

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

JUILLET 2024



C'EST L'ÉTÉ!

L'été est officiellement commencé dans la région d'Érié St. Clair! C'est le temps de profiter du soleil et du beau temps, ce qui peut remonter le moral, inspirer la créativité et inciter les gens à entreprendre quelque chose de nouveau. L'été, c'est aussi le moment idéal de bouger et de trouver une activité physique qui se marie bien à votre routine quotidienne.

Pendant que vous demeurez actifs durant l'été, n'oubliez surtout pas de rester hydratés en buvant assez d'eau (8 tasses par jour pour les adultes selon les lignes directrices de Santé Canada). Profitez aussi de l'été pour explorer votre communauté : faites une randonnée dans la nature, assistez à un festival, allez au marché des fermiers, essayez un nouveau restaurant ou soutenez une entreprise locale – sortez et découvrez votre communauté!

Événements à venir dans la région

- **Vendredi 5 juillet** – *Taste of Sarnia*, 17 h-20 h; 169, rue Christina Nord, **Sarnia**
- **Vendredi 19 juillet** – Concerts d'été gratuits: Orchestre symphonique de Windsor, 19 h-20 h, Windsor Sculpture Garden, **Windsor**
- **Dimanche 21 juillet** – Exposition d'autos, de motocyclettes et de tracteurs anciens (Merlin Legion), 10 h-15 h; 2, rue Stanley, **Chatham**

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)



DE LA COHABITATION AU COHABITAT : LES BABY-BOMMERS ÂGÉS CRÉENT DES MODES D'HABITATION QUI RÉPONDENT À LEURS BESOINS

Par Nancy P. Kropf, doyenne, Perimeter College, professeure en service social, Georgia State University, et Sherry Cummings, doyenne associée et professeure en service social, University of Tennessee

« Où est-ce que je veux vivre? » Voilà une question importante qu'on se pose en vieillissant. Beaucoup de baby-boomers souhaitent vivement demeurer autonomes le plus longtemps possible. En effet, ils sont nombreux à vouloir vieillir chez eux et à faire leurs propres choix. Les préférences en matière d'habitation changent tout comme les tendances concernant les relations. Par exemple, un plus grand nombre de personnes d'âge mûr sont célibataires, n'ont pas d'enfants ou vivent loin de leurs enfants adultes. Les « communautés de cohabitat pour personnes âgées » sont une forme d'habitat partagé qui comprend des espaces communs et des résidences privées. Elles favorisent le choix et l'autonomie, deux principes qui revêtent une grande importance pour la génération vieillissante des baby-boomers.

Valeurs communes, modes de vie communs

Le cohabitat est un type d'habitation relativement nouveau. C'est au Danemark que la première communauté de cohabitat moderne a vu le jour en 1972. Aux États-Unis, le concept est apparu au début des années 2000. Il existe actuellement 17 communautés de la sorte et il y en a 28 autres en formation ou en construction.

Ces communautés rassemblent des gens qui choisissent de vivre de manière coopérative selon des valeurs communes, p. ex. pour promouvoir la durabilité de l'environnement ou la justice sociale ou partager une spiritualité commune. Figurent parmi les éléments communs de ces communautés un énoncé de vision communautaire qui articule les principes importants ainsi qu'une structure hiérarchique de gouvernance et de prise de décisions. Les gens vivent dans leur propre logement, mais partagent des espaces tels qu'un immeuble commun doté d'une cuisine, d'une bibliothèque et d'une salle d'exercice. Les terrasses et les jardins sont aménagés de manière à promouvoir les interactions. Par conséquent, les résidents prennent leurs repas et s'adonnent à des activités ensemble.

Ces nouveaux types d'habitation se distinguent des communautés résidentielles traditionnelles pour les plus de 55 ans, dont la planification et la gestion relèvent d'un promoteur. Dans bien des cas, ce sont de grandes installations qui proposent des activités organisées aux résidents. Les communautés de cohabitat pour personnes âgées sont typiquement petites et planifiées, créées et gérées par les résidents. Elles ont pour but de promouvoir l'esprit communautaire, l'engagement social et le vieillissement actif.

