

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON



FÉVRIER 2025

Bon Mois du cœur!

Il y a déjà un mois que nous avons tourné la dernière page du calendrier et célébré le Nouvel An. Nous espérons que vous en avez profité pour faire un retour sur l'année 2024 et établir des objectifs personnels constructifs pour 2025. Alors que vous travaillez vers l'atteinte de vos objectifs pour cette nouvelle année, nous vous encourageons à faire preuve d'ouverture et d'optimisme et à reconnaître le potentiel que vous réserve l'année 2025.

L'établissement d'objectifs visant l'amélioration de la santé en général et l'adoption d'un mode de vie sain est un bon point de départ. Au Canada, février est le Mois du cœur. Il s'agit d'une excellente occasion de prêter attention à votre santé cardiovasculaire et de découvrir des stratégies de prévention afin de réduire votre risque de maladies cardiovasculaires. Les maladies du cœur nous toucheraient presque tous à un moment ou à un autre, directement ou indirectement (ami ou membre de la famille). Accroître la sensibilisation et l'apprentissage au sujet de la santé cardiovasculaire nous aide à incorporer des comportements plus sains à nos objectifs pour 2025. Nous pouvons, entre autres, augmenter notre niveau d'activité physique, manger sainement, obtenir assez de sommeil et bien gérer notre stress. L'adoption de ces comportements sains peut contribuer à réduire votre risque de maladies cardiovasculaires.

Source : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/nouvelles/2024/02/message-du-ministre-de-la-sante-et-de-la-ministre-des-sports-et-de-lactivite-physique--mois-du-cur-fevrier-2024.html>

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)

-ou-

Meghan Simon, kinésiologue
(meghan.simon@von.ca)



Février est le mois du cœur : 4 façons d'améliorer votre santé cardiaque

7 février 2024 - Université McMaster



Février est le Mois du cœur, une période dédiée à la sensibilisation à la santé cardiovasculaire et à encourager les individus à adopter de saines habitudes pour le cœur. Le processus de vieillissement peut modifier le système cardiovasculaire, rendant les personnes âgées plus vulnérables aux problèmes cardiaques. Pour les personnes âgées, prendre des mesures proactives pour prendre soin de leur cœur devient encore plus crucial. Explorons quelques aspects clés de la santé cardiovasculaire et les façons dont vous pouvez adopter un mode de vie sain pour le cœur.

L'activité physique régulière est la pierre angulaire de la santé cardiaque

Il est toujours temps de commencer à bouger ! De nombreuses formes d'exercice efficaces varient en intensité, de la marche à l'entraînement par intervalles de haute intensité. Chez les personnes âgées qui étaient auparavant inactives, la marche peut réduire certains facteurs de risque de maladie cardiaque, notamment la graisse corporelle, la tension artérielle, l'indice de masse corporelle et le poids corporel. L'entraînement par intervalles à haute intensité (connu sous le nom de HIIT) peut également réduire les facteurs de risque de maladie cardiaque chez les adultes en surpoids ou souffrant d'obésité et est plus efficace lorsqu'il est pratiqué au moins trois fois par semaine pendant plus de 12 semaines. Quelle que soit votre préférence, pensez à intégrer un peu d'exercice à votre routine quotidienne pour bénéficier de votre santé et de votre bien-être à long terme.

Une alimentation saine pour le cœur est un élément essentiel du bien-être cardiovasculaire

Voici quelques conseils pour vous aider à adopter une saine alimentation pour le cœur : contrôlez la taille de vos portions, incorporez davantage de légumes, de fruits, de grains entiers et de sources de protéines faibles en gras dans votre alimentation, réduisez les graisses malsaines et le sel et planifiez vos repas en créant des menus quotidiens. Le Guide alimentaire canadien est une excellente ressource pour des plats et des recettes saines.

Des bilans de santé réguliers sont essentiels pour identifier et gérer tout problème cardiovasculaire potentiel

Les personnes âgées devraient planifier des visites de routine chez leurs prestataires de soins de santé pour surveiller leur tension artérielle, leur taux de cholestérol et leur santé cardiaque globale. Une détection et une intervention précoces peuvent aider à gérer efficacement les maladies cardiovasculaires. Votre équipe soignante peut également vous aider à identifier les stratégies d'exercice et d'alimentation qui vous conviennent le mieux et comment les pratiquer en toute sécurité.

Pratiquez des techniques de réduction du stress

Le stress chronique peut avoir des conséquences néfastes sur le cœur. La pratique de techniques de réduction du stress telles que la méditation, les exercices de respiration profonde et la pratique de passe-temps que vous aimez peuvent contribuer à une meilleure santé cardiovasculaire. Bâtir un réseau de soutien solide et rester connecté socialement jouent également un rôle dans la gestion du stress et dans la promotion du bien-être général.

