

## BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE!



# BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

AVRIL 2022



### Le printemps est de retour!

Le printemps est la saison du renouveau. Les oiseaux sortent de leur nid hivernal, les journées sont plus longues et le temps se réchauffe enfin.

Grâce à l'arrivée du beau temps et des jours ensoleillés, on peut ouvrir les fenêtres et sortir pour faire des activités et prendre l'air.

En hiver, les facteurs météorologiques et les journées plus courtes font que les gens bougent moins et s'habituent à un mode de vie plus sédentaire. Après des mois à être moins actifs, il est important de faire de légers étirements et des exercices doux avant de faire des activités intenses. Pour améliorer votre force et trouver votre équilibre, tâchez de prévoir des moments pour bouger tout au long de la journée.



### Le programme SMART de VON

Nous aidons les personnes âgées vivant dans la communauté à rester actives, à participer à la vie communautaire et à éviter les chutes!

Pour en savoir plus long sur les séances d'exercices du programme SMART et sur les ateliers de prévention des chutes, communiquez avec :

Khrista Boon, superviseure  
([khrista.boon@von.ca](mailto:khrista.boon@von.ca))

-ou-

Meghan Simon, coordonnatrice  
([meghan.simon@von.ca](mailto:meghan.simon@von.ca))



## Les Olympiades de Seasons Retirement Communities



Joyce, qui figure sur la photo ci-dessus, vit dans une des maisons de retraite et de repos de Seasons dans la région de Windsor-Essex. Elle a récolté une médaille de bronze pour s'être classée au troisième rang quant au nombre de minutes d'exercices accumulées sur une période de trois semaines. Elle participe actuellement aux séances d'exercices du programme SMART de VON, ce qui lui a permis d'atteindre ses objectifs en matière de conditionnement physique! Joyce fait aussi le tour de l'immeuble trois fois par jour et s'adonne à de l'activité physique aussi souvent que possible. BRAVO JOYCE! CONTINUE!

## Activité physique amusante pour marquer la Saint-Patrick



Les participants du programme SMART de VON du Seasons Royal Oak Village soulignent la Saint-Patrick en s'amusant à faire de l'activité physique.

## Le saviez-vous?

Avril est le mois de la sensibilisation à la maladie de Parkinson



La maladie de Parkinson est une maladie chronique qui affecte progressivement la capacité à produire des mouvements. Au fur et à mesure, les symptômes de la maladie apparaissent et s'aggravent avec le temps. Cependant, vous avez le pouvoir d'agir pour maintenir une bonne qualité de vie et vos activités quotidiennes.

La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative causée par la perte progressive des neurones d'une partie du cerveau appelée la substance noire.

Ces neurones, qui contrôlent les mouvements, communiquent entre eux grâce à un élément chimique, la dopamine. La diminution du nombre de ces neurones entraîne une baisse du niveau de dopamine et donc, une moins bonne gestion des mouvements et l'apparition de symptômes moteurs.

D'autres parties du cerveau sont également touchées par la maladie, ce qui explique l'apparition des symptômes non moteurs.

La perte des neurones est un processus lent. Les symptômes moteurs commencent à apparaître lorsque près de 80 % des neurones dopaminergiques ont disparu.

La mort des neurones est causée par une combinaison de facteurs environnementaux et génétiques.

Bien qu'on ne puisse pas encore guérir la maladie de Parkinson, il existe plusieurs traitements pour atténuer ses symptômes et donc, améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec la maladie

Pour en savoir plus long :

- <https://parkinsonquebec.ca/maladie-de-parkinson/quest-ce-que-la-maladie/>
- [Comprendre la maladie de Parkinson - Parkinson Canada](#)

