



VIACTIVE

Estrie Programme d'activité physique pour les aînés Janvier 2011



Ah ! Comme la neige a neigé!

Quand l'air hivernal est vif et que le sol est recouvert de neige, il fait bon prendre une marche et profiter des décors enchanteurs de la saison... et la marche est une des meilleures façons de se tenir en forme. Une fois avoir enfilé nos plus beaux pulls de laine et nos plus belles mitaines, on oublie rapidement les températures froides. Allez! Sortez prendre de l'air, rien de mieux pour vous donner de l'énergie!

D'un autre côté, l'hiver peut rendre les déplacements difficiles. De ce fait, je vous propose quelques mesures simples pouvant rendre la marche à l'extérieur plus sécuritaire.

Deux nouveaux clubs d'exercices VIACTIVE sont créés dans le Haut-Saint-François : Un groupe à Johnville et un autre à Sawyerville. Les animateurs formés sont fin prêts à faire bouger leur communauté.

En plus, je ferai un retour sur les formations des animateurs ainsi que sur le défi de marche qui ont été proposés cet automne. La nouvelle routine d'exercices « Danse, posture et équilibre » fût unanimement appréciée.

Enfin, suite au succès des premières commandes de groupe et à la demande générale, voilà votre seconde chance de vous procurer des vêtements griffés au logo de Viactive. Vous avez du 12 au 28 janvier inclusivement pour les commander.

Sur ce, je vous souhaite une excellente année 2011!

Arienne Chabot
Conseillère VIACTIVE



Sommaire

Défi marche—automne 2010....	2
Formation des animateurs	3
Nos animateurs.....	3
Nouveaux clubs	4
Nouvelles des groupes	4
Quelques guides disponibles..	5
Mardis Actifs	6
Conseils de sécurité	6
Arthrite.....	7
Renforcez vos poignets	8
Anniversaires	8

Ce bulletin d'information est conçu et produit par :

Agence de la santé
et des services sociaux
de l'Estrie

Québec 

Kino
Québec 

avec la collaboration de Sercovie



**Donnez-nous
de vos nouvelles!**

Envoyez-nous un court texte ou téléphonez-nous, nous l'écrirons pour vous, et vos photos d'action seront publiées dans la prochaine édition.

Pour nous rejoindre :

Arienne Chabot
Conseillère Viactive
300, rue Conseil
Sherbrooke J1G 1J4
819 565-1066
vactive@sercovie.org

Daniel Auger
Conseiller Kino-Québec
300, rue King Est, bureau 300
Sherbrooke J1G 1B1
819 566-7861
dauger.agence05@sss.gouv.qc.ca

Défi marche - automne 2010

L'automne dernier vous avez été 67 participants à cumuler votre temps de marche, individuellement ou en groupe, sur une période de quatre semaines. Vous avez réussi à cumuler un grand total de **1155 heures et 42 minutes** de temps de marche. **Félicitations !**

Chaque groupe participant s'est mérité un certificat de participation et l'impression de la photo de son groupe.

Qu'importe votre âge ou votre condition physique, la marche est un atout pour votre santé. **Plus on marche, plus on se sent bien !**

Nos 3 étoiles de marche

- ★ **Carmen Brodeur**, Sherbrooke
57 heures 28 minutes
- ★ **Fernande Bonin**, Memphrémagog
52 heures 10 minutes
- ★ **Lorraine Matton**, Sherbrooke
28 heures

Club FADOQ de Rock-Forest

71 heures et 50 minutes
5 participants

Merci à Lise Granger, responsable.

Club âge d'Or de Lambton

160 heures
10 participants

Merci à Pierrette Marceau, responsable.

Club Valcourt, salle municipale

153 heures et 35 minutes
6 participants

Merci à Lise Foisy, responsable.

Club Les sommets de St-Sébastien

49 heures et 25 minutes
6 participants

Merci à Jacqueline Proteau, responsable.

Club Les papillons Volants, Lac-Mégantic

135 heures 15 minutes
6 participants

Merci à Francine Gagnon, responsable.

