

## Chaise musicale sportive

(Pour ce jeu, vous aurez besoin de chaises avec une base sécuritaire)

Disposez les chaises en cercle de manière à avoir de l'espace pour circuler à l'intérieur de celui-ci. Si le nombre de participants est au compte de 10, il faudra mettre 9 chaises dans le cercle.

L'animateur désigné (qui ne participe pas au jeu) fait jouer la musique pendant un nombre X de secondes.

Lorsque la musique est en marche, l'animateur dicte la façon de marcher aux participants, par exemple : sur la pointe des pieds, sur les talons, en tandem, pas élargis, etc. Lorsque la musique arrête, tous doivent tenter d'agripper une chaise avec leurs deux mains. La personne qui n'aura pas réussi à déposer ses deux mains sur une chaise doit se retirer du jeu. C'est ainsi que le jeu se poursuit et ce, jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une personne. Cette dernière est alors désignée grande gagnante!



**Joignez l'utile à l'agréable** : En variant les façons de marcher, vous stimulerez votre équilibre, votre coordination et votre force musculaire.

Amusez-vous! 😊



**Dounia Cherradi**

Coordonnatrice régionale VACTIVE-PIED  
Conseillère VACTIVE Québec  
Vieille-Capitale et Québec-Nord  
418 948-1722 Sans frais : 1 800 828-3344  
dcherradi@fadoq-quebec.qc.ca



**Émilie Alain**

Conseillère VACTIVE  
Portneuf et Charlevoix  
418 326-0464  
emiliealain.fadoq@outlook.com



### Nouveaux regroupements VACTIVE

- ✦ Habitations Du Châtelais
- ✦ Résidence Humanitae
- ✦ Habitations Saint-Dunstan
- ✦ Résidence Myriade
- ✦ Condominium Square Saint-David
- ✦ Manoir Cap-Santé
- ✦ Club Bon Cœur de Charlevoix
- ✦ La Maison au Petit Bonheur
- ✦ FADOQ Les Éboulements
- ✦ Résidence en assistance continue (RAC) Racine

### DANS CE NUMÉRO :

- Fêtes VACTIVE 2019 1
- VACTIVE, 30 ans d'expérience 2
- La place des fibres dans votre assiette 3
- Doux souvenirs des Sorties Plein Air de l'automne 2018 4-5
- L'importance d'une bonne posture afin de prévenir les maux de dos 6
- Invitation aux Sorties Plein Air du printemps 2019 7
- Chaise musicale sportive 8

# Journal VACTIVE

NUMÉRO 10

HIVER 2019

## Fêtes VACTIVE 2019

Comme chaque année, le printemps est synonyme de festivité. Nous profitons donc de l'occasion pour inviter nos bénévoles et leurs groupes aux fêtes VACTIVE. Cette belle activité nous permet de partager des moments mémorables remplis de belles rencontres.

Joignez-vous à nous afin de célébrer la fin de la session VACTIVE et, par le fait même, de souligner, dans une ambiance dynamique, l'importante implication de tous nos animateurs.



**Réservez votre journée et venez célébrer avec nous. Vous aurez aussi l'occasion d'assister en primeur à la présentation de la nouvelle routine DISCO!**

### Fête VACTIVE de Québec

**Mercredi 17 avril 2019, de 13 h à 16 h**  
Bibliothèque Marie-Victorin, salle Desjardins (sous-sol)  
1635, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette (Québec)

### Fête VACTIVE de Charlevoix

**Mardi 30 avril 2019, de 13 h 30 à 16 h**  
Municipalité Des Éboulements, grande salle FADOQ  
2335, route du Fleuve, Les Éboulements (Québec)

### Fête VACTIVE de Portneuf

**Jedi 25 avril 2019, de 13 h 30 à 16 h**  
Aréna de Saint-Raymond, patinoire non glacée  
160, place de l'Église, Saint-Raymond (Québec)

\* Cette routine nous a gracieusement été partagée par la région de Chaudière-Appalaches.