La vie dans une communauté de cohabitat

Afin de faire l'expérience de la vie dans une communauté de cohabitat, durant l'été et l'automne de 2018, nous en avons visité 12 dans 6 états différents et avons interviewé 76 personnes. La communauté la plus petite comptait 10 logements individuels et la plus grande 41 unités de condominium. Certaines des communautés se trouvaient en milieu rural et d'autres, dans des villes.

Les communautés différaient énormément les unes des autres : certaines comportaient des logements individuels, d'autres étaient des condominiums. Dans toutes les communautés, il y avait un logement commun muni d'un espace cuisine et d'espaces servant aux réunions et à la socialisation. Certaines étaient dotées d'ascenseurs pour répondre aux besoins des personnes incapables d'utiliser les escaliers. Bon nombre d'entre elles abritaient une chambre d'amis où les résidents potentiels pouvaient passer deux ou trois nuits. Divers thèmes sont ressortis de nos entrevues et conversations avec les résidents.

Une des principales raisons pour lesquelles les gens choisissent de vivre dans une communauté de cohabitat a trait à l'engagement social. Il s'agit d'une question importante, car 1 personne de plus de 45 ans sur 3 souffre de solitude. Or, faire partie d'une communauté qui offre un soutien mutuel a un effet positif sur l'état de santé, le sentiment d'appartenance et la qualité de vie durant la vieillesse.

Les résidents nous ont dit qu'ils aimaient les activités communes, comme les repas en groupe, les fêtes et les groupes de discussion ainsi que les possibilités d'interactions spontanées. Les résidents finissent par nouer des relations empreintes de bienveillance et bon nombre d'entre eux ont dit apprécier le soutien reçu après un événement majeur, comme une hospitalisation ou la perte d'un proche, ainsi que les petits services rendus tels que se faire conduire à l'aéroport ou faire garder leur animal de compagnie. De plus, le fait d'offrir son aide est important et donne l'impression d'être utile. Cependant, les personnes qui prêtent main-forte aux autres insistent sur la différence entre offrir de l'aide et prendre soin des autres, rôle qu'elles ne s'attendent pas à assumer au sein des communautés de cohabitat.

Par ailleurs, il y avait en place beaucoup de normes visant les interactions et la gestion des espaces publics-privés. Dans une des communautés, par exemple, pour montrer qu'on est prêt à avoir une conversation, on s'assoit sur son perron avant. Si on ne souhaite pas se faire déranger, on s'assoit sur son perron arrière. La possibilité de créer des liens étroits tout en profitant d'un espace personnel est un élément important des communautés de cohabitat pour personnes âgées.

Apprendre par l'expérience

Nos visites dans les communautés de cohabitat nous ont permis de constater que vivre dans un type d'habitation géré selon un mode de gouvernance partagé favorise l'épanouissement. Les gens nous ont dit qu'ils étaient plus patients et étaient prêts à apprendre, qu'ils avaient plus de vitalité et appréciaient différentes perspectives. Ces expériences cadrent avec la théorie de la gérontotranscendance quant au vieillissement. Selon cette théorie, à mesure qu'une personne vieillit, il lui est possible de « transcender », c'est-à-dire de passer au-delà des anciennes perceptions et de voir d'un autre œil les questions existentielles fondamentales, le sens et l'importance des relations et la définition du soi.

Une telle communauté ne convient pas à tout le monde. Bien que certaines unités de logement partagées soient relativement abordables, telles qu'une maison à une chambre à coucher à 100 000 \$, beaucoup d'entre elles sont très coûteuses et peuvent dépasser de loin le demi-million de dollars. De plus, les résidents doivent être prêts à travailler, car il faut entretenir les espaces communs. On s'attend aussi à ce que les résidents siègent à des comités de gouvernance. Comme c'est le cas pour tous les types d'habitation, le cohabitat a ses partisans et ses détracteurs. Par conséquent, les résidents actuels de communautés de cohabitat encouragent les gens qui apprécient l'esprit communautaire et que ce genre de communauté pourrait intéresser à faire leurs recherches et à aller y passer quelques jours.

ANIMAL FLOW : EXERCICES AU SOL

Animal Flow (AF) est une forme d'entraînement qui englobe une gamme de mouvements et de combinaisons regroupés en six catégories : mobilisation des poignets, activation (contraction isométrique), étirements spécifiques, déplacements, transitions et changements de position, et enchaînements.

