfgg.org/connexion/> : se connecter avec ses identifiants, cliquer sur « payer ma cotisation », et choisir « membre inscrit à une société régionale 35 € ».

Pour une première demande d'adhésion à la SFGG, adresser une lettre de motivation accompagnée d'un bref CV à la délégation générale de la SFGG ou l'adresse suivante : contact@sfgg.org

La SGGIF

O.HENRY (président)
S.HAULON (vice-présidente)
P.LE ROUX
(secrétaire général)
M.GRINE-IBRI
(secrétaire général adjoint)
G.ORVOEN (trésorier)
L.HUGONOT-DIENER (trésorier adjoint)
N.RAULET(site & facebook)

C.BERTRAND
P.E.CAILLEAUX
P.CHARRU
C.DE JAEGER
V.HADDAD
H.LESNIEWSKA
L.MATTEI
A.S.RIGAUD
G.SEBBANE
L.TELLET
Y.WOLMARK