



# VIACTIVE

Estrie Programme d'activité physique pour les aînés

Mai 2005

**Bon été!**



La période des cabanes à sucre déjà terminée, nous nous approchons à grands pas de l'arrivée de l'été. Suite aux bottes de neige et aux bottes d'eau, nous pourrions enfin enfiler nos espadrilles pour aller dehors et profiter du soleil qui se pointe le bout du nez. Pour bon nombre de groupes Viactive, le mois de mai annonce une pause estivale des activités. Pour ma part, je quitterai mes fonctions le 30 juin et serai de retour le 22 août. D'ici là, n'hésitez pas à entrer en contact avec moi pour toute information et/ou activités que vous organisées.

Pour mon premier journal Viactive officiel, vous avez droit à un article spécial sur l'activité physique et les problèmes cardiaques rédigé par une collègue

kinésologue, Chantale Clusiaux. Mme Clusiaux est en charge du groupe de réadaptation cardiaque au CLSC du Lac-Mégantic.

De plus, une bonne partie du journal est consacrée au bilan des rencontres régionales d'échange. Vous y trouverez aussi des invitations pour quelques activités de marche ou de vélo: le festival de la marche dans les Appalaches, les relais estriens pour la vie de la Société canadienne du cancer, les journées actives et deux activités proposées par la Fondation des maladies du cœur. Il faut lire pour en savoir davantage! Bonne lecture!

**Myriam Lamothe**  
Conseillère Viactive

## Virage prévention

Notre société semble de plus en plus sensible à la promotion de la santé et à la prévention. Le ministre de la santé, Philippe Couillard vient de déposer un important projet de loi pour faire une lutte acharnée contre les méfaits du tabac. Bientôt, on ne pourra plus fumer dans les restaurants, dans les bars, dans les cours. Au cours de l'année, le gouvernement a procédé au lancement d'un vaste programme de promotion de saines habitudes de vie ayant pour thème «Vas-y, fais-le pour toi!». Il souhaite ainsi encourager la population à manger au moins 5 fruits et légumes, à faire au moins 30 minutes d'activités physiques chaque jour. La prochaine cible devrait être la lutte à l'obésité qui prend des allures d'épidémie.

Ces campagnes gouvernementales auront du succès dans la mesure où des citoyens et des groupes de citoyens adhèrent aux conseils santé. Je vous invite donc à poursuivre votre engagement dans le programme Viactive et à profiter de toutes les occasions pour améliorer les pratiques

de bonne santé lors de vos activités. Qu'en est-il de la cigarette dans vos locaux communautaires? Qu'offrez-vous en collation de vos activités spéciales? Votre groupe encourage-t-il vos membres à participer à des activités offertes dans la communauté? Nous vous avons déniché quelques occasions pour bouger. Saurez-vous remettre ces feuillets promotionnels dans votre entourage? Ou encore mieux, organiser une sortie de groupe?

Étrange, on dirait que notre société accepte plus facilement les conséquences de la maladie que le prix à payer pour demeurer en santé. Ceux qui ne prennent pas le temps de faire de l'exercice ou de cuisiner de bons plats santé, devront trouver le temps d'être malade, de patienter dans les urgences ou les cliniques médicales. D'autres se privent d'acheter des fruits et des légumes parce qu'ils sont trop chers? Ou que les frais d'entrée pour la piscine ou les cours de tai chi vont les ruiner? Ces gens-là devront cependant trouver l'argent pour payer des médicaments de plus en plus coûteux...! Étrange.

## Sommaire :

- Tournée régionale 2005
- Échos des groupes Viactive
- Réadaptation cardiaque
- Quand il fait chaud pour mourir

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, nous l'écrivons pour vous, et vos photos d'action seront publiées dans la prochaine édition.

Pour nous rejoindre :

**Myriam Lamothe**  
Conseillère Viactive  
300, rue Conseil,  
Sherbrooke (Québec) J1G 1J4  
(819) 565-1066  
[viactive@sercovie.org](mailto:viactive@sercovie.org)

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

À vous, animateurs et animatrices Viactive, merci pour votre engagement à faire bouger les choses... et les gens dans votre milieu. Ce n'est pas chose facile, mais le jeu en vaut la chandelle. Après tout c'est une question de choix : la santé ou la maladie... Passez un bon été... actif!