Selon les recherches, ce type d'entraînement améliorerait la fonction cérébrale, la proprioception et l'activation des muscles du tronc.

En juin, deux membres de l'équipe SMART ont assisté à un atelier pour apprendre les mouvements du niveau 1 d'AF. Les programmes d'exercice au sol gagnent en popularité chez les aînés, car ils sont axés sur les mouvements fonctionnels nécessaires pour se lever du sol et descendre au sol plus aisément.



Bête



Kickthrough latéral



Crabe

QUE SOUHAITEZ-VOUS FAIRE CET ÉTÉ?

Endroits que vous voulez visiter

Festivals auxquels vous voulez assister

Proches avec qui vous voulez passer du temps

VOICI NOTRE NOUVELLE INSTRUCTRICE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

JULIA GREEN



Salut! Je suis une récente diplômée du programme de thérapie par les loisirs du Collège Lambton. Je détiens aussi un diplôme en conditionnement physique et promotion de la santé du Collège Fanshawe.

J'ai de l'expérience de travail dans les maisons de retraite et j'ai déjà animé des séances de conditionnement physique pour aînés offerts par le Canadian Centre for Activity and Aging. J'aime me garder en forme et m'occuper de mon bien-être, et je suis ravie de partager cette passion avec les clients du programme SMART de VON.

En dehors du travail, j'aime m'entraîner, faire du camping, faire des randonnées, préparer des biscuits et lire.



L'IMPORTANCE DE LA MOBILITÉ

Durant le mois de juin, des participants au programme SMART de VON de la région d'Érié St. Clair se sont soumis à un examen « Mobility Matters ».

Qu'est-ce que c'est?

L'examen comprend des tests d'exercices fonctionnels qui servent à évaluer la mobilité, l'équilibre, la force des jambes et l'endurance, puis à comparer les résultats à des valeurs normatives selon l'âge/le genre. L'examen nous aide à détecter des facteurs possibles de risque de chute ainsi qu'à déterminer les aspects à travailler pendant l'exercice. Le suivi des résultats permet aux participants de célébrer leurs progrès d'un examen à l'autre.

Qui y participe?

Des résidents de maisons de retraite et d'autres membres de la communauté à l'échelle de la région d'Érié St. Clair.

En quoi consiste l'examen?

Trois tests d'exercices fonctionnels :

- 1) Test du lever de chaise (30 secondes)
- 2) Test de transfert du sol (membres de la communauté) OU test chronométré du lever de chaise (TUG) (maisons de retraite)
- 3) Test d'équilibre en 4 étapes

Pourquoi y participer?

Tout comme les médicaments font l'objet d'un examen annuel, la mobilité devrait aussi être évaluée régulièrement afin qu'on puisse détecter les problèmes possibles et offrir des possibilités et des interventions qui favorisent le vieillissement actif et l'autonomie.

Vous voulez subir un examen?

Appelez-nous pour que nous prenions les dispositions nécessaires.



Une participante à une séance d'exercice SMART à Ridgetown fait un test d'équilibre avec des membres de l'équipe SMART.

CONSEILS DE SÉCURITÉ ESTIVALE

- Choisissez bien vos chaussures : les chaussures à bout ouvert et les sandales de plage posent un risque de chute.
 - o Optez pour des chaussures bien ajustées.
- Les vêtements amples peuvent vous garder au frais durant l'été.
- Les surfaces mouillées ou inégales peuvent poser un risque de chute (p. ex. on peut glisser autour de la piscine si c'est mouillé ou trébucher sur des trottoirs inégaux).
- Protégez-vous contre le soleil en utilisant un écran solaire et en portant des lunettes de soleil et un chapeau.
- La déshydratation peut nuire aux organes et causer des calculs rénaux, la constipation et des dommages au foie, aux articulations et aux muscles.



LE SAVIEZ-VOUS?

En vieillissant, la sensation de soif s'atténue.

Conseil : Ayez toujours une bouteille d'eau avec vous.



RAPPEL

PAS DE COURS

LE 5 AOÛT

EN RAISON DU CONGÉ CIVIQUE