

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

AVRIL 2025



Bienvenue cher printemps

C'est enfin le printemps! Profitons-en pour mettre un pied devant l'autre et répondre à l'appel du plein air. Dans un récent sondage de Statistique Canada sur l'exercice chez les personnes âgées, 42 % des répondants disaient marcher à l'extérieur moins de trois jours par semaine. Pourtant, la recherche indique que la marche, surtout à l'extérieur, entraîne non seulement des bienfaits physiques, mais aussi des bienfaits émotionnels en plus de nous donner plus d'énergie.

Prenez le temps de déconnecter et de marcher dehors! Durant votre marche, prenez conscience de ce qui vous entoure. Pouvez-vous trouver, ressentir, toucher, entendre ou sentir ces choses?



Le soleil sur
votre visage



Une pomme
de pin



L'air pur



Des plantes qui
commencent à pousser



Des oiseaux
qui chantent

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-

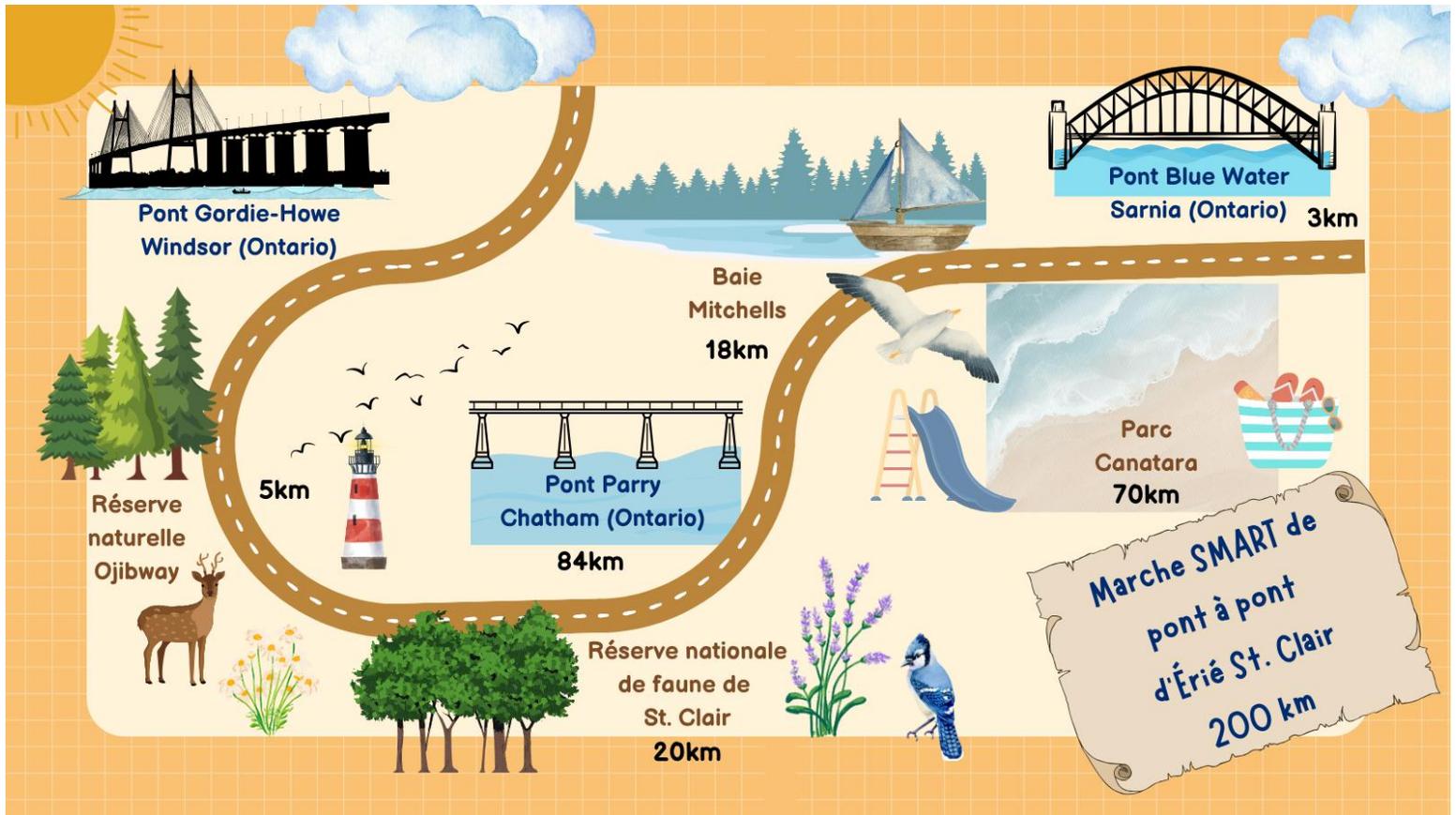
Melissa Baldock, kinésiologue
(melissa.baldock@von.ca)

