

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

JUIN 2025



C'est le Mois des aînés.

L'idée de voyager dans le vaste inconnu de l'espace est fascinante. Fait intéressant, il y a des astronautes qui ont rempli des missions à un âge avancé. Par exemple, feu John Glenn avait 77 ans quand il a fait 134 fois le tour de la Terre en orbite durant une mission de 10 jours. Cette année, l'astronaute à temps plein le plus âgé de la NASA, Don Pettit, a passé sept mois dans l'espace. Il est rentré sur Terre à bord d'une Soyouz (une capsule russe) le jour de son 70^e anniversaire. Peggy Whitson a fait deux marches dans l'espace à 57 ans. L'astronaute canadien Chris Hadfield avait 52 ans quand il a commandé la Station spatiale internationale pendant 144 jours. Ces astronautes d'expérience sont une source d'inspiration pour des gens de tous les âges et suscitent aussi l'intérêt pour la recherche en exploration spatiale.

Beaucoup d'astronautes disent avoir vécu ce qu'on appelle « l'effet de surplomb » : un changement radical de perspective qui se produit lorsqu'ils voient la Terre depuis l'espace. Ils ont senti un puissant sentiment de connexion avec l'humanité. Ils ne voyaient plus les frontières, les divisions, mais plutôt que tous et toutes partagent la même planète et sont reliés les uns aux autres. Le vieillissement peut aussi provoquer une sorte d'effet de surplomb en raison de notre histoire commune et des similitudes dans nos expériences et émotions. Nous comprenons que la vie ne se résume pas à nos réalisations individuelles et qu'au fond, ce qui compte, c'est d'avoir participé à la grande histoire humaine et à l'amélioration du bien-être collectif.

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, superviseuse
(khrista.boon@von.ca)

-ou-

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

-ou-

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



Repenser la retraite

4 février 2025 - Université McMaster

Saviez-vous que l'âge moyen de la retraite au Canada augmente régulièrement depuis plus de 20 ans? Autrefois, la retraite marquait une transition nette entre une longue carrière et une vie de loisirs, débutant souvent à un âge fixe et financée par des pensions. Cependant, ce modèle a considérablement évolué au cours des dernières décennies. L'allongement de l'espérance de vie a prolongé la période suivant la retraite, ce qui a incité de nombreux retraités à rechercher un engagement utile au-delà des loisirs traditionnels. Ces facteurs ont transformé le paysage de la retraite, introduisant le relèvement de l'âge de départ, la retraite progressive, des modalités de travail flexibles ou à temps partiel, ainsi que des opportunités de bénévolat. Ces évolutions permettent une transition plus graduelle, conciliant stabilité financière et épanouissement personnel.

Ce que nous apprend la recherche

Repenser la retraite pourrait offrir de nombreux avantages aux personnes âgées, notamment une sécurité financière accrue, une meilleure santé mentale et un sentiment renouvelé d'utilité.

Une autre synthèse des données probantes, axée sur les impacts du relèvement de l'âge de la retraite, a révélé que si le relèvement de l'âge de la retraite peut accroître la participation au marché du travail, il peut également accroître le taux de pauvreté des chômeurs ou des personnes inactives. En outre, l'effet du relèvement de l'âge de la retraite sur la santé et le bien-être reste peu concluant. Ces études indiquent que, si les nouvelles tendances en matière de retraite offrent à certaines personnes âgées des opportunités de rester actifs, de redéfinir leurs objectifs et d'améliorer leur bien-être, elles peuvent aussi exercer une pression supplémentaire sur les personnes les plus vulnérables en imposant des attentes de travail prolongé.