Daniel Auger, Kino-Québec

# TOURNÉE RÉGIONALE 2005

Les mois de mars et avril ont été pour moi une période au cours de laquelle j'ai été très occupée. Au-delà de cela, elle fut aussi l'occasion de me présenter aux groupes Viactive des différentes municipalités et de les rencontrer. Tout comme par les années passées, des rencontres régionales d'information et d'échange ont eu lieu. Ce fut un réel plaisir, pour moi, d'animer ces rencontres et une belle source d'enrichissement.

J'ai donc pu rencontré bon nombre d'animateurs, de participants et de collaborateurs au programme Viactive. Tout d'abord, MERCI! de vous être déplacés en si grand nombre et de m'avoir accueillie à bras ouverts. Je crois maintenant Judith lorsqu'elle me disait que vous étiez des groupes d'un dynamisme remarquable! Pour ceux qui n'ont pu venir, nous aurons certainement l'occasion de nous rencontrer ultérieurement.

Si vous désirez obtenir l'information discutée lors de ces rencontres, les personnes présentes sauront répondre à vos questions. Si toutefois vous auriez besoin d'informations supplémentaires, n'hésitez pas à me contacter.

## Contenu des rencontres

Le contenu des rencontres régionales de cette année était légèrement différent de celui des années passées ; aucun nouveau matériel n'a été présenté. Ainsi, le but premier de la rencontre était de faire connaissance. Comme nous étions tous rassemblés, nous en avons aussi profité pour réviser les bienfaits reliés à la pratique régulière d'une activité physique. Bien sûr, j'ai aussi inclus des pauses exercices de mon cru à l'intérieur des rencontres. Nous nous sommes donc échauffés avant d'entreprendre une partie un peu plus aérobie.

Par la suite, j'ai remis un document contenant des exercices de musculation pour la maison que nous avons explorés sur place. Finalement, nous avons terminé avec une série d'étirements et un retour au calme pour éviter de ressentir des courbatures le lendemain!

Les rencontres régionales ont été pour moi l'occasion de recueillir les commentaires des participants sur le matériel Viactive actuel et sur les besoins de chacun des groupes. Ainsi, le nouveau matériel des prochaines années tentera de répondre à ces besoins et de s'ajuster aux commentaires reçus.

Ce fut donc une demie journée bien remplie où nous avons pu faire connaissance et bouger un peu, question de nous garder en santé!

Myriam Lamothe



Les participants du Granit ont dû se coller un peu afin de m'épargner une perte de voix assurée suite à la rencontre qui se tenait dans un grand gymnase très écho! Encore merci!



Au club de l'amitié de la Patrie, on se faisait aller dans tous les sens pour bouger un peu! Rien de tel pour rester en santé!



Beaucoup de gens se sont déplacés dans la MRC du Granit pour participer à la rencontre... il y avait même une file d'attente pour signer la feuille de présences!!

# RENCONTRES D'ÉCHANGE VIACTIVE



Madame Lescault, animatrice des activités au club de l'amitié de la Patrie, nous a montré qu'elle est en forme... Elle n'a eu aucune difficulté à effectuer tous les exercices! Félicitations!



Juste avant de partir, les participants à la rencontre de Sherbrooke ont bien voulu se regrouper pour que je puisse les photographier... J'allais oublier encore!! Merci d'être restés!



Dans la MRC du Granit, ils avaient hâte de bouger... Voilà les participants en pleine action lors de la partie aérobie de la rencontre. Merci d'être aussi dynamiques!

## Suggestions recueillies pour le matériel Viactive

- Utiliser de la musique plus entraînante
- Enregistrer une cassette audio pour accompagner le guide Muscul'Action
- Réduire les délais entre chaque exercice
- Enregistrer une cassette audiovisuelle d'exercices
- Mettre plus d'emphase sur la respiration
- Faire plus de routines adaptées
- Créer des routines pour les gens qui souffrent d'arthrite, d'arthrose
- Créer des routines d'étirements avec cassettes

**Si vous avez d'autres commentaires, n'hésitez pas à me les faire parvenir par téléphone ou via internet. Je travaille toujours dans le but de m'améliorer. Merci de votre participation.**

