



## VIVEZ VOTRE VIE PLEINEMENT CENTRE DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE

**Bienvenue au Centre de santé et de bien-être de Parkwood.  
Vous n'avez pas besoin d'être résident ou résidente pour  
devenir membre!**

Notre communauté dynamique est conçue pour enrichir et améliorer la vie des adultes âgés de 55 ans et plus de Kitchener-Waterloo et des régions avoisinantes. Parkwood offre un éventail exceptionnel de services et de commodités qui vous permettent de vivre votre passion ou d'en découvrir une nouvelle.

### **À propos de la communauté pour personnes âgées Parkwood**

Parkwood est une communauté sans but lucratif pour personnes âgées qui est fondée sur la foi ainsi que sur nos valeurs et notre vision de « bâtir une communauté pour tous ». Nous nous engageons à soulager la pauvreté, à offrir un accès et des traitements équitables ainsi qu'à soutenir la personne dans son ensemble – corps, âme et esprit – dans notre complexe dynamique à Waterloo.

*En tant que communauté fondée sur l'amour de Dieu pour tous et ancrée dans la foi, chaque personne est valorisée et respectée. Nous honorons la dimension spirituelle de l'expérience humaine et nous croyons que l'amour rend l'extraordinaire possible.*





## PRENEZ SOIN DE VOUS

**Bien vivre signifie prendre soin de la personne dans son ensemble, sur le plan physique, émotionnel, social et spirituel.**

Il y a de nombreuses façons de profiter de notre complexe dynamique afin de soutenir vos objectifs en matière de bien-être ainsi que vos intérêts d'ordre social.

### **Piscine thérapeutique à l'eau tiède**

Que vous nagez comme un poisson ou que vous cherchiez à faire une activité de conditionnement amusante, Parkwood a un programme d'activités en piscine qui vous conviendra. Notre piscine accessible et entièrement rénovée est maintenue à une température confortable de 92 °F (33 °C). La natation, l'aquaforme et les exercices en piscine peuvent contribuer à maintenir la mobilité et la flexibilité ou à améliorer la force, avant ou après une intervention chirurgicale. Vous pouvez participer même si vous ne savez pas nager. Un horaire mensuel est affiché sur place et en ligne.

### **Profitez de votre routine de conditionnement physique ou essayez-en une nouvelle.**

L'activité physique est essentielle pour bien vivre et bien vieillir. Nous vous invitons à visiter notre salle de conditionnement physique, où vous trouverez de l'équipement confortable et facile à utiliser. Les appareils de musculation hydrauliques, les tapis roulants, les poids et haltères et l'appareil elliptique NuStep peuvent s'adapter à votre niveau de confort et à vos objectifs de conditionnement physique.



## RESTEZ CONNECTÉ

**Apprendre. Jouer. Savourez un repas.  
Explorez les activités du complexe.**

Parkwood offre un éventail d'activités pour améliorer la santé, stimuler l'esprit, favoriser la créativité et renforcer le sentiment de communauté.

Faites autant d'activités que vous le souhaitez! Suivez un cours pour travailler sur l'équilibre et le raffermissement ou informez-vous au sujet de la prévention des chutes. Jouez une partie de billard, apprenez une nouvelle compétence ou faites du tai-chi. Profitez d'une promenade sur notre magnifique terrain bien entretenu et sur le sentier autour de l'étang. Participez à la chorale ou assistez au service du dimanche dans la salle de réception. Des programmes virtuels sont également offerts.

Rassemblez-vous avec des amis pour partager un délicieux dîner ou souper dans la superbe salle à manger bien aménagée de Parkwood ou prenez un rafraîchissement au café, qui est géré par des bénévoles. N'oubliez pas de faire une réservation pour participer à nos célébrations spéciales pendant les Fêtes ou réservez la cuisine gastronomique pour célébrer une occasion spéciale dans la salle de réunion adjacente.

Si vous préférez faire du bénévolat, les résidents, résidentes et visiteurs vous en seront rapidement reconnaissants. Il y a tellement de possibilités à explorer. Une formation et du soutien sont offerts aux bénévoles.

Tout cela et plus encore vous attend à Parkwood.



# PROFITEZ DE LA VIE

Que vous soyez à la recherche d'une activité récréative ou de conditionnement, d'interactions sociales ou de divertissement, vous trouverez ce que vous cherchez au Centre de santé et de bien-être de Parkwood.

## Adhésion communautaire

**Les adultes de 55 ans et plus qui vivent dans la communauté peuvent devenir membres.**

Dans le cadre de l'engagement de Parkwood visant à bâtir une communauté pour tous et à soutenir un mode de vie actif et sain, nous invitons les membres de la communauté à profiter du Centre de santé et de bien-être grâce à notre programme d'adhésion communautaire.

Votre adhésion comprend ce qui suit :

- Accès illimité à la salle de conditionnement physique 7 jours par semaine
- Participation aux cours d'aquaforme et à la natation dans la piscine à l'eau salée chauffée
- Accès au vestiaire équipé de douches et de casiers\*

Pour obtenir plus d'information, communiquez avec la directrice des programmes au 519 885-4810, poste 339.

*\*Veuillez consulter notre site Web pour connaître les changements touchant les restrictions sanitaires.*



726, rue New Hampshire, Waterloo (Ontario) N2K 4M1  
Téléphone : 519 885-4810 | Téléc. : 519 885-6720  
Courriel : [office@parkwoodmh.com](mailto:office@parkwoodmh.com) | [www.parkwoodmh.com](http://www.parkwoodmh.com)

Communauté pour personnes âgées Parkwood  
No d'enregistrement d'organisme de bienfaisance :  
13988 1544 RT0001

Cette publication a été financée  
par le gouvernement de l'Ontario.