HLM Frontenac

94 heures et 25 minutes
5 participants

Merci à Thérèse Jacques, responsable.

Faubourg Manesen, Sherbrooke

111 heures et 17 minutes
6 participants

Merci à Anita Bernier, responsable

Memphrémagog

126 heures
5 participants

Merci à Patricia Lépine, responsable.



Club Les sentinelles du Lac-Drolet

40 heures et 35 minutes
5 participants

Merci à Gratia Blais, responsable.

Club de marche forestois, Sherbrooke

138 heures et 48 minutes
5 participants

Merci à Carmen Brodeur, responsable.

Rendez-vous à l'aréna de Rock-Forest (5265 rue de Gaspé) les mardis et jeudis à 8 h 45 pour 30 minutes de marche dans les rues de Rock Forest.

Les marcheurs de l'Ouest de Sherbrooke

74 heures et 15 minutes
3 à 8 marcheurs présents

Merci à Pauline Leclerc, responsable.

Rendez-vous au coin de Galt/Lincoln en face du centre communautaire les mardis et jeudis à 13 h 30 pour un peu plus de 60 minutes de marche sur les sentiers du parc Blanchard.

Formation des animateurs 2010

Toute une formation ! Près de 85 animateurs se sont déplacés à l'occasion de la formation organisée dans votre MRC., totalisant un peu plus de 65 groupes VIACTIVE. Ceux-ci bénéficient maintenant de la nouvelle séance d'exercices : Danse, posture et équilibre. Cette routine de 30 à 60 minutes a su plaire à tous les animateurs.

Suite aux formations, la conseillère avait reçu plusieurs demandes concernant le DVD d'exercices Danse, posture et équilibre. Les groupes utilisant ce type d'outil avaient été priorisés. Advenant le cas où vous avez toujours besoin de ce matériel, communiquez avec Arianne 819-565-1066.

Pour un dos en santé et une meilleure stabilité



Nos animateurs en plein action!

Ville de Sherbrooke

Centre Julien Ducharme
Vendredi 10 septembre
19 animateurs présents

MRC Granit

Centre Mgr Bonin à Lac-Mégantic
Mercredi 22 septembre
20 animateurs présents

MRC Memphrémagog

Centre communautaire de Magog
Mardi 21 septembre
13 animateurs présents



MRC Haut-St-François

Salle paroissiale de St-Gérard
Vendredi 24 septembre
12 animateurs présents

MRC Val-St-François / MRC des Sources

Local de l'Âge d'Or de Richmond
Vendredi 1er octobre
33 animateurs présents



MRC de Coaticook

Hôtel de ville
Mardi 19 octobre
6 animateurs présents

Vous avez envie de vous remettre en forme ?

Vous aimeriez prendre soin de vous?

Nouveaux club d'activités physiques pour 50 ans et + dans le Haut-St-François

En collaboration avec Louise Lamalice du centre d'action bénévole, Lucie Laflamme du CSSS du Haut-St-François et Karine Demarchi, coordonatrice en loisir de Cookshire-Eaton

CLUB VIACTIVE DE JOHNVILLE



Début des activités, le mardi 118 janvier 2011. Les exercices auront lieu tous les mardis après-midi à 13 h pour 60 minutes d'exercices à la salle municipale de Johnville, 179 route 251.

Vous avez envie de rejoindre le groupe ? Présentez-vous directement sur place ou inscrivez-vous auprès de Blandine Dufort (819) 875-5216 ou Louise Bernier au (819) 837-0511.



MERCI à nos animateurs responsables (de gauche à droite) : Louise Bernier, Diane Veilleux, Denise Grondin, Blandine Dufort, Lilianne Landry et Jean-Marie Bélanger.

CLUB VIACTIVE DE SAWYERVILLE



Début des activités, le mercredi 19 janvier 2011. Les exercices auront lieu tous les mercredis à 10 h pour 60 minutes d'exercices à la salle municipale de Sawyerville, 6 rue Church.

