

RÉPERTOIRE D'OUTILS ET D'INITIATIVES

POUR FAVORISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE BIEN-ÊTRE DES AÎNÉS

DU RÉSEAU VIACTIVE EN CHAUDIÈRE-APPALACHES



AVRIL 2020

Volet Viactive : outils interactifs pour encourager les aînés à bouger régulièrement à leur domicile

GROUPE FACEBOOK	
Responsable	Description
<p>Association Bénévole Beauce-Sartigan (ABBS)</p> <p>Conseillère : <i>Anne Roy</i></p>	<p><u>Groupe Facebook « Ensemble dans l'isolement pour rester actif et positif »</u></p> <p>Cette page est remplie d'outils pour rester positif, prendre une nouvelle routine et surtout bouger par différents outils. Actuellement, plus de 300 personnes sont membres de la page.</p> <p>Cette page peut être partagée sur vos pages d'organismes ou directement sur vos pages personnelles j'accepte tout le monde, mais les outils sont adaptés pour les aînés.</p> <p>J'y mets un live par jour depuis lundi soit 4 à ce moment à vous de voir, mais cette page est ouverte pour tous ! N'hésitez surtout pas à la partager à tous vos aînés afin de les garder actifs et positifs.</p>
<p>Entraide Solidarité Bellechasse</p> <p>Conseillère : <i>Émilie Doyon</i></p>	<p>À partir du 6 avril, des vidéos de routines Viactive seront publiées sur le <u>site internet « Entraide Solidarité Bellechasse »</u> ainsi que sur le <u>Facebook</u> de l'organisme à raison de 2 X / semaine pour commencer.</p> <p>Repartage également des initiatives des autres secteurs 😊</p>
<p>Lien-Partage</p> <p>Conseillère : <i>Audrey Lévesque</i></p>	<p><u>Groupe Facebook « Lien-Partage »</u></p> <p>Un horaire fixe pour garder les aînés actifs a été mis en place par l'utilisation de Facebook. Des séances Viactive, des entraînements sur musique et de stretching sont offerts en ligne.</p> <p>De plus, des capsules santé sont offertes pour donner des petits conseils aux aînés pendant cette période de pandémie (activité physique, alimentation, stress).</p> <p>Séances d'activité physique : Lundi au jeudi à 10h Capsules santé : Lundi et mercredi à 13h30</p>
<p>Maison des aînés de Lévis</p> <p>Conseillère : <i>Carole Blais</i></p>	<p>Des routines Viactive sont en préparation pour diffusion sur le <u>Facebook</u> de l'organisme.</p>

**Suggestion pour les groupes Facebook : s'assurer que le contenu des groupes soit ouvert à tous 😊*

Volet Viactive : outils interactifs pour encourager les aînés à bouger régulièrement à leur domicile (*suite*)

INTERNET			
Plateforme interactive	Description		
<p>MOVE 50 +</p> <p>https://move50plus.ca/</p>	<p>MOVE 50 + est une plateforme interactive regroupant une variété de capsules vidéos d'entraînement et d'articles d'informations sur la santé spécialement conçus pour les besoins des 50 ans et +.</p> <p>Cette plateforme a pour but de faciliter l'accès à des entraînements de qualité pour les personnes de 50 ans et plus de toutes conditions physiques. Les kinésiologues de MOVE 50+ désirent partager leur expertise et leur passion pour le mouvement à ceux qui veulent améliorer et maintenir leur bien-être et leur santé. Cette plateforme favorise le passage à l'action de façon sécuritaire et structurée, sans contrainte, dans le confort de votre foyer.</p>		
TÉLÉVISION			
Chaîne	Émission	Description	Quand
<p>AXIONtv</p> <p>Positions 11/150/750 Beauce</p>	Viactive	Il n'y a pas d'âge pour bouger. Ce programme permet de maintenir sa forme physique par des exercices simples et efficaces. Mettez de l'action dans votre vie! Animée par Sylvie Ouellette.	Lundi au vendredi 9h00
<p>MAtv Vidéotron : 609</p> <p>https://matv.ca/quebec/mes-emissions/yoga-doux</p>	Yoga doux	Yoga doux vous propose un yoga adapté à votre condition. Annie vous guide dans le respect de votre corps et de ses limites, sans aucun esprit de compétition. Différents thèmes sont abordés de façon à mettre une intention sur chaque session et à en ressentir les bienfaits.	Tous les jours à 15h30
<p>MAtv Vidéotron : 609</p> <p>https://matv.ca/quebec/mes-emissions/cardio55</p>	Cardio 55+	Cardio55+ propose un programme d'exercices ciblés pour les aînés actifs! L'animateur, Jean Hébert, exécute les exercices et collabore aux capsules conseils mode de vie.	Tous les jours à 8h et 15h
<p>NOUStv (COGECO)</p> <p>- Câble 9 / HD 555 Thetford Mines et St-Georges</p> <p>- Câble 6 / HD 555 Montmagny</p>	Initiation Qi Gong Yoga	Émission visant l'initiation au Qi Gong Yoga.	Lundi à 11h

Volet Viactive : programmes d'exercices pour encourager les aînés à bouger régulièrement à leur domicile

