

# BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



## BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

JUIN 2023



En juin, nous célébrons les membres vieillissants de notre communauté. C'est une occasion de promouvoir l'inclusion et la création de communautés amies des aînés.

*Je suis une personne âgée... que puis-je faire pour célébrer le Mois des aînés?*

1. Restez actif – trouvez des programmes d'exercices et des services qui vous conviennent. Communiquez avec le Active Lifestyle Centre pour découvrir les programmes qu'on y offre ou ceux qu'on peut vous proposer.
2. Restez en contact – le risque d'isolement social augmente avec l'âge; restez en contact avec votre famille, vos amis et votre communauté. Vous pourriez, par exemple, prendre un café régulièrement avec vos proches ou participer à un club de lecture.
3. Restez en sécurité – renseignez-vous sur votre santé et sur ce que vous pouvez faire pour demeurer le plus en santé possible. Ayez recours aux services communautaires, comme le programme SMART de VON (exercices et prévention des chutes). Protégez-vous contre les escroqueries et les fraudes financières.

*Je connais des personnes âgées... que puis-je faire pour célébrer le Mois des aînés?*

1. Activité – trouvez des services et des programmes qui peuvent aider les aînés à rester autonomes.
2. Contact – communiquez avec un proche à qui vous n'avez pas parlé depuis un certain temps pour vous assurer que tout va bien.
3. Sécurité – assurez-vous que les trottoirs sont propres et qu'il n'y a aucun risque de trébuchement afin que les aînés puissent marcher dehors en toute sécurité.

### 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))
- Nina Ngo, coordonnatrice, Windsor-Essex ([nina.ngo@von.ca](mailto:nina.ngo@von.ca))



## Ressources communautaires destinées aux personnes âgées

Saviez-vous que 30 % des personnes âgées sont à risque d'isolement social? Heureusement, il y a dans la communauté nombre de programmes et de ressources qui peuvent réduire ce risque.

### Chatham-Kent

Chatham-Kent est une communauté amie des aînés qui offre aux retraités et aux personnes âgées un mode de vie actif. En effet, on y trouve 11 centres d'activité pour adultes où les adultes âgés peuvent socialiser, passer du temps avec d'anciens et de nouveaux amis, découvrir de nouveaux intérêts et s'adonner à des passe-temps stimulants. Les adultes ont accès à un large éventail de programmes récréatifs ainsi qu'à des programmes et services destinés expressément aux aînés. Si vous cherchez d'autres façons de donner un coup de main, sachez que beaucoup d'organismes offrent des possibilités de [bénévolat à l'échelle locale](#).

Pour en savoir plus long, allez à <https://www.chatham-kent.ca/livingck/livinginck/dailylife/Pages/Seniors.aspx>.

### Windsor-Essex

Life After Fifty (LAF) est un organisme de bienfaisance sans but lucratif ainsi qu'un centre de vie active pour personnes âgées qui propose des activités aux adultes de 50 ans ou plus. Des programmes pour aînés y sont offerts depuis 1962. On y offre toutes les semaines des programmes axés sur la santé et le bien-être (« Be fit! »), l'acquisition de compétences et les passe-temps (« Be well! ») et les connexions interpersonnelles (« Be social! »). Pour en savoir plus long, allez à <https://www.lifeafterfifty.ca/> OU composez le 519 254-1108.

### Sarnia-Lambton

Ce site Web est offert par Age-Friendly Sarnia-Lambton, projet qui était à l'origine destiné aux 55 ans ou plus et qui, aujourd'hui, appuie l'adoption d'un mode de vie sain, actif et engagé à tous les stades de la vie. On y trouve une liste de services et de mécanismes de soutien offerts aux résidents de Sarnia et du comté de Lambton, y compris les coordonnées de programmes d'exercices et de prévention des chutes, ainsi que de clubs et de centres de vie active pour personnes âgées.