Merci aux responsables bénévoles : Gérard Nault, Denise Nault ainsi qu'à Rose-Hélène Lessard.

Pour rejoindre le groupe, veuillez contacter Gérard Nault au 819-889-2630 ou présentez-vous directement sur place à l'heure prévue.

Nouvelles des groupes



Résidence Village Harmonie

Cela fait déjà maintenant trois ans qu'a lieu des activités physiques à la résidence. Deux fois par semaine, en avant-midi, une vingtaine de participants se rencontrent pour 30 minutes d'exercices à la salle commune de la résidence.

Merci aux responsables Geneviève Dostie et Irène Leclerc pour leur implication. Ils utilisent les DVD d'exercices Entre-Aînés ainsi que le DVD de Double Action. Bravo !

Résidence Weedon

Félicitations à Marie-Laure Toupin, responsable VIACTIVE à la résidence Weedon depuis 2007. Une dizaine de participants se rencontrent tous les lundis et mercredis à 10 h pour 30 minutes d'exercices à la salle d'activité. Bonne continuité !
P.S. Un bravo particulier aux nombreux messieurs qui se joignent au groupe.



Marie-Laure Toupin
(à droite complètement de la photo)

Club Femme de Chez-Nous

Quelle dynamique dans ce groupe ! Du plaisir, elles en cumulent pour la semaine. Tous les lundis, 1x par semaine à 10h15, une vingtaine de participantes se rencontrent à la salle des loisirs de cœur immaculé pour 60 minutes d'exercices. Pour leur dernière rencontre, elles en ont profité pour faire une routine « spéciale » de Noël.

Merci à Pierrette Roy pour son bon enseignement, sa bonne humeur et son sourire.



Club VIACTIVE d'Eastman

23 participants se rencontrent tous les lundis à 13 h 30 pour 60 minutes d'exercices au local de l'Âge d'Or. C'est avec la collaboration du C.A.B. de Mansonville et le soutien de la conseillère Viactive que ce groupe a pu voir le jour. Bien-sûr, il en manque quelques-uns, mais voici les participants du club.

Un remerciement spécial à Francine Gagnon et Mireille Lemonde, les animatrices responsables. Merci à Louise Gratton qui remplace les animatrices au besoin.

Les responsables en 1^{re} rangée à l'avant de gauche à droite : Mireille Lemonde (celle qui prenait la photo) et Francine Gagnon.

Quelques guides disponibles

Vous avez besoin de nouveaux exercices ou besoin d'aide concernant l'utilisation d'une routine ? Appelez Arianne au 819-565-1066.

Assis ou debout ?

Séance complète d'exercices de 30 minutes. Échauffement, aérobic, musculation et étirements. Avec ou sans accessoires. Musique entraînante

Mise en forme

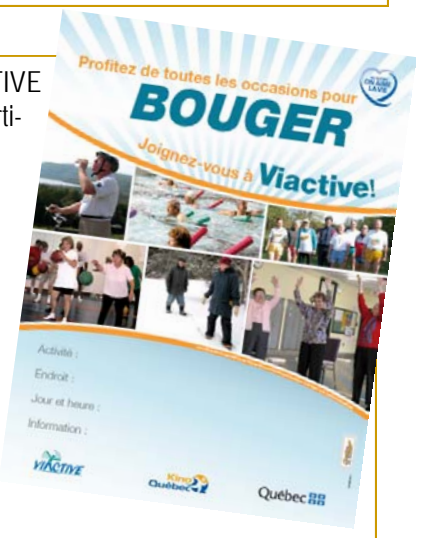
6 routines 20 à 30 minutes. Circuit ; Relaxation ; Tonus ; Tour du monde ; Danse et Étirements

Routine Beach party et Sous le soleil

2 routines de 20 minutes d'exercices amusantes avec musiques thématiques. Parfait pour mettre un peu d'entrain à vos séances.

