



Estrie

Programme d'activité physique pour les aînés

Septembre 2004

Il me fait grand plaisir de vous retrouver et de vous souhaiter la bienvenue via cette première édition du journal Viactive. J'espère que vous avez bien profité de la saison estivale et que vous partagez mon optimisme à reprendre les activités Viactive. Je vous promets une belle année remplie de nouveautés, de quoi stimuler les gens actifs en Estrie!

Votre conseiller Kino-Québec, Daniel Auger, s'est joint à moi pour vous concocter un journal qui, je le souhaite, saura vous plaire. Entre autres, vous aurez les résultats du recensement Viactive et verrez que ça bouge dans notre région. Afin d'encourager l'action, une liste des outils Viactive a été mise à jour et vous est présentée. Elle est accompagnée d'images, ce qui facilitera votre appréciation du matériel disponible. De plus, vous pourrez lire un article très intéressant traitant de l'obésité.

Vous remarquerez que la marche est à l'honneur dans cette édition. N'y-a-t-il pas plus belle saison pour pratiquer cette activité? La température clémente et les arbres se couvrant de leurs plus beaux habits nous offrent de parfaites excuses pour sortir et prendre l'air. La campagne *Prenez l'air avec Kino-Québec* est de retour, vous trouverez plusieurs détails concernant cette activité et découvrirez qu'il est possible de gagner des prix en marchant, en plus de gagner une santé de fer! De plus, la région de Coaticook vous offre une occasion spéciale de marcher en participant à une fête régionale qui aura lieu dans son *Lait-Byrinthe* d'épis de maïs géants le 7 octobre prochain. Vous verrez que plusieurs clubs de marche sont présents en Estrie et apprendrez qu'il est possible de démarrer son propre club de marche en faisant la lecture des articles traitant de ces sujets.

J'espère que le contenu vous intéressera et je réitère mon invitation à me faire parvenir des nouvelles de votre groupe. Ce journal est LE VÔTRE, n'hésitez pas à me contacter, je saurai mettre par écrit les nouvelles que vous me transmettez. De plus, je demeure disponible pour vous soutenir dans vos activités physiques, suffit d'un coup de fil et il me fera plaisir d'offrir le meilleur de moi-même pour faire en sorte que ça bouge aux quatre coins de l'Estrie!

Judith Rose-Maltais
Conseillère Viactive

Sommaire :

- Campagne de promotion de la marche
- Formation d'un club de marche
- Coaticook reçoit l'Estrie
- Les consonnes perdues
- Préoccupation double
- Matériel VIACTIVE
- Plus de retraités actifs
- Obésité phénomène inquiétant

Ce bulletin d'information est conçu et produit par :



avec la collaboration de Sercovie



Donnez-nous de vos nouvelles!

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

Pour nous rejoindre :
Judith Rose-Maltais
Conseillère Viactive
300, rue Conseil,
Sherbrooke, J1G 1J4
(819) 565-1066
judith.viactive@sercovie.org

Daniel Auger
Conseiller Kino-Québec
300, rue King Est
Bureau 300,
Sherbrooke, J1G 1B1
(819) 566-7861
dauger.rr05@ssss.gouv.qc.ca

Campagne de promotion de la marche

Nous vous invitons à participer à la campagne «Mon style de marche» proposée par Kino-Québec. Cette campagne, qui se tiendra du 1^{er} octobre au 1^{er} novembre 2004, vise à amener un plus grand nombre d'adultes à intégrer la marche dans leur quotidien afin que cette activité, accessible et peu coûteuse, soit pratiquée sur une base régulière, c'est-à-dire tous les jours... ou presque.

