

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

AOÛT 2024



ÉTÉ SOUS LE SOLEIL

Nous voilà déjà rendus au mois d'août! Après avoir attendu l'été avec autant d'impatience et de fébrilité, nous trouvons, comme vous, que le temps passe toujours beaucoup trop vite. Nous espérons que vous profitez des belles journées chaudes et ensoleillées et que vous passez du temps dehors, que ce soit à vous baigner dans la piscine ou à la plage, à faire une randonnée dans la nature, à jardiner ou à prendre un repas sur une terrasse.

Le beau temps de l'été nous incite à sortir et à bouger et nous offre une foule de possibilités et d'aventures. Comme nous avons tendance à explorer nos communautés davantage quand il fait beau, il est important de se déplacer avec détermination et intention. Chemin faisant, prenez conscience de l'espace et du terrain autour de vous et repérez les dangers possibles. Rappelez-vous que la plupart des chutes sont évitables, car on peut gérer les risques connus! En continuant à détecter les risques courants dans notre entourage, nous pouvons minimiser les risques et profiter pleinement de nos communautés et du temps estival.

Il faut une communauté pour prévenir les chutes.



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 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)

-ou-

Melissa Baldock, kinésiologue
(melissa.baldock@von.ca)



L'hortithérapie : le jardinage guidé présente-t-il des avantages?

3 août 2022 - Université McMaster

Le jardinage est une activité de loisir populaire parmi les personnes âgées. Qu'il s'agisse de planter des fleurs colorées pour célébrer l'été, de cultiver les graines de fruits et de légumes qui seront bientôt délicieux, ou de rempoter et d'arranger des plantes pour améliorer l'aspect d'un espace extérieur ou intérieur. On ne peut nier le sentiment unique de se salir les mains et de donner vie à sa vision. La beauté du jardinage, c'est qu'il peut se pratiquer dans différents contextes, comme à la maison, dans la communauté ou dans un établissement d'hébergement et de soins pour personnes âgées. Cela signifie que même si vous n'avez pas de jardin-avant ou d'arrière-cour, il existe différentes façons d'accéder à des environnements de jardinage.

Lorsqu'il est question de jardinage, nous en parlons souvent comme d'une pratique autoguidée. Mais saviez-vous que les activités liées au jardinage — comme la culture de fleurs, de légumes et de fruits — peuvent être guidées par des thérapeutes qualifiés ? Ce type de pratique s'appelle l'hortithérapie (1-3). Elle est « enracinée », sans mauvais jeu de mots, dans la réalisation d'objectifs spécifiques associés au plan de traitement d'une personne. Par exemple, si une personne s'efforce de réduire les symptômes d'une maladie ou d'un trouble particulier, l'hortithérapie vise à atteindre ces résultats (1;4). Les patients, les horticulteurs formés et les prestataires de soins de santé ont tous un rôle à jouer au sein de l'équipe d'horticulture thérapeutique. La communication entre ces parties est donc essentielle.

Ce que la recherche nous apprend

L'horticulture thérapeutique se présente souvent comme une pratique à la portée de tous et de toutes (5). Les études de la revue systématique vont dans le sens de ce message, car elles sont composées de diverses populations. Par exemple, certaines études incluaient tous les types de personnes. En revanche, d'autres se concentrent sur des populations spécifiques, telles que les personnes en bonne santé, les personnes survivantes du cancer, les personnes ayant subi un AVC, les personnes souffrant de dépression ou les personnes atteintes de démence et de la maladie d'Alzheimer légère. La revue systématique révèle que l'hortithérapie a le potentiel de produire des effets positifs sur quelques aspects de la santé physique et émotionnelle. Dans l'ensemble, certaines personnes âgées peuvent constater des améliorations de la fonction physique, de l'humeur et de la qualité de vie, ainsi que des réductions de l'indice de masse corporelle (IMC). En particulier, les améliorations de l'humeur sont spécifiques au sentiment de bonheur chez les personnes en bonne santé, tandis que les améliorations de la qualité de vie sont spécifiques aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer légère.

Dans l'ensemble, les données sont de qualité modérée, ce qui signifie que les conclusions pourraient changer au fur et à mesure que d'autres recherches sont menées. Des études plus rigoureuses sont nécessaires pour consolider et développer ces résultats prometteurs (1).