**NOUS VOUS INVITONS À VOUS DÉGUISER SOUS LE THÈME DISCO DES ANNÉES 80!**



Régions de Québec et Chaudière-Appalaches



## Cette année, le programme Viactive fête ses 30 ans d'existence!

Conçu pour faire bouger les gens âgés de 50 ans et plus, Viactive est un programme d'activités physiques permettant notamment d'améliorer la force et l'endurance musculaire, la flexibilité, l'équilibre et l'agilité à l'aide de routines d'exercices adaptées et sécuritaires. Ces routines, dont les thèmes et les objectifs sont variés, sont exécutées en groupe afin de briser l'isolement et favoriser les contacts sociaux. Elles sont offertes gratuitement ou à faible coût depuis 30 ans, et ce, dans toutes les régions du Québec.

En bref, Viactive est un programme d'exercices d'une durée approximative de 30 à 60 minutes. Il compte sur l'implication de près de 2 300 bénévoles aînés dûment formés qui font bouger annuellement environ 30 000 aînés aux quatre coins de la province!

### Un peu d'histoire...

Au tout début, deux expériences ont servi de laboratoire d'expérimentation pour développer les concepts de l'intervention Viactive et les outils l'accompagnant. Le programme a ainsi vu le jour en janvier 1988 avec une trousse d'animation comprenant huit routines d'exercices de 15 minutes, un guide du conseiller de même qu'un guide de l'animateur. Au cours des années 1990, Viactive connaît une croissance constante, ponctuée par le développement de nouvelles routines, l'augmentation du taux de participation ainsi que l'ajout de financement et de commanditaires. Au cours des années 2000, les régions déploient une énergie singulière afin de conserver l'engouement envers le programme, puisque le succès obtenu au cours de la décennie précédente aura permis de démontrer son importance auprès des aînés.

Entre 1997 et 2014, six manuels de routines aux thématiques distinctes ont été conçus par les instances gouvernementales. Ces outils clé en main permettent aux animateurs Viactive, qui sont d'ailleurs des bénévoles aînés, d'offrir des séances dans leur milieu de vie. Encore aujourd'hui, le programme continue de se renouveler. Une nouvelle routine est d'ailleurs en cours d'élaboration.

### Une réussite partagée

Nous profitons de l'occasion pour remercier tous les partenaires collaborateurs, les formateurs des directions régionales de santé publique, les animateurs, les bénévoles et les participants pour leur implication au cours des dernières années. Ensemble, nous donnons la chance à nos aînés de vivre plus longtemps, mais surtout, de vieillir en bonne santé!

*Auteurs : Ministère de la Santé et des Services sociaux, en collaboration avec les répondants régionaux en activité physique des directions de santé publique.*

## Invitation aux Sorties Plein Air du printemps 2019

### Sortie Plein Air Québec

**Mercredi 1<sup>er</sup> mai 2019 à 13 h 30**

Base de plein air de Sainte-Foy  
3180, rue Laberge, Québec  
Rendez-vous dans le stationnement

### Sortie Plein Air Portneuf

**Jeudi 9 mai 2019 à 13 h 30**

Réserve naturelle du Marais-Léon-Provancher  
151, rue des Islets  
Rendez-vous dans le stationnement

### Sortie Plein Air Charlevoix

**Mardi 28 mai à 13 h**

Sentier du Gouffre de Baie-Saint-Paul  
2, chemin de l'Équerre  
Rendez-vous dans le stationnement du centre commercial

## L'importance d'une bonne posture afin de prévenir les maux de dos

Les maux de dos sont très présents dans la société d'aujourd'hui. Selon Statistique Canada, entre 70 et 80 % des gens en souffriront un jour ou l'autre. De ce nombre, on retient que 40 % vivront des répercussions sur leurs activités quotidiennes, alors que 10 % devront cesser complètement leurs activités en raison des douleurs.

Un des éléments qui s'avère important afin de prévenir les maux de dos est, sans contredit, l'adoption d'une bonne posture lorsqu'il s'agit de soulever un objet.

En effet, plusieurs personnes se blessent en se penchant pour soulever un objet. Ainsi, pour le faire de façon sécuritaire, voici quelques conseils :

1. Pliez vos jambes et n'ayez pas peur de les ouvrir un peu plus larges que vos épaules.
2. Assurez-vous que vos genoux pointent vers vos orteils, sans toutefois les dépasser.
3. Au moment de soulever la charge, il est essentiel d'utiliser la force de vos jambes tout en maintenant votre dos aussi droit que possible.
4. Enfin, gardez en tête que la charge à soulever doit demeurer près du corps pour éviter une trop grande tension au niveau du dos.