Repensez votre retraite :

- **Évaluez votre préparation financière** : Évaluez vos besoins financiers à long terme pour déterminer si un travail flexible ou à temps partiel est une option réalisable et durable.
- **Recherchez des opportunités en adéquation avec vos objectifs** : Identifiez des rôles à temps partiel, des rôles au sein de conseils ou des organismes de bénévoles qui correspondent à vos intérêts et vos valeurs personnels pour garantir une expérience enrichissante.
- **Plaidez en faveur de la flexibilité au travail** : Discutez de la retraite progressive ou d'autres aménagements flexibles avec vos employeurs dès le début du processus de planification afin que la transition vers la retraite réponde à vos besoins personnels et organisationnels.
- **Restez informé des changements de politiques** : Tenez-vous au courant de l'évolution des politiques de retraite afin de faire des choix éclairés sur le moment de votre retraite et les avantages liés à votre retraite.

Source : <https://www.mcmasterviellissementoptimal.org/blog/detail/blog/2025/02/05/repenser-la-retraite>

LE SAVIEZ-VOUS?

Juin est le Mois des aînés en Ontario, mais il tombe à des moments différents de l'année ailleurs!

En Ontario, le thème du mois est : **Aînés en forme, en santé et actifs**. À Terre-Neuve-et-Labrador, c'est **Growing Bolder** (vieillir avec panache). À Calgary (Alberta), la semaine des aînés invite à **explorer et embrasser le vieillissement avec audace**. Tous lieux et thèmes confondus, l'important, c'est de prendre le temps de célébrer les aînés!

Voici quelques-unes des activités prévues dans Érié St. Clair. Nous avons aussi inclus les groupes et centres pour personnes âgées qui proposent toute l'année des activités éducatives, récréatives et sociales!

CHATHAM-KENT

- **Conférence Bien vieillir - gratuit**
4 juin, de 8 h 30 à 14 h
Inscription obligatoire
- **Foire des aînés de Blenheim**
13 juin à 9 h

Groupes et centres

- Blenheim Community and Seniors Centre
- Active Lifestyle Centre Chatham
- La Girouette

SARNIA-LAMBTON

Croisière pour les aînés de Sarnia 2025

- 30 juin, de 8 h à 15 h



Groupes et centres

- Centre communautaire Strangway
- Club de l'âge d'or La Gaité

WINDSOR-ESSEX

- **Devonshire Mall : séance d'exercice VON et foule éclair**
6 juin, 9 h 15
- **Exposition Aging Awesome Breaking Barriers** : 3 juin

Groupes et centres

- South Windsor Seniors
- Services communautaires d'Amherstburg
- Club de l'âge d'or de Pointe-aux-Roches

Tout un mois pour célébrer les aînés!

Juin est le Mois des aînés! C'est le moment de reconnaître et d'honorer les aînés extraordinaires qui nous entourent.



Au Canada, juin est le mois des aînés. Pour nous tous, c'est l'occasion idéale de réfléchir aux aspects positifs du vieillissement de la population, et de reconnaître la contribution des aînés à la vie de la famille, de la collectivité et de la société en général. Car le rôle que jouent les aînés est irremplaçable. Au sein des familles, ils prodiguent soins et soutien. Ils donnent des conseils. Ils assurent la continuité et transmettent les connaissances et les valeurs à la nouvelle génération. Au sein des cultures traditionnelles ou modernes, les aînés sont les conteurs. C'est eux qui racontent l'histoire de la famille d'une génération à l'autre, c'est eux qui établissent le lien.

Il existe de nombreuses façons de remercier les aînés pour leur contribution et de leur montrer à quel point ils sont appréciés. En voici quelques exemples :

- Dire « merci »
- Visiter la personne, l'appeler ou interagir par messagerie vidéo, et prendre le temps de dire « bonjour »
- Faire les courses pour un aîné
- Apporter son aide pour effectuer certaines tâches à l'extérieur
- Se promener ensemble
- Envoyer une carte

Sources:

<https://www.ontario.ca/page/celebrating-seniors-ontario#section-0>

<https://publications.gc.ca/collections/Collection/H88-2-1-6-4F.pdf>

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/jour-nationale-aines.html>

PARTICIPANTS VEDETTES



Nous vous présentons Brenda et Keith!