## BREF SURVOL DE LA TOURNÉE RÉGIONALE!!!

- **Centre Ellie Carrier** (Coaticook), 24 mars 2005  
25 PERSONNES PRÉSENTES  
*Merci à la Table de Coordination des Aînés de la MRC de Coaticook de nous avoir accueilli!*
- **Centre d'Art de Richmond** (Richmond), 29 mars 2005  
17 PERSONNES PRÉSENTES  
*Merci au club de l'Âge d'Or de Richmond de nous avoir accueilli!*
- **Salle municipale de La Patrie** (La Patrie), 13 avril 2005  
13 PERSONNES PRÉSENTES  
*Merci au club de l'Amitié de La Patrie de nous avoir accueilli!*
- **Centre communautaire de Magog** (Magog), 19 avril 2005  
31 PERSONNES PRÉSENTES  
*Merci à l'Association des retraités de Magog de nous avoir accueilli!*
- **Centre Julien-Ducharme** (Sherbrooke, arr.2), 22 avril 2005  
16 PERSONNES PRÉSENTES  
*Merci au service des loisirs de l'arrondissement 2 de nous avoir accueilli!*
- **Aréna de Lac-Mégantic** (Lac-Mégantic), 26 avril 2005  
41 PERSONNES PRÉSENTES  
*Merci au service des loisirs de Lac-Mégantic de nous avoir accueilli!*

## Echos des MRC

Cette année encore, Mme Raymonde Brémaud redémarre son club de marche à l'extérieur à compter du 4 mai prochain pour l'été. À tous les mercredis, la population sherbrookoise est invitée à se joindre aux Marcheurs du Parc Blanchard pour profiter de la nature et faire de nouvelles rencontres. Bravo à Mme Brémaud et à ses fidèles qui persévèrent année après année et qui ont à cœur la pratique d'activité physique.

À Magog, le mot s'est passé... La Cité du mérite a d'abord initié l'adoption des pauses exercices en se procurant les dernières routines Viactive. Les animatrices, Hélène Beaudoin et Solange Tremblay, connaissaient déjà le programme Viactive. Elles ont donc invité leurs voisins et voisines à se joindre à elles pour bouger un peu. Le message s'est rendu jusqu'au Manoir de l'Est où les résidents, dont Mme Annette Cayer et M. Rosaire Chaput, les animateurs, ont aussi décidé d'établir des petites séances d'exercices. Bravo à ces deux OMH qui franchissent un pas vers une meilleure santé! Quoi de mieux que le bouche à oreille pour répandre les bonnes nouvelles!!

Au HLM d'Youville, les participantes ont décidé de changer un peu le train-train quotidien en faisant les routines avec accessoires Viactive. Elles possédaient déjà tout le matériel nécessaire alors ne restait plus qu'à passer à l'action! Cette initiative de Mme Tousignant fait certainement en sorte que les participantes aux séances sont toujours nombreuses et souriantes! Il faut oser et innover pour garder la motivation des participants... Félicitations!

Un groupe s'est aussi ajouté à Wotton, dans la MRC d'Asbestos. Soutenu par Micheline Desfossés du CLSC, mesdames Pauline Miquelon et Ghislaine Lacroix ont lancé une invitation aux résidents de Wotton pour participer à des séances d'exercices à la salle municipale. Vingt-cinq personnes se regroupent maintenant tous les lundis pour faire un peu d'activité physique. Depuis janvier, les participants peuvent dire Merci aux investigatrices des Persévérants de leur avoir donné l'opportunité de prendre leur santé en main tout en socialisant avec les habitants de la ville!

## Echos des MRC



Madame Beaudoin, première rangée, deuxième à partir de la droite, est accompagnée des participants aux pauses exercices à la Cité du mérite.



Les membres de l'association des personnes handicapées de Coaticook suite à un avant-midi de bricolage pour Pâques, un dîner communautaire et une séance Viactive... Ils ont encore de l'énergie pour jouer aux cartes!! Sonia Côté (au fond à droite) a bien organisé la journée!



Le recrutement de participants pour le Club des Persévérants c'est fait dans toute la ville de Wotton... Voilà ce que cela donne! Félicitation !

## Echos des MRC



Le groupe du Manoir de l'Est devant leur vélo stationnaire. Ça va bouger à Magog !



Cette photo a été prise au Centre Communautaire René-Lévesque alors que le thème portait sur « peace and love ». Peut-être pourront-ils faire une petite danse lors du prochain thème!! (Mélanie Provencher est située à gauche de la première rangée)



Madame Tousignant, au centre de la première rangée, est l'investigatrice des routines avec bâtons et serviettes. Les participantes en sont réjouies!

## Echos des MRC

Toujours dans la MRC d'Asbestos, les participantes du Club des aînés de St-Adrien désiraient avoir du changement. Le groupe a donc décidé d'investir dans les routines 9 à 12 pour commencer et se dit très intéressé par le guide Muscul'action. Je dois les rappeler lorsque la cassette audio de ce guide sera prête! Compter sur moi!

