

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON



OCTOBRE 2024

EMBRASSEZ LE CHANGEMENT

L'automne bat son plein comme en témoignent les températures plus fraîches. Le changement de saison est le moment idéal pour établir de nouveaux objectifs et profiter de la compagnie de la famille et des amis. Il y a tant de choses à voir et à faire dans la région d'Érié St-Clair! Nous vous encourageons à sortir explorer – allez cueillir des pommes, sculptez des citrouilles, égarez-vous (temporairement) dans un labyrinthe de maïs et admirez les couleurs vibrantes de l'automne.

Tandis que les feuilles changent de couleur et tombent doucement au sol, réfléchissons à une citation dont l'auteur est inconnu : « L'automne nous enseigne l'art de relâcher ce qui ne nous sert plus, tout comme les arbres. » Inspirez l'air frais d'automne, puis expirez tout ce qui pourrait vous retenir. Contemplez la beauté qui vous entoure et embrassez le changement.

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)



ÉDUCATION

Passons en revue ce qu'il faut faire si vous faites une chute et que vous POUVEZ vous relever.

La première chose à faire est de reprendre votre souffle. Vérifiez si vous êtes blessé. Même si vous ne semblez pas l'être, prenez votre temps avant de vous relever.

1. Couchez-vous sur le côté; pliez la jambe qui est sur le dessus et remontez-vous sur les coudes ou sur les mains.
2. Approchez-vous d'un fauteuil ou d'un autre objet solide en vous glissant et mettez-vous à genoux avec les deux mains sur le fauteuil.
3. Placez la jambe la plus forte en avant en tenant le fauteuil.
4. Mettez-vous debout.
5. En toute prudence, tournez-vous et assoyez-vous.



Surtout, restez calme.

Source : https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/falls_poster-chutes_affiche/assets/pdf/WhatToDoAfterFall_QueFaireCasChute-fra.pdf

QUATRE EXERCICES QUI VOUS AIDERONT À VOUS RELEVER SI VOUS TOMBEZ

POMPES MURALES	FENTES	SE TOURNER SUR PLACE	POSITION ASSISE À DEBOUT
<p>Renforcent les bras, la poitrine, le dos et le tronc.</p> <p>Vous aident à pousser contre le sol pour vous relever.</p>	<p>Renforcent les muscles des jambes et du tronc et font travailler l'équilibre.</p> <p>Vous aident à vous mettre debout à partir du sol.</p>	<p>Prépare le corps au changement d'entrée visuelle; fait travailler l'équilibre.</p> <p>Sert à vous tourner pour trouver une place où vous asseoir une fois debout.</p>	<p>Améliore la force et l'endurance des jambes.</p> <p>Utilisez les jambes pour vous mettre debout, puis rassoiez-vous sur une chaise pour vous reposer.</p>
<p>MODIFICATIONS</p> <p>Rapprochez ou éloignez les pieds du mur pour rendre l'exercice plus facile/difficile.</p>	<p>MODIFICATIONS</p> <p>Appuyez-vous sur une surface stable (table, mur ou cadre de porte). Limitez la flexion du genou avant. Faites une fente arrière.</p>	<p>MODIFICATIONS</p> <p>Utilisez un espace entre une chaise et le mur afin d'avoir des points d'appui en tournant.</p>	<p>MODIFICATIONS</p> <p>Placez un coussin sur le siège au début, au besoin.</p>

LE SAVIEZ-VOUS?

Le 12 octobre est la Journée mondiale de la vue.