Pour en savoir plus long, allez à <https://www.agefriendlysarnialambton.ca/Services/Category/402458>

## Voici Carol, notre participante vedette



### De quelles façons bénéficiez-vous de ce programme?

Je bénéficie tellement de ce programme. Grâce à la tablette, qui me permet de choisir un différent exercice chaque matin, je suis beaucoup plus forte et flexible qu'avant. J'ai aussi plus d'énergie et le fait de savoir que je peux en faire plus sans me fatiguer me rend très heureuse.

<<Je ne peux pas vous dire quelle différence cette tablette a fait dans ma vie !! J'avais l'impression de m'être perdue en tant que soignante pour mon mari et j'étais bien consciente de la nécessité de prendre soin de moi, mais je ne semblais pas avoir l'énergie de prendre soin de moi. Depuis que j'ai la tablette, j'en fais habituellement une 7 jours sur 7, la première chose après mon café ! Je ne peux pas croire à quel point j'ai plus d'énergie, je me sens si bien et en faisant de meilleurs choix alimentaires, j'ai également perdu du poids !! (J'étais en train de manger du réconfort) Plus maintenant !!! 😊. J'aimez vos newsletters mensuelles et les mots sur ce que fait l'exercice est PARFAIT.>>

## Le saviez-vous?

Nombre de personnes âgées de 65 ans et plus 7 330 605  
(1<sup>er</sup> juillet 2022)

Nombre de centenaires 13 485

Espérance de vie à 65 ans Hommes : 19,49  
ans  
(2018 à 2020) Femmes : 22,19  
ans

### Les adultes âgés et le vieillissement démographique

Comme il y a de plus en plus d'adultes âgés, il est important de faire un retour en arrière et de réfléchir aux raisons pour lesquelles nous célébrons les aînés dans notre communauté!

1. **Ils ont aidé à bâtir ce que nous avons aujourd'hui.** Les adultes âgés d'aujourd'hui ont contribué à créer et à façonner les communautés où nous vivons. Beaucoup ont fait d'énormes sacrifices pour leur famille et leur communauté.
2. **Ils font beaucoup de bénévolat.** Les adultes âgés de chez nous ont contribué à la création de nos communautés pendant leur vie professionnelle; maintenant à la retraite, ils continuent à donner de leur temps. Ils sont fort bien représentés au sein de la communauté bénévole.
3. **Nous avons appris grâce à leurs histoires.** Les adultes âgés ont tout un vécu. Les écouter raconter les bons moments et les moins bons nous permet d'apprendre et de grandir.
4. **Lutter contre l'âgisme.** L'âgisme, ou discrimination fondée sur l'âge, est un problème répandu qui touche les adultes âgés.

Comment peut-on célébrer les adultes âgés dans notre vie?

1. Leur dire merci.
2. Lancer une conversation avec eux.
3. Leur écrire une lettre de reconnaissance.
4. Proposer leur candidature à un prix communautaire.
5. Les sortir pour faire une activité ou prendre un repas.
6. Organiser un événement en leur honneur.
7. Célébrer leur vie.



# Chronique mensuelle : Instructrice du programme SMART de VON



En mai, nous, instructeurs et instructrices du programme SMART de VON de Windsor-Essex, de Chatham-Kent et de Sarnia-Lambton, avons tenu notre rencontre d'équipe annuelle!

Nous en avons appris sur les dernières recherches concernant la prévention des chutes, l'exercice et les maladies chroniques et avons découvert de nouveaux programmes et des façons de rendre les séances sécuritaires et amusantes.

En tant qu'instructrices et instructeurs SMART, nous cherchons à nous dépasser pour fournir aux participants la meilleure expérience possible et leur permettre d'acquérir les habiletés motrices nécessaires pour prévenir les chutes.

N'oubliez pas que les participants peuvent s'inscrire directement aux séances de groupe ou y être adressés par leur fournisseur de soins de santé, un membre de leur famille ou un ami. Comme le programme est entièrement subventionné, il n'en coûte rien aux participants.