De plus, Kino-Québec veut récompenser les participants à la

campagne en leur offrant la possibilité de gagner des prix. Tous les détails du concours sont inclus dans le carnet *Mon plan de marche* ainsi que dans le site Internet de Kino-Québec à l'adresse suivante : www.kino-quebec.qc.ca

Vous avez quelques exemplaires joints à ce bulletin d'information. Pour commander une quantité supplémentaire de matériel promotionnel gratuit, contactez :

Judith Rose-Maltais
(819) 565-1066
judith.viactive@sercovie.org



Offre de service formation d'un club de marche

VOUS DÉSIREZ MARCHER RÉGULIÈREMENT? VOUS AIMERIEZ PARTAGER DE BEAUX MOMENTS EN GROUPE TOUT EN VOUS GARDANT EN FORME?



La conseillère Viactive en Estrie, Judith Rose-Maltais, peut vous aider. Elle se déplacera dans votre milieu, vous soutiendra dans la mise en place de votre club de marche et vous fournira du matériel. Tout ça GRATUITEMENT!

Une formation d'une demi-journée vous est offerte. Au cours de cette rencontre plusieurs points seront abordés :

- ✂ Formation du club de marche
- ✂ Planification de l'activité de marche
- ✂ Promotion du club de marche

Judith apportera son aide à l'organisation du club de marche et participera au premier rassemblement du groupe. Par après, elle demeurera disponible et vous épaulera dans la poursuite de vos activités.

Sautez sur l'occasion et contactez Judith au (819) 565-1066. Pour correspondance : 300, rue Conseil, Sherbrooke, J1G 1J4



Coaticook reçoit l'Estrie

La table de coordination des aînés de la MRC de Coaticook, en collaboration avec la Ferme du Plateau, Kino-Québec et la FADOQ mouvement des aînés

vous invite à une journée active!

Jeudi le 7 octobre 2004 à la ferme du Plateau
(126, rue Morgan, Coaticook)

Une belle occasion de marcher, apprendre et s'amuser en groupe.

Votre conseillère Viactive y sera
et espère que vous ferez partie de la fête!

Réservation avant le 5 octobre 2004

Judith Rose-Maltais : (819) 565-1066
Centre communautaire : (819) 849-2200
C.A.B. Coaticook, Monique Therrien : (819) 849-7011

Déroulement de la journée

9 h : On vous accueille avec un bon café à la Ferme du Plateau
Visite de la ferme et du labyrinthe (porter un bon soulier de marche)

12 h : Dîner communautaire
Soupe, pain de viande, dessert, thé ou café

13 h : Animation sur l'activité physique SURPRISE!

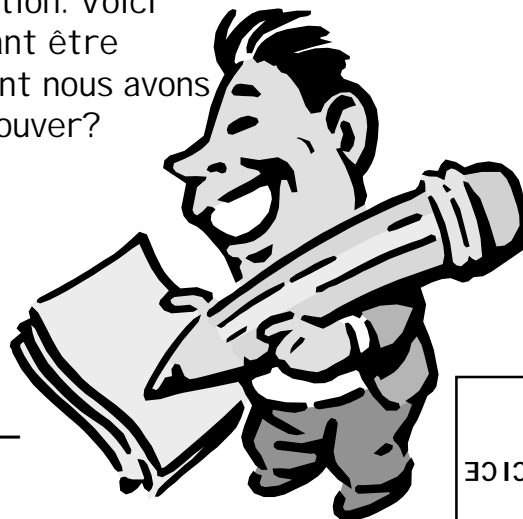
14 h : Danse avec musique de Mario Sévigny

16 h : Fin de la journée

**Coût pour la journée :
12\$ (TOUT INCLUS)**

Les consonnes perdues

Il y a plusieurs façons de se mettre en action. Voici quelques idées d'activités physiques pouvant être bénéfiques à votre santé. Malheureusement nous avons égaré les consonnes, saurez-vous les retrouver?



