



BOUGER EN GROUPE À LA RETRAITE

Des bienfaits à découvrir



Les bienfaits de l'activité physique régulière

La retraite est un nouveau chapitre de la vie... et une belle occasion de prendre du temps pour soi ! C'est aussi le moment idéal pour intégrer l'activité physique à son quotidien. Bouger régulièrement apporte de nombreux bienfaits pour la santé et le bien-être.

Même une petite dose d'exercice est bénéfique. Chaque mouvement compte ! Et plus on bouge, plus les effets positifs se font sentir, autant sur le corps que sur l'esprit.

Se préparer à bouger

Il n'y a pas d'âge pour commencer à être actif. L'important est d'y aller à son rythme et de choisir des activités qui vous plaisent. Avant de se lancer, prenez le temps de réfléchir à ce que vous aimez faire. Pensez à ce qui vous faisait plaisir plus jeune, ou essayez quelque chose de nouveau !

Si vous avez des préoccupations liées à votre santé, sachez que la plupart des activités peuvent être adaptées pour convenir à votre condition. L'important est de bouger selon vos capacités.

BIENFAITS PHYSIQUES SUR :

- La masse musculaire et osseuse
- La capacité aérobique
- L'équilibre et la coordination
- La posture et la flexibilité
- Le sommeil
- Le niveau d'énergie
- La résistance aux infections
- L'autonomie dans les activités
- Les réactions physiques associées au stress
- L'espérance de vie
- La prévention des maladies cardiovasculaires et respiratoires, du diabète, du cancer, des maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer)



BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES SUR :

- Le contrôle des émotions
- L'optimisme
- L'estime de soi
- Le sentiment d'être capable de réussir
- Le bien-être
- L'anxiété
- Le stress
- La dépression



BIENFAITS COGNITIFS SUR :

- La mémoire
- La concentration
- Le temps de réaction
- La résolution de problèmes





Trouver une activité qui vous convient

De nombreux clubs et organismes offrent des activités pour rester actif et rencontrer d'autres personnes. Participer à des sorties en plein air ou à des cours en groupe peut rendre l'expérience encore plus agréable et motivante. Plusieurs activités individuelles peuvent se faire dans un contexte de groupe, sachez que c'est encore mieux pour vous permettre de socialiser ou de briser l'isolement. Voici quelques idées :



Activités de plein air

vélo marche
 natation
 ski de fond
 randonnée raquette



Activités physique et de mobilité

conditionnement physique tai-chi
 danse en ligne yoga sur chaise
 aquaforme danse



Sports de raquette

tennis pickleball
 tennis de table
 badminton
 raquetball



Sports d'équipe

hockey volleyball
 pétanque soccer
 baseball quilles

L'essentiel, c'est de bouger avec plaisir et constance. Peu importe l'activité choisie, elle contribuera à améliorer votre santé et votre qualité de vie!





L'exercice en groupe : d'autres bienfaits à découvrir

Lorsque l'on pratique une activité physique en groupe, on découvre une multitude d'avantages au-delà de l'exercice lui-même. Ces bienfaits sont de briser l'isolement, d'éviter la solitude et de créer des liens avec de nouvelles personnes.

Voici des histoires inspirantes de gens qui bougent différemment.

Le groupe des 5 : des voisines marchent dans leur quartier tous les soirs

Depuis plusieurs années, un groupe de cinq femmes – Maria (85 ans), Angela (71 ans), Sofia (68 ans), Franka (63 ans) et Arminda (63 ans) – ont pris l'habitude de parcourir environ 5 km chaque soir dans leur quartier.

Au fil des années, des liens étroits se sont tissés entre elles. Les retrouvailles quotidiennes sont attendues avec impatience, offrant l'occasion de partager les nouvelles de la journée.

Ce groupe de voisines a réussi à maintenir la forme jour après jour, grâce à leur habitude de marche. Une occasion de briser l'isolement et de créer un groupe d'entraide.

Finalement, l'activité physique n'a pas besoin d'être bien compliquée. Le voisinage peut être une occasion de tisser des liens tout en bougeant.

Le Club 50 ans + de Claude Robillard

Le Club offre plusieurs activités physiques adaptées ainsi qu'un calendrier de sorties en nature. Dans les témoignages présentés ici, au début, on parle surtout des effets sur sa santé :

« Faire du sport, c'est une question de vie ou de mort. »

« C'est très bon pour le moral et le physique. »

« C'est ma sortie de la semaine. »

Mais rapidement ce qu'ils partagent dépasse le simple fait de bouger physiquement :

« Ça permet de chialer (positivement) en groupe. »

« Ça permet de se tenir en forme et de se pousser avec l'énergie du groupe. »

« Ça permet de se faire des amis. »

« Ça fait sortir de la maison. »

C'est l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes, de rire, de se créer une nouvelle routine de vie !