Affichez vos activités VIACTIVE et recrutez de nouveaux participants ! Une affiche a été spécialement conçue afin d'informer sur l'activité,

l'endroit, le jour et l'heure. Contactez au 819-565-1066 pour recevoir vos affiches gratuitement.



Essayez une ou plusieurs activités d'initiation, en plus de participer à l'activité de **marche santé** traditionnelle avec les « mollos » ou les « rapidos ». Les activités physiques, accessibles à tous, sont sous la responsabilité de spécialistes.

Activités d'initiation de janvier à juin 2011		
Date	Plateau	Activités
11 janvier	Parc Lucien-Blanchard	Cardio Vitalité Trottinette des neiges
8 février	Mont-Bellevue	Raquette Danse à claquette
8 mars	Parc Lucien-Blanchard	Observation des oiseaux Danse contemporaine
12 avril	Marché de la gare	Randonnée urbaine (4km) Plein air Zen
10 mai	Parc Lucien-Blanchard	Tai-Chi Photographie de randonnée
14 juin	Parc Jacques-Cartier	Pétanque Patin à roues alignées

N.B. : L'équipement sportif est fourni au besoin. Cependant, nous suggérons d'apporter le vôtre.

Infos : Jean-Marie Croteau 819-864-6314

Courriel : direction@lessentiersdelestrie.qc.ca

Site Internet : <http://www.mardisactifs.org>

Se lever d'une chaise de façon sécuritaire

Statistique : Près d'une chute sur cinq à domicile a lieu alors que la personne se lève d'une chaise ou du lit (Reinsh, MacRae, Lachenbruch & Tobis, 1992).

Lorsqu'on se lève d'une chaise, il est important de faire une pause pour éviter les étourdissements. Cela laisse le temps au corps à s'habituer à la nouvelle position. Se lever adéquatement d'un fauteuil peut aussi contribuer à réduire les maux de dos et de genoux.

- ▶ Avancer les fesses sur le bord du siège.
- ▶ Placer un pied légèrement devant l'autre.
- ▶ Prendre les bras du fauteuil avec les deux mains et pencher le corps vers l'avant.
- ▶ Se lever et rester debout **15 secondes** avant de marcher (pour prévenir les étourdissements).



Référence : Capsule 3, P.I.E.D., édition 2002.

C onseils de sécurité pour la marche en hiver

L'hiver est un merveilleux temps de l'année ! L'air est vif et la neige recouvre le sol. Les promenades sont l'occasion d'apprécier les décors enchanteurs que nous offre cette belle saison. Cependant, l'hiver peut rendre certains déplacements et activités difficiles. Voici quelques suggestions pour vous aider à rester actifs en sécurité et éviter les chutes pendant la saison froide.

1. Enlever la neige et la glace, répandre du sable ou du sel aux endroits où les gens marchent, et porter des bottes appropriées peuvent faire toute la différence. Une seule mauvaise chute sur la glace peut avoir des conséquences à long terme comme des douleurs chroniques dans la région affectée ; une blessure invalidante pouvant entraîner une perte d'autonomie, ou la crainte d'une autre chute, ce qui empêche la personne de mener une vie saine et active.

2. Choisissez une bonne paire de bottes d'hiver. Pour la chaleur et la stabilité, recherchez les critères suivants : bien isolées et imperméables; semelles épaisses et antidérapantes; talons bas et larges; légères.

3. Les semelles à crampons placées sous vos bottes peuvent faciliter la marche sur la neige gelée et les surfaces glacées. Mais soyez prudents ! Les semelles à crampons deviennent dangereusement glissantes et doivent être enlevées avant de marcher sur des surfaces lisses comme la céramique, le marbre ou les tuiles. Avant d'acheter des semelles à crampons amovibles, assurez-vous de pouvoir les attacher à vos bottes et les enlever aisément il est important de s'asseoir pour mettre et enlever les semelles.