Brenda et Keith suivent depuis environ six mois les cours d'exercice sur chaise du programme SMART de VON offerts au centre d'activités de Ridgetown (« The Centre »).

Dans un cours d'exercice sur chaise, on s'attendrait à rester assis, mais pour beaucoup d'exercices, on a le choix de les faire assis ou debout. Nous, on se lève toujours pour la portion cardio et les exercices d'équilibre. Mais c'est bien d'avoir l'option pour ceux et celles qui ne peuvent pas rester debout. La monitrice, Katie, montre toujours les deux options.

Nous savons que pour vieillir en santé, il est important de faire régulièrement de l'exercice. Nous pourrions nous entraîner à la maison, c'est vrai, mais un cours nous aide à rester plus assidus. Nous avons bénéficié tous les deux des exercices d'équilibre ainsi que de ceux pour notre cerveau, et Brenda dit qu'elle a plus de force qu'avant dans ses bras et son torse.

Il y a aussi un aspect social aux cours. Nous rions beaucoup et nous avons fait la connaissance de nouvelles personnes. Avec le temps, ça mènera peut-être à des amitiés. Et puis, c'est une activité qu'on peut faire ensemble, en couple.

La monitrice, Katie, vient tout juste de nous laisser pour s'investir dans autre chose. Cassidy a pris la relève. Ça sera différent, mais nous sommes sûrs que nous aurons encore autant de plaisir à participer chaque semaine à nos deux cours.

~ Participants du programme SMART à Chatham ~

PARTICIPANTE VEDETTE

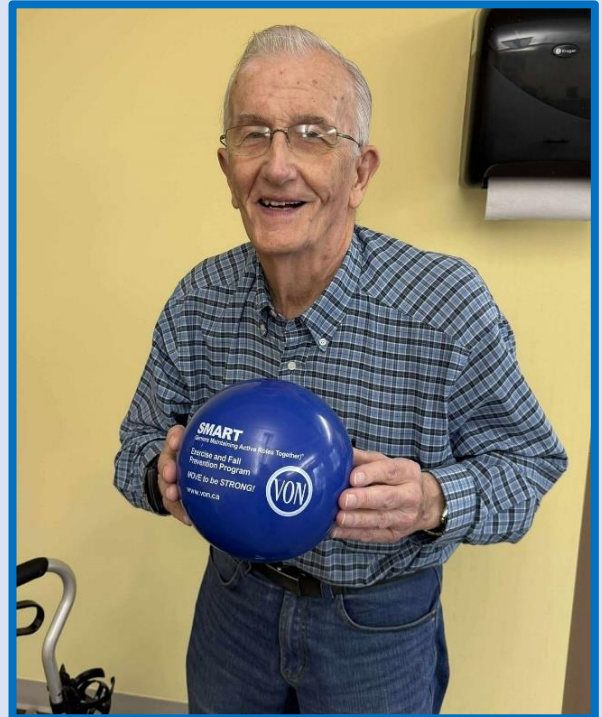
Nous vous présentons David!

Voici ce que David avait à dire de sa participation au programme SMART...

« Le programme SMART de VON porte bien son nom, parce que je le trouve vraiment *smart*! Pour moi, c'est bien plus qu'un programme d'exercice. C'est sentir que je fais équipe avec les autres participants et la fantastique monitrice qui nous réunit et nous encourage. Je trouve ça super parce qu'avec les différents aspects — cardio, résistance et, surtout, équilibre — on a un entraînement très complet. Les bienfaits ne font aucun doute pour moi, parce que j'ai pu voir les changements dans mon corps depuis que j'ai commencé à venir aux cours. Je me sens toujours bien le reste de la journée après ma séance d'exercice du matin! »

~ Participant du programme SMART à Sarnia ~

David, merci de bouger avec nous pour améliorer votre force!



PARTICIPANTE VEDETTE

Nous vous présentons Suzanne!