1. __ A __ I __ A __ E
2. __ A __ __ __ E
3. A É __ O __ I E
4. __ É __ O
5. S K __ __ E __ O __ __
6. __ A I __ __ I
7. __ A __ U E __ __ E
8. __ A __ E
9. __ O __ __
10. __ A U __ E - E __ E __ __ I __ E
11. __ A __ __ E
12. __ O __ A

1. PATINAGE
2. MARCHÉ
3. AÉROBIE
4. VELO
5. SKI DE FOND
6. TAI CHI
7. RAQUETTE
8. NAGE
9. GOLF
10. PAUSE-EXERCICE
11. DANSE
12. YOGA

PRÉOCCUPATION DOUBLE

En vedette ce mois-ci, dans notre « journal-réalité », le portrait de participants ayant une PRÉOCCUPATION DOUBLE : leur santé et leur bonheur. Vous apprendrez tout sur nos vedettes en faisant la lecture de leur fiche technique et SURTOUT nous vous révélerons leurs coordonnées pour que vous puissiez les rencontrer et faire partie de la « Clique » des gens actifs.

LES MARCHEURS DE L'OUEST DE SHERBROOKE

Type de marche : Courtes randonnées
Années d'existence : 10 ans
Nombre de participants: 20-25 marcheurs
Lieu de rendez-vous : Coin Lincoln et Galt à Sherbrooke
Journée(s) de marche : Mardi & Jeudi
Heure : 13 h 30 à 14 h 45
Parcours : Aller-retour jusqu'au *Château d'eau* à la
plage du parc Blanchard (3 km au total)
OU
Tour du lac des Nations (3,5 km au total)

*Personne à contacter pour adopter une bonne
habitude de vie tout en socialisant
Rita Fouquet (819) 565-7730*



Club de marche de Coaticook

LES MARCHEURS DU PARC BLANCHARD

Type de marche : Courtes randonnées
Années d'existence : 5 ans
Nombre de participants: 20 marcheurs
Lieu de rendez-vous : *Château d'eau* au parc Blanchard
de Sherbrooke
Journée(s) de marche : Mercredi*
Heure : 10 h à 11 h
Parcours : Parcours dans les sentiers du parc
Blanchard (3-5 km au total)
* Randonnées en montagne les mardis

*Personne à contacter pour adopter une bonne
habitude de vie tout en socialisant
Raymonde Brémeau (819) 569-7092*



Les marcheurs de l'ouest de Sherbrooke

CLUB DE MARCHE « LES PAS RAPIDES »

Type de marche : Marche de quartier
Années d'existence : 6 ans
Nombre de participants: 15 marcheurs
Lieu de rendez-vous : Rue Sévigny à Lac-Mégantic
Journée(s) de marche : Lundi, Mercredi & Vendredi
Mardi & Vendredi (été)
Heure : 9 h à 10 h
PParcours : Piste cyclable de Lac-Mégantic
(3-4 km au total)

*Personne à contacter pour adopter une bonne
habitude de vie tout en socialisant
Rose Lachance (819) 583-1161*



Club de marche de Coaticook



Les marcheurs de Sercovie

LES MARCHEURS DE SERCOVIE

Type de marche : Randonnées
 Années d'existence : 6 ans
 Nombre de participants: 90 marcheurs
 Lieu de rendez-vous : Stationnement de Sercovie
 Journée(s) de marche : Lundi (randonnées 7-12 km)
 Vendredi (randonnées 4-6 km)
 Heure : 8 h 30-pm (lundi)
 13 h 30-pm (vendredi)
 Parcours : Parcours variés dans les différents sentiers de la région
 Carte de membre obligatoire
 (7\$ résidents Ville de Sherbrooke,
 17\$ non-résidents)

*Personne à contacter pour adopter une bonne
 habitude de vie tout en socialisant*
 Ann Beaulé (819) 565-1066



Les marcheurs du Parc Blanchard

CLUB DE MARCHE FORESTOIS

Type de marche : Marche de quartier
 Années d'existence : 10 ans
 Nombre de participants: 22 marcheurs
 Lieu de rendez-vous : Centre récréatif de Rock Forest
 Journée(s) de marche : Mardi & Jeudi
 Heure : 9 h 00 à 9 h 30
 Parcours : Parcours dans les rues de Rock Forest