Le Mois du cœur est un rappel important pour les personnes âgées de donner la priorité à leur santé cardiovasculaire. En adoptant un mode de vie sain pour le cœur qui comprend une activité physique régulière, une alimentation consciente, des examens réguliers et une gestion du stress, les personnes âgées peuvent prendre en charge leur bien-être et profiter d'une vie saine pour le cœur.

Source: <https://www.mcmastervieillissementoptimal.org/blog/detail/hitting-the-headlines/2024/02/07/f%C3%A9vrier-est-le-mois-du-c%C5%93ur-4-fa%C3%A7ons-d-am%C3%A9liorer-votre-sant%C3%A9-cardiaque>

LE SAVIEZ-VOUS?

Février est le Mois de la récréothérapie!

Les récréologues travaillent dans divers milieux, y compris les maisons de retraite, les hôpitaux, les foyers de soins de longue durée, les programmes de jour, les centres de santé mentale et LE PROGRAMME SMART! La récréothérapie vise à optimiser la qualité de vie des gens en les aidant à participer pleinement aux activités récréatives et de loisirs qu'ils aiment.

Rôle des récréologues

Les récréologues mettent l'accent sur les cinq dimensions du bien-être.

1. Bien-être physique

S'adonner à des activités qui permettent d'améliorer ou de maintenir la santé physique, la mobilité et la forme générale. Exemples : marches en groupe, yoga sur chaise et séances d'exercices du programme SMART!

2. Bien-être cognitif

Améliorer la mémoire, l'attention ainsi que les compétences en résolution de problèmes et en prise de décisions grâce à des activités récréatives. Exemples : jeux de mémoire, mots croisés, Sudoku et exercices multitâches.

3. Bien-être social

Établir des relations saines, améliorer les aptitudes à la communication et profiter de possibilités d'engagement social et communautaire. Exemples : participer à des groupes ou des clubs sociaux, comme un club de lecture ou de jardinage, ou une séance d'exercices du programme SMART!

4. Bien-être spirituel

Trouver un sens et un but à la vie et favoriser un sentiment d'appartenance en participant à des activités qui encouragent la réflexion, la pleine conscience, la gratitude, etc. Exemples : méditation guidée, pratiques confessionnelles et respiration profonde.

5. Bien-être émotionnel

Comprendre, gérer et exprimer ses émotions de façons saines. Exemples : thérapie par l'art et tenue d'un journal intime.

La récréothérapie et le programme SMART

Les séances d'exercices du programme SMART intègrent des aspects de chaque dimension afin d'améliorer le bien-être général des aînés. L'activité physique travaille la force, l'équilibre et la mobilité, tandis que les séances de groupe renforcent les liens sociaux. De plus, apprendre de nouvelles routines, suivre des instructions verbales et visuelles et exécuter des exercices multitâches améliorent les compétences cognitives. Par ailleurs, la pratique de la pleine conscience durant les séances d'exercices et les bienfaits de l'exercice sur l'humeur et la gestion du stress favorisent le bien-être émotionnel et spirituel. Le programme SMART incorpore des pratiques de récréothérapie afin de créer une approche holistique propice au renforcement du bien-être chez les aînés d'Érié St-Clair.

Source : <https://www.completetherapies.com/5-domains-of-recreation-therapy/>

BONNE RETRAITE À BOB, NOTRE MERVEILLEUX INSTRUCTEUR DU PROGRAMME SMART!



Source de la photo: Active Lifestyle Centre, Chatham

Bonne retraite!