Source

<https://www.mcmastervieillissementoptimal.org/blog/detail/blog/2022/08/03/l-hortith%C3%A9rapie-le-jardinage-guid%C3%A9-pr%C3%A9sente-t-il-des-avantages?sid=7224d296-ce46-47d9-a299-9b6b7f7dded0&hl=L%e2%80%99hortith%C3%A9rapie>

FAITS SAILLANTS DU PROJET PILOTE « MOBILITY MATTERS »

En juin et en juillet, l'équipe du programme SMART de VON s'est rendue un peu partout dans la région d'Érié St-Clair pour réaliser des examens « Mobilité Matters » dans la communauté ainsi que dans des maisons de retraite. Les examens ont été bien reçus. Beaucoup de participants se sont surpris eux-mêmes et ont établi des objectifs en vue des prochains examens qui auront lieu en octobre dans les maisons de retraite, et en décembre dans la communauté. Jusqu'ici, l'équipe a effectué 150 examens.

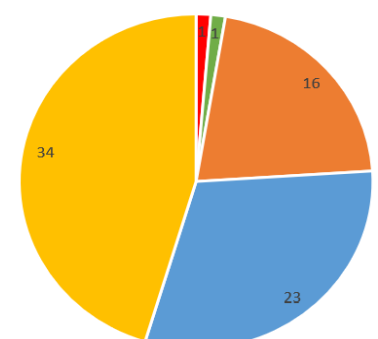
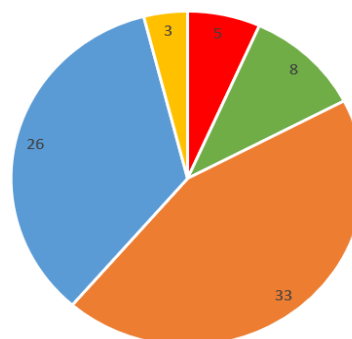
Voici quelques faits intéressants :

- 150 personnes, âgées de 58 à 101 ans, ont participé aux examens.
- 62 participants dans la communauté ont réussi le test du relevé du sol; seulement 7 d'entre eux ont utilisé une chaise pour se lever à partir du sol.
- Les données révèlent la nécessité d'améliorer la mobilité et l'équilibre chez les résidents de maisons de retraite.
- Le test du relevé du sol a suscité beaucoup de conversation (p. ex. À quand remonte la dernière fois où tu t'es exercé à te lever à partir du sol?) Nous encourageons les gens à faire cet exercice régulièrement afin qu'ils restent calmes et qu'ils aient confiance en leurs habiletés advenant une chute.
- Seulement 16 % et 27 % des participants dans la communauté et les maisons de retraite étaient des hommes respectivement.

Test d'équilibre en 4 étapes – Étape la plus élevée atteinte

MAISON DE RETRAITE

COMMUNAUTÉ



■ N'ont pas essayé ■ Étape1 ■ Étape2 ■ Étape3 ■ Étape4



AUX AMIS DONT J'ESPÈRE FAIRE LA CONNAISSANCE Par Carol Reed

On dit « qu'il ne faut pas se fier aux apparences ».
C'est mettre nos préjugés en évidence.
Ce que l'on voit à l'extérieur
N'est peut-être pas le reflet de mon cœur.

Peut-être pas trop âgée pour attirer plus qu'un regard,
et susciter une conversation au hasard.
J'espère te rencontrer pour qu'on se raconte nos histoires
La différence d'âge n'a rien à voir.

« J'étais. » « J'ai fait. » « J'aurais aimé. »
À toujours parler au passé, on devient épuisé.
J'ai plus de choses à raconter. Ce n'est pas tout.
Inutile de parler du passé à tout coup.

Je veux m'entretenir avec vous, gens de tous âges,
Pour agrémenter le reste de mon passage.
Pour grandir, pour découvrir, pour m'inspirer.
Pour créer de nouvelles histoires à raconter!

Sachez que votre acceptation de qui je suis
m'aide à aimer mon âge; je m'épanouis.
J'espère que vous accepterez volontiers de me côtoyer.
Mon histoire sera plus riche grâce à mes nouvelles amitiés.

Source

<https://changingthenarrativeco.org/every-age-counts-poetry/>

LE SAVIEZ-VOUS?

L'équipe du programme SMART de VON organise un groupe de marche cet été dans la région de Windsor-Essex!

Quand : Les lundis en juillet et en août

Où : Parc Malden (point de rencontre : pavillon)
• 4200, ch. Malden, Windsor (Ontario) N9C 2G2

Heure : 10 h

Notes

- **Pas** de marche les lundis fériés
- Alerte de chaleur en vigueur = **pas** de marche
- Pluie légère = on marche. Pluie abondante et orage = **pas** de marche

Cela vous intéresse?

Composez le 519 254-4866, poste 6236.



PARTICIPANTE VEDETTE

DOROTHY C.