4. Servez-vous d'une canne pour vous aider à garder l'équilibre. Faites-la ajuster à votre taille. En la renversant et la tenant près de votre corps, son extrémité devrait être à la hauteur de votre poignet. Demandez à votre médecin, à votre pharmacien ou au service de santé publique local de vous expliquer comment bien l'utiliser. Attachez un pic à glace à l'extrémité de votre canne. Le pic est glissant sur les surfaces dures, donc assurez-vous de l'enlever avant d'entrer à l'intérieur. On peut se procurer des pics à glace dans la plupart des pharmacies.

5. Faites en sorte d'être bien visible par les autres utilisateurs de la route en portant des couleurs vives ou en portant des vêtements réfléchissants.

6. Prévenez les pertes de chaleur en portant un bonnet, un foulard et des mitaines ou des gants chauds. Portez plusieurs épaisseurs de vêtements afin de vous garder encore plus au chaud.

Bien-sûr, il est toujours mieux d'éviter les situations dangereuses en planifiant un chemin sécuritaire pour votre promenade.

Source : Santé publique Ottawa



SAVIEZ VOUS QUE...

la marche est une excellente activité pour les personnes souffrant d'arthrite car elle est peu exigeante pour les articulations. Une marche plus rapide est plus exigeante : vous devez donc marcher à une vitesse qui respecte vos limites physiques. La marche est pratiquement gratuite et vous pouvez marcher partout et en tout temps. Tout ce qu'il vous faut est une bonne paire de souliers. Si votre arthrite affecte vos hanches, vos genoux, vos chevilles ou vos pieds, consultez d'abord votre professionnel de la santé.



Joyeux anniversaire



Janvier

- 2 Geneviève Dostie, Village Harmonie
- 12 Jeannine Deslauriers, St-Denis de Brompton
- 15 Irène Leclerc, Village Harmonie
- 29 Mélanie Provencher, CAB Windsor

Février

- 9 François Dionne, Stoke
- 13 Doris Langlois, HLM Frontenac
- 16 Gisèle Dulac, HLM Frontenac
- 21 Rose Lachance, club de marche "Les Pas Rapides"
- 22 June Morrison, club Bury
- 22 Josée Sigouin, résidence Ste-Jeanne d'Arc
- 28 Georgette Samson, Âge d'Or Compton/Manoir Chez Nous

Mars



- 2 Martha Levesque, CAB Haut-Saint-François
- 5 Marie-Paule Brouillard, Coaticook
- 6 Florianne Richard, centre France Gagnon Laprade
- 8 Lynn Wood, CAB R.H.Rediker
- 12 Gabrielle Larochelle, St Denis de Brompton
- 16 Marie-Laure Toupin, résidence Weedon
- 19 Robert Allard, club Côteux de Sherbrooke
- 25 Rita Lavoie, club de marche Coaticook
- 29 Lucille Simoneau, Manoir Lion
- 31 Louise Lamalice, CAB Haut-Saint-François



Avril

- 1 Pierrette Roy, club Femmes de chez nous
- 1 Diane Arès, Âge d'Or de Lawrenceville
- 5 Sylvette Charron, résidence Chapleau
- 10 Annie Breton, résidence du Haut-Saint-François
- 10 Doris Ratthé, Château Le Bel âge/Centre René-Lévesque
- 11 Maryse Trépanier, CAB R.H.Rediker
- 12 Jacqueline Sullivan-Paquette, Loisirs Place Laurier
- 17 Francine Lowe, exercices aquatiques Compton
- 23 Gisèle Bourbeau, St-Denis de Brompton
- 25 Nicole Dubuc-Bergeron, Maison d'Accueil
- 25 Laurette Boulet, HLM Lac Drolet
- 29 Monique Dallaire, Geais Bleus de St-Ludger

Renforcez vos poignets, bras et torse avec les push-up au mur

Debout, mains appuyées contre un mur, les pieds placés à la largeur des épaules et à distance du mur, exécuter des flexions et des extensions des coudes. Commencez par un petit nombre de répétitions puis, augmentez au fil des semaines.

Source : Soyez actif !
Kino-Québec, 2009