Un beau mardi, en février, Melissa et Chalaine [monitrices du programme SMART] ont annoncé que l'équipe participait au Défi push-up pour la santé mentale. Le défi venait juste de commencer et l'objectif était de faire 2 000 pompes en deux semaines. Il se trouve que je venais juste d'ajouter à mon yoga quotidien des pompes debout, contre le cadre de porte. Je me suis donc donné pour objectif d'en faire 1 000. Rendue au jeudi 27 mars 2025, j'avais dépassé mon objectif, alors j'en ai fixé un nouveau : 2 000. De 10 pompes par jour, j'ai augmenté à 20, puis à 50, et je suis passée bien près. Le 20 avril 2025, j'ai atteint 2 000 pompes! Est-ce que je devrais continuer à compter? Merci VON de m'avoir donné l'inspiration et de m'aider à devenir plus forte chaque jour. Au 7 mai 2005, j'étais rendue à 3 000 pompes. Quand cette édition paraîtra, en juin, j'en serai peut-être à 5 000?!

~ Participante du programme SMART à Windsor ~

Lâche pas, Suzanne!



BÉNÉVOLE VEDETTE

Nous vous présentons Christine!



Mon deuxième nom est Joy — ce qui signifie « joie ». Je me suis justement donné pour mission de répandre la joie. Je suis monitrice pour le programme SMART de VON depuis plus de 15 ans. Survivante du cancer, j'ai aujourd'hui 74 ans. Mon but est de rester en forme et d'aider les autres à faire pareil!

Chaque cours est important pour moi et j'essaie d'offrir aux personnes participantes un entraînement complet entrecoupé de rires.

Dernièrement, j'enseigne dans une résidence pour aînés et dans un immeuble de condos pour personnes à la retraite. La joie que je vois sur leurs visages me réchauffe le cœur. J'aimerais que plus de gens se portent volontaires, suivent la formation et aident près de chez eux. C'est vital!

Bien vieillir, c'est une priorité et ça me fait tellement plaisir d'entendre les gens dire combien les cours leur font du bien!

Enfin, le programme SMART m'a demandé d'animer une activité d'échauffement pour une centaine de personnes avant la marche pour l'Alzheimer qui se tiendra prochainement. C'est tout un honneur, et je suis très excitée! La vie est bonne! Allez Windsor, on bouge!

Christine, merci pour ton implication au sein du programme SMART dans Windsor-Essex.

DEVENEZ BÉNÉVOLES!

Jour après jour, des bénévoles de tous horizons travaillent aux côtés du personnel de VON pour renforcer la santé de nos communautés. Si vous voulez venir en aide à votre communauté en donnant de votre temps et en prenant soin de vos concitoyens, vous avez un rôle à jouer chez VON.

Devenir bénévole au sein du programme SMART de VON

Si vous voulez participer au programme en tant que bénévole, faites-le-nous savoir! Nous fournissons sans frais la formation et du soutien. Aucune expérience antérieure n'est nécessaire. Tout ce qu'il vous faut, c'est le désir d'aider d'autres personnes à devenir plus actives physiquement.

« Être bénévole pour le programme SMART de VON, ça me permet de partager ma passion pour le conditionnement physique avec d'autres personnes dans ma ville. »

— ANNE CRAIG
BÉNÉVOLE DU PROGRAMME SMART



Oui, je veux aider!
<https://von.ca/fr/benevolat>

Anne, merci pour tout ce que tu fais!



RAPPEL

PAS DE SÉANCES

le mardi 1^{er} juillet

FÊTE DU CANADA

RETOUR EN IMAGES SUR VENEZ MARCHER EN MAI

Au nom de l'équipe du programme SMART de VON, nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont pris part aux marches organisées en mai à Chatham, Sarnia et Windsor.

Un merci tout spécial aux Centres de santé communautaire de Chatham-Kent, qui se sont associés au programme SMART de VON pour la marche à Chatham.

Au plaisir de vous revoir l'an prochain!



Dans les images ci-dessus, des participantes et participants aux marches de Chatham, Sarnia et Windsor.