Un autre groupe a déjà acheté le guide Muscul'action, pour se pratiquer, et est impatient d'avoir la cassette audio. C'est le groupe de Nicole Roy au Parc Estrie à Magog. Les participants ont bien compris que la musculation est aussi importante que les exercices cardiovasculaires pour conserver son autonomie. Bravo à vous et continuer de garder votre esprit ouvert...

À Windsor, les groupes de Mélanie Provencher se mettront bientôt à la danse... Mélanie s'est procurée dernièrement Viactive initiation à la danse. Désormais, ses participants pourront faire quelques pas lorsqu'il y aura des danses en lignes au prochain souper! J'espère que vous m'inviterai pour le spectacle de fin d'année! Belle initiative **Mélanie!**

Enfin, l'Association des personnes handicapées de Coaticook (APHC) a dernièrement fait l'achat du guide Mise en forme. Après une première séance expérimentale, les participants ont bien aimé la routine voyage... tellement qu'ils ont insisté auprès de Sonia Côté, la responsable, pour se la procurer. Rien de tel que du nouveau matériel pour motiver les membres! D'ailleurs, Sonia est une banque de nouvelles idées. Ce doit être pour cette raison que les membres de l'APHC retournent fidèlement à tous les lundis la voir! **Bravo Sonia!**

# Prévenir les maladies cardiaques



Par définition, les maladies cardiovasculaires affectent le cœur (cardio) et les vaisseaux sanguins (vasculaires); cependant, à cause du vieillissement de la population et d'une mauvaise hygiène de vie, les Canadiens sont de plus en plus à risque d'en souffrir. Pourtant, mis à part l'hérédité, le sexe et l'âge, les principaux facteurs de risques cardiovasculaires, soit le **tabagisme, l'hypertension artérielle, le cholestérol, la sédentarité et le surpoids**, peuvent être **contrôlés**.

La première étape pour vivre plus longtemps et en meilleure santé consiste avant tout à identifier les facteurs qui vous rendent à risque. Pour les reconnaître et définir un plan d'action personnalisé, visitez le site de la Fondation des maladies du cœur [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca) et faites le test!

La prévention doit inclure une **alimentation diversifiée** et colorée en fruits et légumes, **l'intégration d'activités physiques quotidiennes** et des **choix de vie sains**. Vous pouvez par exemple troquer un morceau de gâteau pour une bonne orange juteuse, stationner votre auto un peu plus loin pour marcher au grand air, utiliser les escaliers plutôt que les ascenseurs et ainsi prendre en main votre santé!

Pour certaines personnes, le maintien de saines habitudes de vie n'est pas suffisant, une médication pour contrôler la tension artérielle, le diabète ou le taux de cholestérol est nécessaire. Il est alors important de respecter la posologie, sans délaissier pour autant les bonnes habitudes de vie.

## Nouveau : un programme de réadaptation offert par les CLSC

La réadaptation cardiaque est un programme d'aide psychologique, d'exercices et de modifications des habitudes de vie, conçu pour aider les personnes cardiaques à réduire leur risque de crise cardiaque et à améliorer leur qualité de vie dans son ensemble. On recommande une réadaptation cardiaque aux patients victimes d'insuffisance cardiaque, de cardiopathie congénitale, d'angine, de crise cardiaque et de d'autres formes de maladie du cœur ou encore à ceux qui ont subi une chirurgie cardiaque.

En janvier dernier, des programmes régionaux de réadaptation cardiaque ont débuté dans différentes régions de l'Estrie. Ces programmes sont d'une durée de douze semaines et les rencontres sont supervisés par une infirmière et une kinésologue. Ponctuellement, d'autres intervenants tels que travailleur social, nutritionniste, pharmacien, se joignent aux groupes afin de leur donner différentes informations. La plupart des programmes de réadaptation cardiaque comprennent les éléments suivants :

- conseils et information au sujet de l'état du patient
- programme d'exercice supervisé
- information pour la modification des habitudes de vie
- information nutritionnelle
- programmes pour aider les patients à cesser de fumer et contrôler l'hypertension
- soutien psychologique et social

À Lac Mégantic, par exemple, le groupe se réunit une fois par semaine pour des rencontres d'une durée de deux heures trente minutes chacune. La première heure de rencontre est occupée par des conférences sur des sujets tels que les bienfaits de l'activité physique, des conseils sur les souliers de marche, les symptômes à l'effort, la physiologie du cœur, le cholestérol, la gestion du stress, l'adaptation à la maladie, les facteurs de risques des maladies cardio-vasculaires, les choix santé à l'épicerie, etc. Comme vous pouvez le constater, les sujets sont très variés. Ensuite, la deuxième heure de cours est consacrée à l'exercice physique.