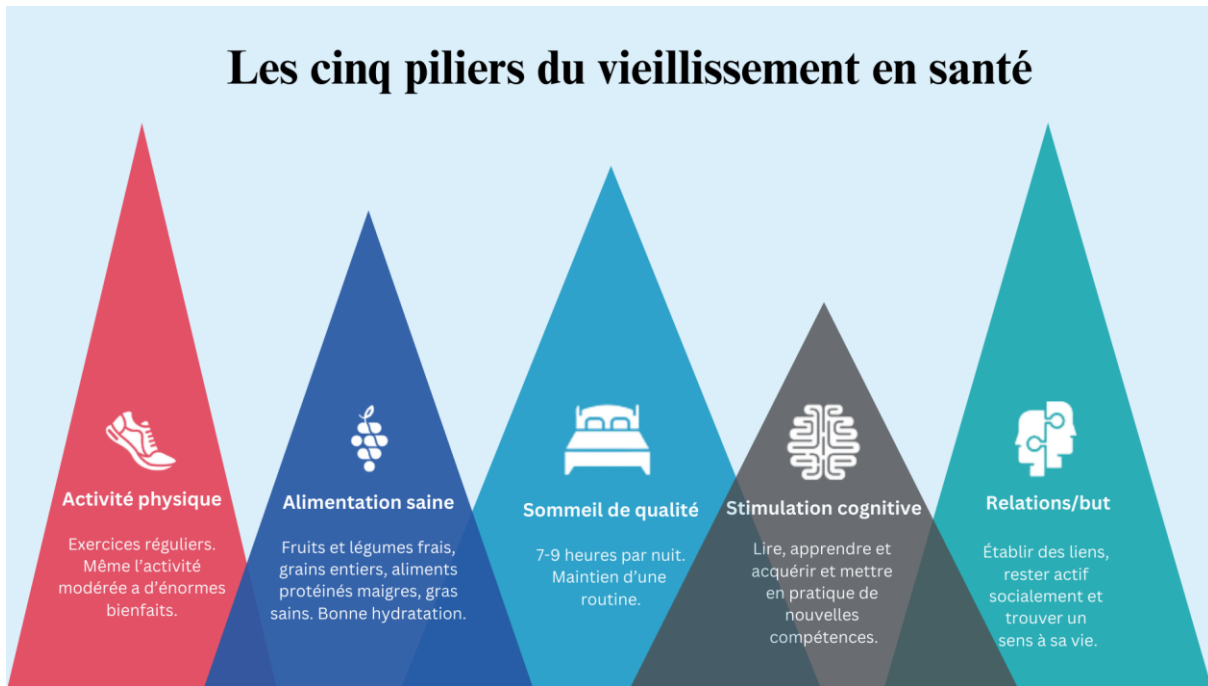
C'est avec des sentiments partagés que nous annonçons le départ à la retraite de notre instructeur bien-aimé, Bob B.

Bob anime des séances de conditionnement physique depuis plus de 30 ans et fait partie intégrante du programme SMART depuis 2019. Il a animé des séances dans diverses maisons de retraite et à divers endroits à Chatham et dans les environs.

Au nom de l'équipe du programme SMART et des participants à tes séances, nous tenons à souligner tes nombreuses merveilleuses contributions à l'équipe au fil des ans. Ta personnalité sympathique, ton savoir-faire, ton leadership, ta bonne humeur et ton professionnalisme général manqueront à toutes les personnes qui ont eu le privilège de travailler avec toi. Même si tu laisses un grand vide, nous te souhaitons de profiter pleinement de nouvelles aventures à la retraite – nous avons hâte de voir des photos!

MERCI BOB!

Les cinq piliers du vieillissement en santé



EXPLORER LES CINQ PILIERS DU VIEILLISSEMENT EN SANTÉ

Découvrez des façons de bien vieillir pour pouvoir profiter pleinement de la vie pendant plus longtemps. Oui, c'est vrai : le vieillissement entraîne dans la vie des changements importants qui peuvent nuire à la capacité de rester actif, agile et fort mentalement. La bonne nouvelle, c'est qu'il suffit d'adopter quelques habitudes saines pour adoucir le vieillissement. Découvrir les cinq piliers du vieillissement en santé et les intégrer à sa vie est une excellente façon de gérer les changements qui se produisent au fil des ans.

Le vieillissement redéfini

L'espérance de vie des adultes a changé énormément au cours des 100 dernières années. Les avancées de la médecine moderne et l'amélioration des standards de vie nous permettent de vivre plus longtemps – et de jouir d'une meilleure qualité de vie. Aujourd'hui, l'adoption d'un mode de vie sain peut considérablement réduire le risque de maladie et favoriser ce qu'on appelle « le vieillissement réussi », c'est-à-dire vieillir en ayant la capacité cognitive et physique nécessaire pour vivre sa vie à fond – et être heureux.

« Adoptez de bonnes habitudes dès que possible et gardez-les. Bien que le corps change avec le temps, vous pouvez quand même faire beaucoup de choses pour conserver la forme et rester actif en vieillissant. » - D' Edward Wiese, Aspen Valley Primary Care, et directeur médical de Whitcomb Terrace.

Les cinq piliers du vieillissement en santé

De nombreux facteurs influent sur notre façon de vieillir. Certains, comme la génétique, sont indépendants de notre volonté alors que d'autres sont modifiables. Le D'Wiese souligne l'importance des soins préventifs (visites régulières chez le médecin, vaccination à jour, etc.) et de l'établissement et du maintien de bonnes habitudes fondées sur les cinq piliers du vieillissement en santé.

Source : <https://www.aspenhospital.org/healthy-journey/living-well-at-altitude-the-five-pillars-of-healthy-aging/>

Est-ce que la marmotte verra son ombre le dimanche 2 février?



Bonne Saint-Valentin de vos amis de la bonne forme physique du programme SMART