Groupe ethnoculturel - Bougez ensemble avec COPSI

Le [Centre Orientation Para-légale et Sociale pour les Immigrants](#) (COPSI) a comme mission d'aider à briser l'isolement des nouvelles personnes immigrantes et à s'adapter au mode de vie québécois. Il offre aussi plusieurs services tels que des liens vers des ressources en santé, de l'aide juridiques et une programmation en activités physiques.

Neri, 80 ans | Venezuela : « Je fais de l'exercice car cela me donne de la vitalité, de l'énergie, de la force, et je me sens mieux. De plus, cela me permet de rencontrer d'autres personnes et de passer des moments agréables. »

Eduardo, 82 ans | Origine italienne. Vit depuis 55 ans au Canada : « Je fréquente la classe en activité physique parce qu'en bougeant je me sens mieux. Je sens mes épaules et mes jambes plus fortes, je sens mon corps en santé. En plus, je socialise avec le monde. »

Demecia, 72 ans | Argentine : « Les exercices nous font sentir mieux et nous aident à gérer la douleur. Cela me remonte le moral et m'encourage à bouger davantage au quotidien. »

Par où commencer ?

Un premier pas serait de regarder auprès de votre Table de quartier. Plusieurs organismes offrent des programmations variées d'activités physiques. Pour connaître les ressources de votre région, communiquer avec le 211 par téléphone ou consulter leur répertoire en ligne.

De plus, n'hésitez pas à chercher auprès de plusieurs organismes tels que les YMCA, Sports Montréal, la FADOQ, les Cardio Plein Air, Rando-Québec, plusieurs Clubs de 50 ans et + et bien d'autres.

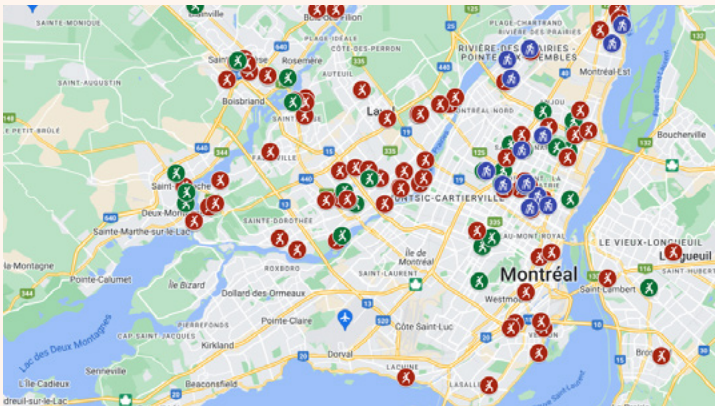
Enfin, le **programme Viactive** est une excellente option pour rester actif! Ce programme gratuit, destiné aux personnes de 50 ans et plus, est animé par des personnes aînées bénévoles et s'adapte à tous les niveaux de forme physique.

Participer à Viactive, c'est :

- Bouger dans le plaisir
- Faire de l'exercice régulièrement
- Créer des liens avec d'autres personnes

Les séances sont conçues pour être accessibles et motivantes, que vous soyez débutant ou habitué à bouger. Rejoindre un groupe **Viative**, c'est une belle façon de prendre soin de sa santé tout en s'amusant!

Pour accéder à la carte complète de Viactive, cliquez sur l'image.



Puis-je en faire plus ?

Oui! Même en vieillissant, bouger est essentiel pour rester en santé. Les **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h** recommandent aux adultes de 65 ans et plus de :



BOUGER PLUS

Faire au moins **150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine** (ex. : marche rapide, vélo, danse, natation). Ceci équivaut à 30 minutes par jour, 5 jours par semaine.

Un truc simple : séparer les minutes tout au long de la semaine. Accumulez du temps par tranches de 10, 20, 30 ou 60 minutes. Chaque minute active compte!



RENFORCER SES MUSCLES ET SON ÉQUILIBRE

Pratiquer des exercices de musculation et d'équilibre au moins **deux fois par semaine** pour soutenir sa posture et prévenir les chutes (ex. : exercices avec élastiques, poids libres et même avec le poids de son corps).



RÉDUIRE LA SÉDENTARITÉ

Limiter le temps passé assis et faire de petites pauses actives tout au long de la journée.

Des astuces simples pour bouger plus souvent :

- Se lever et s'étirer régulièrement
- Prendre une marche chaque jour
- Prendre les transports en commun
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur (si possible)

L'important, **c'est de bouger un peu plus chaque jour**, à son rythme et dans le plaisir!



Ce projet pour une retraite active fait partie d'un grand projet, le plan d'impact collectif – Réseau Résilience Aînées Montréal (RRAM) qui vise à favoriser la résilience, l'inclusion et la participation sociale de personnes aînées dans le contexte montréalais.