PROGRAMMES D'EXERCICES - IMPRIMABLES

Programme	Description
<p>Carrefour des personnes aînées de Lotbinière (CPAL)</p> <p>« Défi chaque minute compte »</p> <p><i>Conseillère : Samantha Dostie</i></p>	<p><u>« Défi chaque minute compte »</u></p> <p>17 exercices pouvant être fait à la maison avec un banc ou une chaise.</p>
<p><u>M.O.V.E. SUR CHAISE</u></p> <p>Prenez soin de votre santé, tout en bougeant dans une position sécuritaire. Exercices sur chaises intégrant une période aérobie modérée incluant des exercices de musculation adaptés aux besoins des activités de la vie quotidienne. Séances énergisantes vous permettant de renouer avec le plaisir de bouger.</p> <p><u>M.O.V.E. EN DOUCEUR</u></p> <p>Bougez en douceur tout en améliorant votre santé à travers des exercices fluides favorisant la mobilité articulaire, la souplesse, la force et l'endurance musculaire. Exercices tantôt assis, tantôt debout, intégrant la coordination et la respiration. Accessibles à tous, ces mouvements libérateurs et bienfaits deviendront vite un incontournable dans votre quotidien.</p> <p><u>M.O.V.E. POSTURE ET STABILITÉ</u></p> <p>Le programme Posture et Stabilité propose une combinaison variée d'exercice statique et dynamique spécifique au maintien des qualités physiques nécessaires à l'équilibre et à l'agilité. Debout avec appui au besoin et sur chaise, relevez ce défi et exercez vos sens !</p> <p><u>M.O.V.E. VITALITÉ</u></p> <p>Le programme Vitalité est constitué de séances d'entraînement mixtes comportant une période aérobie continue et modulée ainsi que des exercices de musculation principalement en position debout. Les séances proposent des routines et des combinaisons de mouvements variés. Il est possible de suivre les séances à votre rythme, afin d'en retirer tous les bénéfices et ainsi vous aider à maintenir un mode de vie sain et actif.</p>	

Volet Vivre en Équilibre : outils visant à sensibiliser les aînés aux différentes façons de s'adapter aux changements et aux événements marquants de la vie

Responsable	Description
<p>Nouvel Essor Conseillère Marjorie Carrier</p>	<p>Recueil d'activités de « gymnastique intellectuelle » (pièces jointes)</p> <p>Le service d'action bénévole de <i>Nouvel Essor</i> et le <i>Groupe Alpha des Etchemins</i> ont développé 2 recueils d'activités de gymnastique intellectuelle. Les recueils proposent une variété d'activités intéressantes pouvant aider à stimuler intellectuellement les aînés.</p> <p><i>Qu'est-ce que la gymnastique intellectuelle?</i></p> <p>Il s'agit d'exercices qui font appel à des fonctions mentales comme : la déduction, la compréhension d'un texte ou discours, le calcul, la résolution de problèmes, l'analyse, l'association, la mémoire, la logique, l'observation</p> <p>Possibilité d'utiliser et de partager certaines capsules auprès des aînés afin de les aider à demeurer intellectuellement actif 😊</p>
<p>OSERChanger.com (Blogue de psychologie)</p>	<p>Cours gratuit : « Relever les défis du quotidien »</p> <p>Ce cours <u>gratuit</u> propose d'explorer comment nous pouvons, au quotidien, apprendre à canaliser les émotions qui nous empêchent de progresser et à susciter celles qui nous y aident. Le contenu du cours a été élaboré par M. Marc Vachon, psychologue.</p> <p>Dans la crise que nous vivons, ce cours pourra sans doute en aider plusieurs à relever ce défi et peut-être agrémenter un peu leur confinement. Les cours seront disponibles, une leçon à la fois, lors des prochaines semaines. Les gens auront ainsi accès à 4 cours de 45 minutes chacun, avec la possibilité de télécharger la présentation et les exercices. La première leçon est déjà en ligne et porte sur le stress.</p> <p>Les aînés pourront mieux comprendre le phénomène du stress, et y puiser, des moyens pour mieux relever les défis du quotidien.</p> <p>Intéressant de lancer l'invitation à vos aînés de participer à ce cours dans le contexte actuel!</p>

Volet Vivre en Équilibre : outils visant à sensibiliser les aînés aux différentes façons de s'adapter aux changements et aux événements marquants de la vie (suite)

<i>Responsable</i>	<i>Description</i>
FADOQ	<p data-bbox="520 305 1108 342"><u>«Des messages qui font du bien à l'âme»</u></p> <p data-bbox="520 412 1955 521">Des personnalités connues offrent des messages d'encouragement aux aînés en cette période inhabituelle. Il est possible de partager directement et progressivement ces vidéos sur la page Facebook de votre organisme.</p> <hr data-bbox="506 589 1965 592"/> <p data-bbox="520 662 1388 699">Des initiatives qui vous accompagnent durant le confinement!</p> <p data-bbox="520 769 1955 837">En cette période de confinement, le Réseau FADOQ vous propose différentes activités gratuites à faire depuis chez vous, grâce aux nouvelles technologies.</p> <p data-bbox="520 907 1050 945"><u>Activités culturelles gratuites en ligne</u></p> <p data-bbox="520 1015 978 1052"><u>Des activités pour vous distraire</u></p> <p data-bbox="520 1122 1176 1159"><u>Gardez la forme dans le confort de votre foyer</u></p>