## Chronique mensuelle :

### Instructeur du programme SMART de VON



**Bob Blue**

Bob dirige des séances de conditionnement physique depuis plus de 30 ans. Il a commencé sa carrière d'instructeur au Wheels Fitness and Racquet Club à Chatham. Après plus de 10 ans à ce club, il a décidé que si le cours BodyPump venait à être offert à Chatham, il le donnerait. Trois mois plus tard, lorsque GoodLife a ouvert ses portes dans le centre commercial du centre-ville de Chatham, Bob a obtenu la certification nécessaire pour enseigner les cours BodyPump. Il est resté en poste à GoodLife pendant plus de 15 ans, jusqu'à ce que le centre ferme ses portes en 2018. Bob est un instructeur spécialiste de cours en groupe et ancien membre certifié du Ontario Fitness Council (OFC) et de l'Association canadienne des professionnels en conditionnement physique (CanFitPro). Il a aussi déjà eu une certification LesMills BodyPump et LesMills RPM. Il possède actuellement un certificat de RCR, un certificat YogaFit de niveau 2 et un certificat YogaFit pour aînés. Bob anime en ce moment les séances du programme SMART de VON SMART à Chatham et dans les environs.

## Portail sur le vieillissement optimal de McMaster

### Le pouvoir de la musique: 4 façons dont elle peut être bénéfique pour votre santé

[mcmastervieillissementoptimal.org](http://mcmastervieillissementoptimal.org)



Au fil des ans, des stratégies basées sur la musique ont été étudiées pour surmonter divers problèmes, des séjours à l'hôpital à la marche, en passant par le sommeil. Les études ont révélé des résultats positifs dans chacun de ces domaines. Étant donné le lien profond que la plupart d'entre nous ont avec la musique, il n'est pas surprenant que des chercheurs du monde entier continuent d'étudier les bienfaits thérapeutiques de la musique. La musique est une stratégie sûre, simple et peu coûteuse pour favoriser la santé et le bien-être. Que ce soit pour vous-même ou pour un être cher, envisagez d'intégrer plus de musique dans votre vie quotidienne et profitez des avantages qu'elle peut apporter.

#### La musique peut améliorer le fonctionnement cognitif

La recherche a montré que la thérapie par la musique active peut améliorer le fonctionnement cognitif de façon faible, mais importante chez les personnes âgées atteintes de troubles cognitifs ou de démence légère à modérée. Recherchez des programmes basés sur la musique dispensés par un professionnel et qui mettent l'accent sur des activités qui engagent activement les participants dans la création musicale.

#### La musique peut améliorer la vitesse de marche

La vitesse de marche et la « démarche » (la manière de marcher) sont des indicateurs importants pour évaluer votre état de santé général. Que vous le réalisiez ou non, vous vous entraînez peut-être à adopter un style de vie plus sain et plus actif en écoutant de la musique pendant que vous marchez.

#### La musique peut aider à faciliter votre séjour à l'hôpital

Malgré des progrès médicaux remarquables, une chirurgie peut être inquiétante et le temps passé à l'hôpital peut être difficile. La musicothérapie est un complément sûr, non invasif et peu coûteux au traitement et peut aider à réduire l'anxiété et la douleur des patients et peut également soulager la dépression et la fatigue.

#### La musique peut améliorer les problèmes de comportement généraux chez les personnes atteintes de démence

Des études ont montré qu'écouter de la musique permet aux personnes âgées atteintes de démence d'être plus calmes, ce qui contribue indirectement à réduire le niveau de stress des aidants. De plus, des séances de musicothérapie de groupe dirigées par un musicothérapeute formé ont contribué à réduire l'anxiété des aidants en leur permettant d'exprimer et de partager leurs sentiments.

### Dernières nouvelles de VON

Joyeuses Pâques de l'équipe du programme SMART de VON.

Rappel : il n'y aura pas de séances

**le vendredi 15 avril et**

**le lundi 18 avril.**



#### Programme SMART de VON – exercices et prévention des chutes

Windsor-Essex | Chatham-Kent | Sarnia-Lambton

Khrista Boon, superviseur du programme :  
[khrista.boon@von.ca](mailto:khrista.boon@von.ca)

Meghan Simon, coordonnatrice : [meghan.simon@von.ca](mailto:meghan.simon@von.ca)

<http://www.vonsmart.ca/>