

# BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



## BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

JUIN 2022



Juin est le Mois des aînés en Ontario!

Le thème de 2022 est Restez actif, connecté et en sécurité!

**Restez actif** : Adonnez-vous à des activités que vous aimez pour conserver une bonne santé physique et mentale.

**Restez connecté** : Trouvez des programmes sociaux, éducatifs, de bénévolat ou de loisirs pour maintenir des liens sociaux.

**Restez en sécurité** : Protégez-vous et protégez votre famille contre la maladie, la fraude et d'autres risques – trouvez des services de soutien communautaire dans votre région.

En juin, prenez le temps de reconnaître tous les aînés dans votre vie et de leur rendre hommage.

Renseignements :

[Hommage aux personnes âgées de l'Ontario](#)

### 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, Érié St-Clair ([khrista.boon@von.ca](mailto:khrista.boon@von.ca))
- Melissa Baldock, coordonnatrice, Windsor-Essex ([melissa.baldock@von.ca](mailto:melissa.baldock@von.ca))
- Meghan Simon, coordonnatrice, Chatham-Kent ([meghan.simon@von.ca](mailto:meghan.simon@von.ca))



## Ateliers sur la prévention des chutes



Figurent sur les photos Khrista B., Meghan S. et Caterina O, membres du comité de prévention des chutes de Windsor-comté d'Essex. En mars, on les a invitées à donner un atelier sur la prévention des chutes par l'entremise du ElderCollege à Windsor.



Figurent sur les photos Beryl D., Tara H., Dianne W. et Marilyn T., membres de l'équipe du programme SMART de VON. On les avait invitées à donner un atelier sur la prévention des chutes à Wellings of Corunna. Excellent travail!

## Le saviez-vous?

En mai, nous vous avons donné des conseils pour favoriser votre santé visuelle afin de prévenir les chutes. Saviez-vous que votre ouïe peut aussi jouer un rôle important dans la prévention des chutes?

Une déficience ou une perte auditive peut augmenter le risque de chute. Plus la perte auditive est grave, plus le risque de chute est élevé.

Comment la perte auditive augmente-t-elle le risque de chute?

- Les personnes qui ont une perte auditive sont moins conscientes de leur environnement.
- L'oreille interne fournit des renseignements sensoriels sur le mouvement, qui vous permettent de vous situer dans l'espace et de garder l'équilibre.
- Les personnes atteintes d'une perte auditive doivent faire davantage appel à leurs ressources mentales pour entendre. Par conséquent, elles ont moins d'énergie mentale à consacrer à d'autres tâches, comme rester en équilibre.

Ce que vous pouvez faire :

- À votre prochain rendez-vous chez le médecin, parlez-lui de tout problème d'oreille ou d'ouïe que vous pourriez avoir.
- Assurez-vous de porter vos prothèses auditives comme on vous l'a recommandé.
- Faites vérifier vos prothèses auditives régulièrement pour vous assurer qu'elles fonctionnent bien.



# Chronique mensuelle : Instructeur du programme SMART de VON



## Guy Deslauriers

Guy fait partie de l'équipe du programme SMART de VON depuis février 2014. Il a commencé par donner un cours en français à Pain Court, qu'il anime encore aujourd'hui. Il donne maintenant des cours à Chatham, à Blenheim, à Pain Court et à Tilbury.

C'est à Goodlife, en 2010, que Guy a commencé à enseigner des cours de conditionnement physique. Il a depuis obtenu bon nombre de certifications, notamment en tant qu'instructeur spécialiste de cours d'exercice en groupe Canfitpro, Bodyflow, Yogafit (parties 1, 2 et pour aînés), Pilates, Taijifit, PiYo, Essentrics (niveaux 1 et 2), Ageless Grace, Bonfit et DROM, qu'il offre actuellement à Blenheim.

Guy est un enseignant de sciences et de chimie à la retraite. Il a enseigné dans des écoles secondaires de langue française à Windsor et à Pain Court.

Figurent parmi ses passe-temps le jardinage, les voyages et la création de vitraux et de verre fusionné. Il donne aussi un cours de vitrail pour débutants.

## L'importance d'entendre et de parler en vieillissant

[L'importance d'entendre et de parler en vieillissant  
\(mcmasterveillissementoptimal.org\)](http://mcmasterveillissementoptimal.org)



Notre capacité à entendre et à parler nous permet de communiquer avec les autres. Cela constitue ainsi un élément essentiel de notre bien-être émotionnel et social. Les problèmes d'audition ou de langage qui nous empêchent de communiquer posent de sérieux problèmes et peuvent contribuer à l'isolement social.

La perte auditive est le troisième problème de santé chronique le plus répandu chez les aînés. Le vieillissement est la principale cause de perte auditive au Canada. Certains changements dans notre capacité à entendre sont des phénomènes normaux liés au vieillissement, mais d'autres non. La perte auditive peut affecter nos interactions sociales et même nous exposer à d'autres problèmes de santé, tels que la démence ou les chutes.

Mais il y a de l'espoir. Quatre-vingt-dix pour cent des aînés ayant une perte auditive peuvent améliorer leur capacité de communication grâce à un appareil auditif bien ajusté, du counseling ou des modifications à l'environnement.

Quant aux problèmes d'élocution, ils peuvent être le résultat d'un accident vasculaire cérébral. L'aphasie est le terme qui désigne les problèmes de langage, y compris les difficultés d'élocution, d'écoute et de compréhension, de lecture et d'écriture après un accident vasculaire cérébral. Heureusement, la plupart des gens retrouvent leur capacité d'élocution, bien que le rythme auquel ils retrouvent cette capacité - et le rétablissement complet de ceux-ci - varie d'un individu à l'autre.

## Dernières nouvelles de VON

L'équipe du programme SMART de VON et le personnel de la résidence de retraite Kensington Court, à Windsor, sont heureux d'annoncer qu'ils offriront conjointement en juin un atelier GRATUIT sur la prévention des chutes. Ce cours se donnera en quatre séances.

Les séances auront lieu à la  
résidence Kensington Court  
1953, ch. Cabana Ouest., à Windsor,  
aux dates suivantes :

- le mardi 7 juin, à 14 h;
- le mardi 14 juin, à 14 h;
- le mardi 21 juin, à 14 h;
- le mardi 28 juin, à 14 h.

Pour en savoir plus long,  
appelez Lisa Rufo à la résidence Kensington Court  
au 519 966-8558.



Kensington Court  
Retirement Residence

Vous voulez que nous donnions un atelier  
**GRATUIT** sur la prévention des chutes à votre  
établissement?

Renseignez-vous auprès de Khrista Boon, de  
Melissa Baldock ou de Meghan Simon. Vous  
trouverez leurs coordonnées ci-dessous.

### Programme SMART de VON - exercice et prévention des chutes

Windsor-Essex | Chatham-Kent | Sarnia-Lambton

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

Melissa Baldock, coordonnatrice : [melissa.baldock@von.ca](mailto:melissa.baldock@von.ca)

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

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