Au plaisir de vous voir bientôt!

**BOUGER POUR  
AMÉLIORER SA FORCE!**

**Réalité virtuelle immersive : une solution innovante pour soutenir le bien-être des personnes âgées**

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



Plusieurs personnes âgées font face à divers défis liés au vieillissement : isolement social et géographique, mobilité réduite, déclin physique et cognitif. De nombreux chercheurs s'intéressent au rôle prometteur des technologies afin de répondre à certains de ces défis. Parmi l'ensemble des technologies, la réalité virtuelle immersive soulève un intérêt certain.

Qu'est-ce que la réalité virtuelle immersive? Il s'agit d'une technologie qui permet aux utilisateurs de faire l'expérience d'un environnement généré par ordinateur comme s'il était réel. Cette technologie utilise un casque qui suit les mouvements de la tête de l'utilisateur, créant ainsi une sensation réaliste de présence dans un monde virtuel. Les vidéos à 360 degrés capturent une scène entière, ce qui permet au spectateur de regarder dans n'importe quelle direction. La réalité virtuelle immersive utilisant des vidéos à 360 degrés offre une expérience puissante et attrayante qui peut transporter les utilisateurs dans différents environnements et stimuler leurs sens.

De nombreuses études montrent que la réalité virtuelle immersive exerce une influence positive sur les fonctions cognitives et la mémoire, la gestion de la douleur, l'anxiété et la dépression chez les personnes de tous âges et favorise une plus grande interaction sociale et un meilleur bien-être général. De plus, cette technologie est accessible, abordable, personnalisable et facile à utiliser. Mais que nous apprend la recherche portant spécifiquement sur les personnes âgées?

**Ce que la recherche nous apprend**

Une revue de littérature de 10 articles a examiné l'efficacité de la réalité virtuelle immersive utilisant des vidéos à 360 degrés sur le bien-être de personnes âgées de 68 à 87 ans, avec ou sans troubles cognitifs.

Les interventions ont été proposées à des personnes âgées vivant dans la communauté et dans des établissements de soins, individuellement ou en groupe. Les participants pouvaient être assis ou couchés dans des fauteuils et portaient un casque léger. Le contenu des vidéos à 360 degrés montrait surtout des scènes naturelles et des lieux touristiques.

De nombreux résultats comportementaux et psychologiques ont été évalués, comme l'anxiété, l'apathie, la solitude, la dépression, l'engagement social, la qualité de vie et les émotions.

**Des résultats positifs...**

Bien que les études aient été réalisées sur un petit nombre de participants, les résultats montrent que cette technologie a un effet positif sur le bien-être, en particulier sur l'apathie et les émotions.

En offrant aux personnes âgées de nouvelles expériences, la réalité virtuelle immersive leur permet de se sentir plus engagés et motivés, ce qui peut contribuer à un sentiment d'utilité et maximiser le bien-être. La majorité des participants ont trouvé l'expérience agréable et génératrice d'émotions positives.

**... et des résultats mitigés**

Les effets sur d'autres facteurs comportementaux et psychologiques comme l'anxiété, la qualité de vie, la dépression et la solitude restent incertains selon cette revue, parce qu'ils n'ont pas été suffisamment étudiés ou qu'ils ont donné des résultats mitigés.

**La réalité virtuelle, est-ce pour vous?**

Les environnements immersifs peuvent vous permettre de voyager, visiter des musées, piloter un avion, pratiquer votre *swing* de golf, effectuer des exercices dans un environnement contrôlé, ainsi que de vous remémorer des souvenirs et générer des émotions positives.

**Dernières nouvelles de VON**

**Il n'y aura pas de séance le 3 juillet prochain.**



**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)

Nina Ngo, coordonnatrice : [nina.ngo@von.ca](mailto:nina.ngo@von.ca)

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