

# Les rendez-vous Aînergie

## Entrevue d'Olivia...



La vie est une question de choix, c'est ce que m'a inspiré la rencontre d'Olivia. Dotée d'une grande force morale, elle choisit, malgré son état de santé, de rester active tout en respectant les limites que lui impose la sclérose en plaque, depuis quelques années. À l'aube de la soixantaine, Olivia est une femme très déterminée. Malgré la fatigue omniprésente, qui accompagne ses journées, elle décide de vivre sa vie

en s'adaptant aux différentes activités sociales, intellectuelles et physiques.

Assise confortablement dans un fauteuil roulant, qu'elle consent à emprunter pour l'occasion, Olivia visite des musées et des expositions de toutes sortes. Dotée d'un tempérament actif, elle projette d'accompagner le groupe Aînergie-plein-air dans quelques-unes de leurs activités. Ce groupe s'occupe de faire la promotion d'activités plein-air pour les aînés, dont quelques membres bénévoles accompagnent des personnes à mobilité restreinte, selon leurs besoins. « Mes intentions sont plus grandes que mes capacités, je dois m'accorder des périodes de repos et diminuer mon rythme, » de dire Olivia, qui semble en contrôle de sa vie. « Toutes ces activités m'aident à rester socialement impliquée et à garder le moral. De savoir que j'ai ma place à côté des autres, me permet de garder confiance en moi, et m'encourage à continuer. »

Canne à la main et d'un pas assuré, Olivia en rajoute « Je suis presque sûre que si j'avais abandonné le mouvement, mes forces auraient déclinées plus rapidement. » Ses journées ne sont pas toujours ensoleillées, mais son positivisme et sa détermination lui permettent de gagner un peu plus à chaque jour.

Diane S. Anctil.

Septembre 2010.



## Capsule santé

### Saviez vous que?

Aînergie plein air est une invitation, aux personnes de 50 ans et plus, à bouger en groupe et à s'initier aux divers activités extérieures. Tous les 3<sup>ème</sup> jeudi du mois, une équipe de bénévoles passionnés s'unissent à la coordonnatrice pour vous faire vivre le plaisir de vous dépasser ! Ne laissez pas les problèmes de santé vous empêcher de participer, le groupe Aînergie plein air peut vous accueillir. À noter, qu'une fois par mois, une activité spéciale est organisée. Contactez pour en savoir davantage.

## Pour la forme...

### Flexion sur jambes 2 séries de 10x



- Plier les genoux en poussant les fesses vers l'arrière et en tendant les bras vers l'avant (imaginer s'asseoir au fauteuil).
- Dos droit, contracter les abdominaux et maintenir 3 sec.

### Pompe au mur 10 à 15 x

- Regarder droit devant, fléchir les coudes en gardant le corps droit jusqu'à ce que le visage soit près du mur.
- Revenir à la position de départ, les bras en extension.



### Fentes 2 séries de 10x/jambe



- Faire un grand pas vers l'avant et fléchir le genou sans qu'il dépasse les orteils.
- Garder le dos droit et les abdominaux contractés.
- Revenir à la position de départ.

Savoir s'arrêter en cas de douleur!

À votre agenda...

- **13 ET 14 OCTOBRE 2010**  
Randonnée dans Kamouraska et coucher au camp Canawish.  
Soirée d'information à venir
  - **21 OCTOBRE 2010**  
Randonnée pédestre Sud-Nord  
Rendez-vous : 8h45 Traverse de Lévis
- Pour information et inscription: Maison des Aînés,  
Mylène Dion 418 838-4100

Corporation  
du cimetière  
Mont-Marie

SIÈGE SOCIAL  
152, rue du Mont-Marie  
Lévis (Qc)  
418 833-1813

MAUSOLÉE  
ST-ROMUALD  
567, rue de l'Église  
St-Romuald

DEUX  
nouveaux colobariums extérieurs.

Super C



Super C  
une division de METRO RICHELIEU INC.

820, rue Commerciale, St-Jean-Chrysostome  
Tél.: 418 834-2044 Téléc.: 418 834-3949

Gilles Dionne, directeur

Lu  
net  
terie  
du  
MONDE

NOUVELLE COLLECTION



Gilbert Bilodeau, o.o.d. Opticien  
835, rue Commerciale, Saint-Jean-Chrysostome  
418 834-2220

\* Ne peut se jumeler à aucune autre offre.

MERCREDI DES AÎNÉS

SPÉCIAL ROSBIF

9.95\$ SOUPE, DESSERT ET CAFÉ  
DE 11H À 23H

GENS SEULS Déjeuner rencontre avec Hugues  
tous les dimanche matin dès 9h30

AU  
VIEUX Puits  
RESTAURANT BRASSERIE  
DEPUIS 1973

76 Kennedy, Lévis 418 837-1726