Faits mondiaux sur la vision de l'Agence internationale pour la prévention de la cécité :

- Environ 285 millions de personnes dans le monde sont atteintes de basse vision ou de cécité.
- De ce nombre, 39 millions sont aveugles et 246 millions présentent une déficience visuelle modérée ou grave.
- Quatre-vingt-dix (90 %) des personnes aveugles vivent dans des pays à faible revenu.
- Pourtant, 80 % de cas de déficience visuelle sont évitables, c'est-à-dire qu'ils peuvent être facilement traités ou prévenus.
- La restauration de la vue et les stratégies de prévention de la cécité comptent parmi les interventions les plus rentables en soins de santé.
- Le nombre de cas de cécité attribuables à des causes infectieuses a considérablement diminué au cours des 20 dernières années.
- On estime à 19 millions le nombre d'enfants ayant une déficience visuelle.
- Environ 65 % des personnes ayant une déficience visuelle sont âgées de 50 ans ou plus, bien que ce groupe d'âge ne représente que 20 % de la population mondiale.
- L'accroissement de la population de personnes âgées dans de nombreux pays signifie qu'un plus grand nombre de personnes risquent d'avoir une déficience visuelle liée à l'âge.

Source : <https://opto.ca/fr/journee-mondiale-de-la-vue>

QUELS SONT VOS OBJECTIFS CET AUTOMNE?

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 KRISTINE ATKINSON



L'équipe du programme SMART de VON est heureuse de vous présenter la nouvelle instructrice de conditionnement physique, Kristine Atkinson.

Kristine a décidé d'obtenir sa certification en yoga après avoir constaté à quel point cette pratique avait amélioré sa force musculaire, sa mobilité, sa flexibilité et son équilibre.

Elle a de l'expérience en animation de séances de yoga sur chaise et de divers types de yoga dans des studios et en tant que bénévole du programme SMART de VON. Elle offre aussi des séances privées.

Kristine adore aider les gens à rester en bonne santé et à garder la forme. Elle offre des séances amusantes et interactives dans un milieu sûr, ce qui plaît aux participants. « Ce que j'aime le plus, c'est le sentiment de bonheur que j'éprouve quand j'accompagne les gens le long de leur parcours de conditionnement physique. Le secret pour améliorer ou maintenir l'équilibre, la force, l'amplitude articulaire et la flexibilité, c'est de faire preuve de constance... bouger chaque partie du corps, chaque jour. »

Kristine prévoit suivre des cours de yoga et de Pilates spécialisés ainsi que perfectionner ses aptitudes en langue des signes afin de rendre ses séances plus inclusives.

Amusez-vous à vous mettre en forme avec Kristine!

CÉLÉBRATION DU 30^e ANNIVERSAIRE DU PROGRAMME SMART

Vol à destination du conditionnement physique : le programme SMART de VON fête ses 30 ans!

Qui : Équipe du programme SMART et VOUS!

Quand : 17 octobre 2024 **Heure :** De 9 h 30 à 12 h 30

Quoi : Une séance d'exercices, en personne et virtuelle, dans la région d'Érié St-Clair, en Ontario, et en Nouvelle-Écosse suivie de légers rafraîchissements, d'activités et de prix!

Où : Voir les détails pour chacune des régions ci-dessous.



WINDSOR-ESSEX

Musée canadien de l'aviation
2600, Airport Rd, Windsor, ON N8V 1A1

CHATHAM-KENT

Blenheim & Community Senior Centre
55 Jane St, Blenheim, ON N0P 1A0

SARNIA-LAMBTON

DeGroot's Nurseries
1840 London Line, Sarnia, ON N7T 7H2



Pourquoi : Célébrer les réalisations du programme SMART depuis sa création en 1994.

Détails du vol

- Le nombre de places est limité; il faut une carte d'embarquement pour entrer.
- La séance d'exercices débutera à 10 h 30 pile et sera diffusée virtuellement sur Zoom pour les gens que cela intéresse.
- **Portez vos vêtements bleus et orange préférés!**
- Prix de présence, camaraderie, activités et rafraîchissements légers.

Réservez votre place dès aujourd'hui en obtenant votre carte d'embarquement!

Sans frais : 1 866 354-4866, poste 6239

Le saviez-vous?

Novembre est le Mois de la prévention des chutes!

Surveillez la parution d'un numéro spécial du bulletin du programme SMART de VON le mois prochain!



RAPPEL

**PAS DE SÉANCES LE
LUNDI 11 NOVEMBRE**

(JOUR DU SOUVENIR)