-ou-

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



MARCHE SMART DE PONT À PONT D'ÉRIÉ ST. CLAIR



Pour célébrer le Mois national de la marche en mai, l'équipe du programme SMART de VON propose deux initiatives pour favoriser la marche! Il y aura les marches communautaires Venez marcher (Walk This Way) ainsi que le défi de la Marche SMART de pont à pont d'Érié St. Clair. Ce défi débutera le **1^{er} mai prochain**. Il y a 200 km qui séparent le pont international Gordie-Howe, à Windsor, et le pont Blue Water, à Sarnia. Entre les deux se trouvent le pont Parry, à Chatham, et plusieurs lieux panoramiques.

Comment relever le défi de la Marche de pont à pont?

C'est simple! Durant le mois de mai, nous vous encourageons à faire le plus de marche possible à l'extérieur et à noter le nombre de kilomètres parcourus à chaque sortie, et ce, dans le but d'accumuler 200 km de marche!

Comment vous préparer?

Durant le mois d'avril, déterminez la distance de votre trajet de marche habituel, des couloirs de votre appartement, de la piste de marche locale, etc. Préparez vos chaussures de marche; assurez-vous qu'elles sont en bon état après un long hiver. Fixez votre objectif! Vous voilà prêts pour le mois prochain – voyons voir jusqu'ou vous vous rendez!

Légende

- Pont Gordie-Howe - Réserve naturelle Ojibway = 5km
- Réserve naturelle Ojibway - Pont Parry = 84km
- Pont Parry - Réserve nationale de faune de St. Clair = 20km
- Réserve nationale de faune de St. Clair - Baie Mitchells = 18km
- Baie Mitchells - Parc Canatara = 70km
- Parc Canatara - Pont Blue Water = 3km

Calcul des kilomètres

- En moyenne, chez les adultes :
- 1 kilomètre = environ 1 400 pas (femmes)
 - 1 kilomètre = environ 1 300 pas (hommes)

VENEZ MARCHER EN MAI

L'équipe du programme SMART de VON vous invite à participer à une marche communautaire près de chez vous en mai pour célébrer le Mois national de la marche.

Trouvez une marche près de chez vous, inscrivez-la à votre calendrier et venez marcher avec nous! Les marches auront lieu même s'il pleut légèrement (pas en cas d'alertes de chaleur ou d'orages). Prenez note que l'heure de départ varie selon l'endroit.

WINDSOR-ESSEX

- **Le vendredi 2 mai 2025 – 10 h**
Centre de nature Ojibway
- **Le mardi 6 mai 2025 – 13 h**
Sentier Riverfront
- **Le lundi 12 mai 2025 – 10 h**
Sentier Ganatchio
- **Le vendredi 23 mai – 10 h**
LaSalle Fairy Forest : point de rencontre au parc Vince Marcotte
- **Le jeudi 22 mai 2025 – 13 h 30**
Parc Lakeside – Kingsville
- **Le mardi 27 mai 2025 – 13 h**
Parc Lakewood Sud

CHATHAM-KENT

- **Le mardi 6 mai 2025 – 10 h 30**
Mud Creek : point de rencontre au parc Blythe

SARNIA-LAMBTON

- **Le mardi 13 mai – 13 h**
Parc Centennial
- **Le mardi 27 mai 2025 – 13 h**
Parc Centennial

APPELEZ LE BUREAU DE VOTRE RÉGION POUR VOUS INSCRIRE!

WINDSOR
382-342-1264

CHATHAM
382-342-1317

SARNIA
382 342-1307

Jour de la Terre

Mardi 22 avril 2025



Ça commence en 1970

Ayant donné naissance au mouvement environnemental moderne, le Jour de la Terre est devenu, et continue d'être, la plus grande journée de protestation laïque au monde.