*Personne à contacter pour adopter une bonne
 habitude de vie tout en socialisant*
 Brigitte Fortin (819) 864-9317



Les marcheurs de l'ouest de Sherbrooke

CLUB DE MARCHE DE COATICOOK

Type de marche : Marche de quartier
 Années d'existence : 9 ans
 Nombre de participants: 10 marcheurs
 Lieu de rendez-vous : Aréna de Coaticook
 Journée(s) de marche : Lundi & Mercredi
 Heure : 8 h 30 à 9 h 30
 Parcours : Parcours variés dans les rues de Coaticook (3-4 km au total)

*Personne à contacter pour adopter une bonne
 habitude de vie tout en socialisant*
 Rita Lavoie (819) 849-4138

Matériel VIACTIVE

ROUTINES VIACTIVE

Les fameuses routines qui sont à l'origine du programme Viactive.

- **ROUTINES 1 À 8*** (15 minutes, intensité faible)
- **ROUTINES 1 À 8 ADAPTÉES** (15 minutes, mouvements en position assise)
- **ROUTINES 9 À 12*** (30 minutes, intensité modérée)
- **ROUTINES 13-16** (30 minutes, intensité modérée avec bâton & serviette)
- **ROUTINES 17-19** (5 minutes, routines de relaxation)
- **ROUTINES DE NOËL** (15 minutes, intensité faible, cantiques du temps des Fêtes)

2,00\$/cassette, document écrit gratuit

* Aussi disponible :

ROUTINES 1 À 12 en version anglaise, **VARIANTES VIACTIVE**

Variations de chacun des 52 exercices de base.



VIACTIVE SUR VIDÉO

Cet outil vous propose une parfaite union entre l'image et le son. Il vous présente les exercices des routines 1 à 8 d'intensités faible à modérée. De plus, des conseils judicieux sur différents aspects de votre santé physique et mentale vous sont proposés.

35,00\$ (incluant vidéocassette, guide d'instruction et carnet de santé)

JEU DE CARTES VIACTIVE

Des cartes à jouer originales qui sauront vous amuser et surtout vous faire bouger! 52 cartes démontrant chacune un exercice différent. Un guide d'utilisation est inclus vous expliquant les mouvements et vous proposant des routines. Osez-vous créer vos propres routines?

18,00\$



TROUSSE-MAISON

Quatre routines d'exercices d'intensité faible et d'une durée de 15 minutes. Idéal pour s'initier à la pratique régulière d'activité physique! La trousse contient de grandes affiches que vous pourrez coller sur votre frigo avec les aimants Viactive, ainsi que deux cassettes audio.

15,00\$



MISE EN FORME*

Six routines très variées (circuit, relaxation, tour du monde, tonus, danse et étirements), incluant des cassettes audio et des illustrations. Chaque routine est d'environ 15 à 30 minutes. Un outil complet et diversifié qui saura plaire au goût du jour des participants.

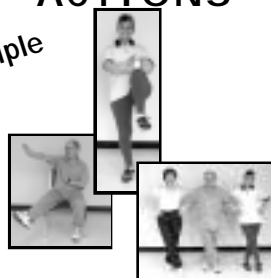
30,00\$

* Aussi disponibles : **MISE EN FORME ADAPTÉE** (Document écrit expliquant les exercices en position assise) & **MISE EN FORME ANGLAIS**.



ACTIONS

Triple



TRIPLE ACTIONS

Trois routines thématiques : sport, balle, groupe. Chaque routine est d'une durée de 30 minutes et peut se faire en version adaptée (assis), débutante ou intermédiaire.