105 ANS



Dorothy (à l'avant) et son amie de longue date Yvonne (à l'arrière) célèbrent ensemble l'important anniversaire de naissance de Dorothy.

Voici Dorothy, notre participante vedette pour le mois d'août. Dorothy, qui a fêté son 105^e anniversaire de naissance en juillet, nous offre ses réflexions sur le vieillissement.

- 1. Comment voyez-vous le processus de vieillissement?**
C'est une réalité quotidienne. C'est inévitable; il faut juste espérer être assez en forme pour y faire face.
- 2. Quand avez-vous commencé à faire de l'exercice?**
J'ai fait de l'exercice toute ma vie. Mon père était instructeur de conditionnement physique; on était ses cobayes.
- 3. Quels conseils donneriez-vous aux autres aînés?**
Mangez sainement, dormez bien, buvez beaucoup d'eau et faites de l'exercice. Laissez le vieillissement suivre son cours.
- 4. À quoi attribuez-vous vos 105 ans?**
Bon exemple des parents, pas de drogues ni d'alcool et toujours rester active. Tous les matins, mon père nous emmenait à la porte arrière pour prendre trois grandes respirations d'air frais.
- 5. Quel est votre type d'exercice préféré?**
L'échauffement. Faire bouger chacune des parties du corps et les réchauffer avant l'exercice.
- 6. Quels sont vos aliments préférés?**
Les carottes, les pamplemousses et les oranges.



ÉVÉNEMENTS À VENIR DANS LA RÉGION D'ÉRIÉ ST-CLAIR

SARNIA-LAMBTON

- « SOAR Sarnia Fly-In » 2024
 - Samedi 10 août
 - Aéroport Chris Hadfield
 - 9 h-14 h
- Série de concerts Sounds of Summer
 - Mercredi 21 août
 - Parc Kenwick
 - 19 h

CHATHAM-KENT

- Art on the Boulevard
 - Samedi 3 août
 - Centre-ville d'Erieau (Ontario)
 - 9 h-16 h
- 36^e WAMBO (Wallaceburg Antique Motor & Boat Outing) annuel
 - Ven. 9 août et sam. 10 août
 - 827, av. Dufferin, Wallaceburg
 - Vendredi, 17 h-19 h
 - Samedi, 8 h-19 h

WINDSOR-ESSEX

- Festival de musique de Kingsville
 - Du ven. 9 août au dim. 11 août
 - Parc Mettawas (103, rue Park)
 - L'heure des spectacles varie.
- La foire de Harrow
 - Du jeu. 29 août au dim. 1^{er} sept.
 - Rues McAfee et Wellington
 - La foire ouvre à 9 h tous les jours.

RECETTE D'ÉTÉ

BURGERS À LA PATATE DOUCE ET AUX HARICOTS NOIRS

Donne 4 portions | Temps de préparation : 20 minutes |
Temps de cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

1 patate douce, pelée et coupée en dés (environ 227 g/8 oz)
10 ml (2 c. à table) d'huile de canola
2 ml (½ c. à table) de poudre de chili
2 ml (½ c. à table) d'assaisonnements à l'italienne
Une pincée de piment de Cayenne
1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés
25 ml (2 c. à table) de coriandre fraîche, hachée
1 œuf
75 ml (⅓ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide, grillés
1 oignon vert, haché finement (facultatif)

DIRECTIONS

Étape 1

Dans un grand bol, remuer la patate douce avec l'huile, la poudre de chili, l'assaisonnement à l'italienne et le piment de Cayenne jusqu'à ce que les morceaux soient bien enrobés. Étaler sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Rôtir au four à 200 °C (400 °F) pendant 20 minutes. Ajouter les haricots noirs et 15 ml (1 c. à table) de coriandre et mélanger. Remettre au four pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Étape 2

Placer dans un bol et écraser à l'aide d'un pilon jusqu'à l'obtention d'un mélange assez lisse. Incorporer l'œuf, les flocons d'avoine, l'oignon vert (si désiré) et la coriandre restante. Former 4 boulettes d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.

Étape 3

Vaporiser légèrement le gril et les boulettes d'un enduit à cuisson antiadhésif. Chauffer à feu moyen et faire griller en retournant les boulettes une seule fois, pendant environ 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et qu'elles soient marquées.

Source

<https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/recettes/plats-principaux-sans-viande/burgers-a-la-patate-douce-et-aux-haricots-noirs>



RAPPEL

PAS DE COURS LE
2 SEPTEMBRE

EN RAISON DE LA FÊTE DU TRAVAIL