En 2025...

Cette année nous célébrons le 55^e anniversaire du Jour de la Terre.

Le thème du Jour de la Terre 2025 est **Notre pouvoir, notre planète**, invitant tout le monde à s'unir derrière les énergies renouvelables et à tripler la production mondiale d'électricité propre d'ici 2030. Comment? En nous rejoignant à l'occasion de la Journée d'action pour la Terre, en encourageant tout le monde à agir, sensibiliser, défendre et mobiliser. Engagez-vous à une action pour la Terre sur les réseaux sociaux. Suivez le lien ci-dessous pour découvrir des ressources (questionnaires, fiches d'information, articles et bien plus encore) pour vous aider à agir en ce Jour de la Terre, le 22 avril, et tous les jours.

<https://www.earthday.org/earth-day-2025/>

Joyeuses Pâques!

Profitez de cette pause de votre routine quotidienne pour passer du temps avec votre famille et vos amis.



RAPPEL
PAS DE SÉANCES

lundi 19 mai 2025

Fête de la Reine

LE SAVIEZ-VOUS?

Une ressource destinée aux personnes ayant la maladie de Parkinson, aux partenaires de soins et aux fournisseurs de soins de santé, entre autres, fournit des renseignements utiles sur la vie avec la maladie de Parkinson.



Vous pouvez obtenir un exemplaire GRATUIT du manuel *À Chaque Victoire® Édition canadienne* sur le site de Parkinson Canada :

<https://www.parkinson.ca/fr/ressources/publications-educatives/chaque-victoire-compte-edition-canadienne/>

L'édition canadienne comprend des statistiques propres au Canada et de l'information sur les médicaments approuvés par Santé Canada, les soins de longue durée, la planification juridique et financière dans un contexte canadien, et plus encore! Elle fournit aux personnes ayant la maladie de Parkinson et à leurs partenaires de soins des renseignements fiables et pratiques pour bien vivre avec la maladie.

Voici un aperçu de ce que vous trouverez à l'intérieur :

- Section 1 : Vivre avec la maladie de Parkinson
- Section 2 : Traitements et thérapies de la maladie de Parkinson
- Section 3 : Bien vivre avec la maladie de Parkinson

CONFÉRENCE BIEN VIVRE

Le lundi 14 avril 2025

John D. Bradley Convention Centre – Chatham

De 10 h à 15 h



Pour vous inscrire : <https://pssso.ca/events/living-well-conference-chatham/>

PARTICIPANTE VEDETTE LYNN TOMLINSON



Vivre avec la maladie de Parkinson : mon parcours et le soutien communautaire

Je m'appelle Lynn Tomlinson. J'ai enseigné à l'élémentaire jusqu'à ma retraite en 2016. Un an plus tard, j'ai reçu un diagnostic qui allait changer ma vie : j'avais la maladie de Parkinson.

Comme cette maladie n'avait touché aucun membre de ma famille, j'ai fait peu de cas des symptômes précoces, soit les tremblements, le ralentissement des mouvements et la fatigue. Depuis le diagnostic, je gère ma santé de façon proactive; je consulte régulièrement un neurologue et un physiothérapeute. Durant mon parcours, j'ai ressenti divers symptômes tels que la raideur, la rigidité, les problèmes d'équilibre, l'anxiété, des crampes dans les pieds et des sueurs abondantes.

Un des tournants importants dans mon parcours s'est produit lorsque mon physiothérapeute m'a initiée au groupe de soutien pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson à Leamington ainsi qu'aux séances d'exercices du programme SMART de VON, qui se tiennent tous les deux au Leamington Half Century Centre. Ma participation aux séances d'exercices a transformé ma vie et m'aide à gérer les tremblements, la raideur et l'anxiété. J'incorpore aussi à mon quotidien les exercices et les étirements recommandés par mon physiothérapeute. Je les fais tous les matins et parfois le soir. En ajoutant à mon régime thérapeutique certains des exercices du programme SMART, je peux soulager les symptômes et mieux les maîtriser, ce qui prouve que le soutien communautaire et l'adoption d'un programme d'exercices quotidien peuvent grandement améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie de Parkinson.