L'un des objectifs principaux du programme est de renseigner le plus possible les gens, leur démontrer et leur faire expérimenter les différents bienfaits que la pratique régulière d'activité physique peut avoir au niveau de leur santé. Nous ne cessons de leur répéter l'importance de la **RÉGULARITÉ**; en faire un peu chaque jour. La modification des habitudes de vie n'est pas toujours évidente, mais il faut persévérer et garder espoir afin d'en voir finalement les bénéfiques.

**Chantale Clusiaux**, Bacc. Sc. Kinésiologie

Kinésologue responsable du groupe de réadaptation cardiaque à Lac Mégantic

Référence :

Fondation des maladies du cœur, <http://ww2.fmcoeur.ca/>

Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux, [http://chus.qc.ca/Fr/actualites/downloads/communiquereadaptationcardiaque\\_fevrier2005.pdf](http://chus.qc.ca/Fr/actualites/downloads/communiquereadaptationcardiaque_fevrier2005.pdf)

# Quand il fait chaud pour mourir ...

## Il faut se protéger

La saison estivale approche à grand pas. L'été nous apporte plusieurs plaisirs, mais aussi certains inconvénients, notamment les vagues de chaleur accablantes, communément appelées les canicules. Attention! Une chaleur intense peut causer divers effets sur la santé : déshydratation, fatigue, crampes, syncope, épuisement et coup de chaleur. Il est possible de prévenir les problèmes de santé liés à la chaleur, en adoptant certains comportements. Les connaissez-vous?

## Pour se protéger de la chaleur : s'hydrater et se rafraîchir le corps

- Buvez beaucoup d'eau sans attendre d'avoir nécessairement soif, sauf s'il y a contre-indication médicale.
- Évitez les boissons alcoolisées, le café, le thé et les liqueurs, car elles déshydratent.
- Mouillez votre visage, votre cou, vos avant-bras, vos jambes : soit avec un linge humide, soit avec un vaporisateur d'eau. Prenez une douche ou un bain légèrement frais aussi souvent que nécessaire.
- Portez des vêtements légers de couleur pâle et un chapeau.

## Il faut aussi rafraîchir sa demeure

Pensez à ouvrir les fenêtres pendant la nuit, pour refroidir la maison et fermer les stores et les rideaux le jour pour garder la fraîcheur.

Ventilation et climatisation peuvent permettre d'abaisser la température ambiante.

## Comment organiser votre journée?

Évitez de sortir quand il fait chaud. Si vous devez sortir, faites-le à la fraîche, le matin ou le soir. Recherchez les lieux ombragés ou au mieux, ceux qui sont climatisés.



## Les effets de la chaleur sur la santé sont plus graves....

- Lors des premières chaleurs, car le corps n'est pas habitué à des températures élevées.
- Lorsque la chaleur dure sans répit depuis quelques jours et continue la nuit.
- En l'absence de vent.
- Si l'on habite au centre-ville, là où la chaleur est plus intense.
- Si l'on vit dans un milieu sans air climatisé.

## Certaines personnes ont besoin de votre aide pour se protéger de la chaleur

La population estrienne est peu acclimatée pour faire face aux périodes de chaleur accablante, par conséquent en période de chaleur intense on doit prêter une attention spéciale aux personnes vulnérables dans notre

entourage. Les personnes suivantes, **surtout si elles vivent seules**, pourraient avoir besoin d'aide pour se protéger des effets nocifs de la chaleur.

- Les personnes souffrant de troubles mentaux.
- Les personnes âgées souffrant de maladies chroniques de types cardiovasculaires, cérébrovasculaires, respiratoires, rénales, neurologiques ou de diabète.
- Les personnes prenant certains médicaments tels les tranquillisants, les diurétiques ou les médicaments contre le Parkinson.
- Les personnes handicapées.

D'autres personnes sont également plus vulnérables en période de canicule, notamment les jeunes enfants (0 à 4 ans), les sportifs qui pratiquent des activités intenses et les travailleurs de la construction (ou un autre travail manuel à l'extérieur).