Sources : Maheu, E. « Maux de dos au réveil : les conseils d'une physiothérapeute » (2019).  
<https://oppq.qc.ca/blogue/maux-de-dos-au-reveil>, MyHealthy.Albert.ca (2019)  
<https://myhealth.alberta.ca/Health/Pages/conditions.aspx?hwid=hw206944>

## La place des fibres dans votre assiette

### Saviez-vous que?

*Plus on vieillit, moins on ressent la soif. Par contre, cela ne veut pas dire qu'on a moins besoin de boire. Afin d'éviter la déshydratation, il est primordial de boire, et ce, même lorsque vous n'en ressentez pas le besoin. Il est d'ailleurs recommandé de boire un minimum de 1,5 à 2 litres d'eau par jour, ce qui équivaut à plus ou moins 6 à 8 verres d'eau quotidiennement. Si vous n'aimez pas le goût de l'eau, ajoutez-y des fines herbes ou des quartiers de fruits, à l'exception des agrumes qui peuvent affecter l'émail des dents.*



Les fibres sont essentielles à une bonne santé. Par exemple, elles permettent de combler votre faim jusqu'au prochain repas. Elles peuvent aussi réduire la constipation.

On trouve généralement les fibres dans les produits à grains entiers tels que le riz brun, le pain à grains entiers et les pâtes alimentaires de blé entier, dans les fruits et légumes, les légumineuses et les noix.

### Conseils pour augmenter les fibres dans vos repas et collations

- ◆ Remplacez les pâtes alimentaires, le pain et le riz blanc par des versions à grains entiers.
- ◆ Consommez une variété de fruits et légumes dans la journée.
- ◆ À l'épicerie, repérez les aliments qui contiennent les allégations « source très élevée de fibres », « source élevée de fibres » et « source de fibres ».
- ◆ Mangez un fruit frais au lieu de boire son jus.
- ◆ Incluez les légumineuses dans vos repas et collations. Par exemple, remplacez la moitié du bœuf haché de votre pâté chinois ou de votre sauce à spaghetti par des lentilles en conserve.

En résumé, les fibres font partie des aliments à favoriser dans notre alimentation. Toutefois, augmenter trop rapidement la consommation de fibres pourrait vous causer des inconforts comme des ballonnements. Il sera donc important de les augmenter de façon graduelle, par exemple en commençant par un repas par jour, et de boire beaucoup d'eau. Une fois bien tolérées, elles feront partie intégrante de votre alimentation quotidienne!



## Doux souvenirs des Sorties Plein Air de l'automne 2018

### Territoire de Québec

C'est par une journée ensoleillée, malgré quelques flocons de neige, que 50 personnes ont partagé cette belle activité de marche à travers le parc du Domaine de Maizerets. Nous avons été choyés par le beau paysage que nous offrent les sentiers du parc.

Bien que nous ayons été surpris par cette bourrasque de neige plutôt précoce, le soleil réconfortant nous a tout de même rendu visite pour faire de cet après-midi d'automne un des plus agréables qui soient.

Merci à tous les participants et au plaisir de vous retrouver au mois de mai!



### Territoire de Charlevoix

Par un bel après-midi d'automne, 39 marcheurs se sont joints à nous pour défier le chemin enneigé du sentier Le Paysan, situé dans la municipalité Des Éboulements. Malgré la pluie tombée en avant-midi et le niveau de difficulté que présentait le sentier, les participants ont gardé une attitude très positive.

Aussi, nous tenons à souligner les marcheurs du Club Bon Cœur pour leur participation à l'activité.

Merci à tous pour votre présence; ce fut très agréable de bouger à vos côtés!



### Territoire de Portneuf

La sortie plein air de l'automne a eu lieu au Centre de plein air Dansereau à Pont-Rouge. Nos 42 courageux participants ont bravé le temps frisquet pour venir parcourir 4 km de sentier pédestre près de la rivière Jacques-Cartier.

Nous avons également pu profiter de l'occasion pour souligner la participation au défi VIACTIVE de l'été 2018, qui vise à encourager les participants à demeurer actifs durant la période estivale. Le soleil était au rendez-vous et vos sourires aussi!

Merci beaucoup pour ce beau moment, ce fût très ressourçant!



### Pensée du jour

"La patience est un arbre dont la racine est amère, mais dont les fruits sont très doux!"

LA PAGE DE LA SAGESSE  
www.citation.com

Proverbe persan