15,00\$ (incluant guide d'instructions et cassettes audio ou disques compacts)

Matériel VI ACTIVE suite

MUSCUL'ACTION

Six routines de quatre exercices musculaires avec poids, sécuritaires et faciles d'exécution. Chaque routine est d'une durée de 10 minutes et il est possible de fabriquer ses propres poids en utilisant des bouteilles de plastiques remplies d'eau ou de sable. Pour renforcer vos muscles et ainsi maintenir votre équilibre et faciliter les tâches quotidiennes!

17,00\$



VI ACTIVE AQUATIQUE

Huit routines d'exercices en piscine d'une durée d'environ 20 minutes chacune. Différents accessoires sont utilisés : tube, ballon, balle, bouteille, planche. Document plastifié vous permettant de vous mouiller en tout sécurité!

13,00\$

VI ACTIVE : INITIATION À LA DANSE

Cinq séries d'exercices en groupe regroupant des pas de danse. La trousse contient une cassette audio, ainsi que deux guides d'instructions. Une bonne façon de s'initier à la danse sur des musiques entraînantes!

28,00\$



GROUPE EN MOUVEMENT

Recueil de 20 jeux différents adaptés aux 50 ans et plus. Plusieurs accessoires vous sont proposés : foulards, ballons, parachute, sacs de sable, ... Pour briser la routine et être actifs en groupe dans une atmosphère cordiale.

12,00\$

MOMENTS DE RÉPIT

Trois routines de relaxation portant sur différents thèmes : la détente par contraction et relâchement musculaires, l'imagerie mentale et la respiration/sensation de chaleur. Chaque relaxation peut se faire en version 15 minutes ou en version écourtée d'environ 9 minutes. De quoi vous apporter un peu de calme et de répit!

5,00\$ (en cassettes audios ou disque compact)



GYMNASTIQUE SENSORIELLE

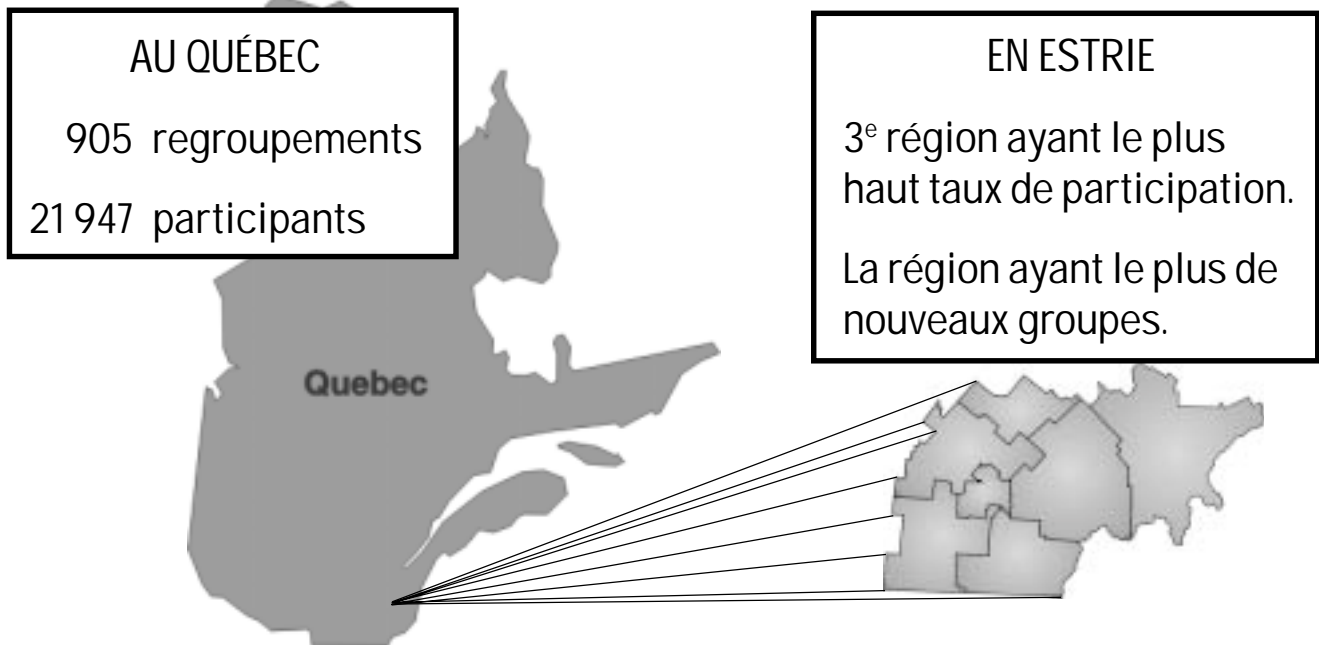
Cassette-vidéo démontrant des mouvements inspirés du tai chi. Un outil parfait pour gagner un peu de souplesse et se centrer sur soi-même!