## Quoi faire en cas de malaise général?

En cas d'étourdissements, de fatigue, de maux de tête, de difficultés à respirer, de douleurs à la poitrine ou de jambes enflées, communiquez avec Info-Santé ou avec votre médecin traitant.

## Saviez-vous que ...

En août 2003, l'Europe a été frappée par une canicule, bilan 21 000 morts. De ce nombre, 15 000 ont été enregistrés en France. Au Québec, notamment à Montréal, 36 personnes décèdent à chaque année à cause des vagues de chaleur. À chaque année, l'Estrie connaît un certain nombre de journées où la température et l'humidité peuvent créer de l'inconfort.

Environnement Canada émet un avertissement de chaleur accablante lorsque la température ambiante atteint 30 C et que l'indice Humidex est de 40.

# Bonne fête!

## Juin

- 4 - Pauline Croteau, Résidences Soleil (Manoir du Musée)
- 6 - Rolande Bernier, Le Centre du chêne vert
- 18 - Jacqueline Roy, Les Sommets de St-Sébastien
- 19 - René Langlois, Résidences Portland
- 22 - Blanche Giguère, Club de l'âge d'or de Baldwin
- 30 - Mariette Bombardier, Coop d'habitation des aînés de Racine

## Juillet

- 2 - Isabelle Paquet, Centre de jour du Haut-St-François
- 2 - Rita Demers, Ass. des locataires de la Place Maisonneuve
- 5 - Lise Fennety, HLM Asbestos
- 8 - Annette Godbout, Maison familiale de Coaticook
- 10 - Bernadette Baillargeon, Villa de l'Estrie
- 17 - Hélène Dion, Le cœur sur la main
- 19 - Adéline Tousignant, HLM d'Youville
- 22 - Claudette Morin, Club des aînés de St-Adrien
- 24 - Marie Couture, Domaine Fleurimont
- 26 - Henri-Louis Fortier, Place Melrose

## Mai

- 4 - Madeleine Filion, Les Sentinelles du Lac Drolet
- 22 - Rita Fouquet, Les marcheurs de l'Ouest de Sherbrooke
- 25 - Brigitte Fortin, Club de marche Les Forestois
- 30 - Raymonde Brémaud, Les Marcheurs du Parc Blanchard



## Août

- 1 - Denis Dagenais, Les Côteux
- 4 - Colette Fontaine, Centre d'action bénévole de Valcourt
- 13 - Gérald Deslandes, Club âge d'or St-Jean Bosco de Magog
- 24 - Gérard Turcotte, Eau vive de Stratford
- 27 - Micheline Desourdy, Club la bonne humeur

## Septembre

- 11 - Madeleine Roberge, Rayon de soleil
- 16 - Patricia Lafrance, Groupe Arc-en-ciel
- 25 - Lise Lessard, Les Côteux

## Nouveau programme chez Sercovie...

### Activités Estivales 2005 À Sercovie

AU CENTRE  
D'ACTIVITÉS  
DES 50 ANS ET  
PLUS ; de  
l'action sans la  
compétition ...

Informez-vous  
des modalités  
d'inscriptions.  
La session  
début le 6 juin  
565.1066

Ligue amicale de tennis  
Cours d'activité physique  
dans les parcs  
Cours de golf  
Sortie de Vélo : demi-  
journée ou journée entière  
Pétanque  
Natation  
Aquaforme,  
Aqua jogging ...

**NOUVEAU PROGRAMME :**  
**Des aînés en action pour la prévention**

### DES AÎNÉS EN ACTION POUR LA PRÉVENTION.

Dans ce projet, Sercovie a comme objectif de permettre aux aînés vivant de la solitude ou ayant des problèmes à réaliser leurs tâches de la vie quotidienne de se rencontrer, d'être informés et de participer à :

- Des séances d'information sous forme de conférences, d'échanges ou de capsules-santé sur différents thèmes problématiques ou services aux aînés.
- Des exercices à stimulation cognitives et physiques visant le maintien de l'autonomie des participants.

Ainsi, en s'inscrivant à ce programme, les participants prennent les moyens de rencontrer de nouveaux visages tout en s'informant des différentes ressources du milieu auxquelles ils ont accès. Ils contribuent aussi à favoriser le maintien de leur autonomie et augmenter leur estime de soi.

Alors si vous avez plus de 65 ans et êtes préoccupés par votre autonomie, ce nouveau programme pourrait vous être destinés. Vous obtiendrez plus d'information en téléphonant à Sercovie au numéro suivant : 565-1066.