25,00\$ (incluant la cassette-vidéo et un guide d'instructions)

Plus de retraités actifs en 2003-2004

L'épidémie Viactive fait de plus en plus de victimes en Estrie.

- ☺ En 2002-2003 on comptait 76 regroupements pour un total de 1500 participants.
- ☺ En 2003-2004 nous sommes 1740 PARTICIPANTS répartis dans 85 REGROUPEMENTS.



Un gros bravo à tout ce beau monde, en particulier à nos 69 ANIMATEURS-RESPONSABLES, ainsi qu'aux 63 ANIMATEURS-ASSISTANTS qui apportent leur aide et leur soutien dans le cadre des activités Viactive.

L'obésité, phénomène inquiétant et grandissant

Il n'y a pas à dire : l'obésité est un problème de poids! Au Québec, près de 14% des adultes sont obèses alors que le tiers de la population fait de l'embonpoint. Et le plus inquiétant, c'est qu'on le devient de plus en plus jeune. En conséquence, une grave conséquence se pointe à l'horizon : une épidémie de diabète. Si on ne prend pas les moyens pour corriger la situation par de la prévention, il faudra, tôt ou tard, trouver le moyen et l'argent pour traiter le problème. Plus de médicaments, plus de chirurgie, plus de dialyse, plus d'amputation... finalement une pression énorme sur notre système de soins qui est déjà malmené.

Mais quoi faire? La prévention est complexe et n'est pas la seule responsabilité des individus. Les personnes aux prises avec un surplus de poids ou carrément obèses ne mangent pas forcément beaucoup trop. Prendre 30 livres en 4 à 5 ans, c'est l'équivalent d'une pomme par jour en trop. Vu d'un autre angle, on pourrait dire que c'est l'affaire de 30 minutes de marche par jour.

Les spécialistes s'entendent sur un certain nombre de causes. Notre mode de vie américanisé a introduit certaines habitudes néfastes. L'urbanisation a créé une dépendance à l'automobile. On ne marche plus pour aller à l'école, ni au travail, pas plus que pour faire ses courses à proximité de la maison. On préfère les grandes surfaces où on a d'autre choix que de se rendre en auto. La taille des portions qu'on nous sert est à la hausse. Dans la cuisine fast food, la quantité l'emporte sur la qualité. Et on prend de plus en plus de repas à l'extérieur. À la maison, l'acte du repas a tendance à disparaître. Les parents n'ont plus le temps de cuisiner et perdent leurs habiletés à préparer une cuisine maison. Les boissons gazeuses ou les boissons sucrées sont omni-présentes, y compris à l'école et dans les hôpitaux. Pour finir le tableau, c'est devant le petit écran que l'on s'habitue, très jeune, à passer une trop grande partie de nos temps de loisir.

Obésité, sédentarité, toutes les sociétés de la planète y font face et le problème est de taille! Pour renverser la vapeur, individus et grands décideurs auront à faire des choix.