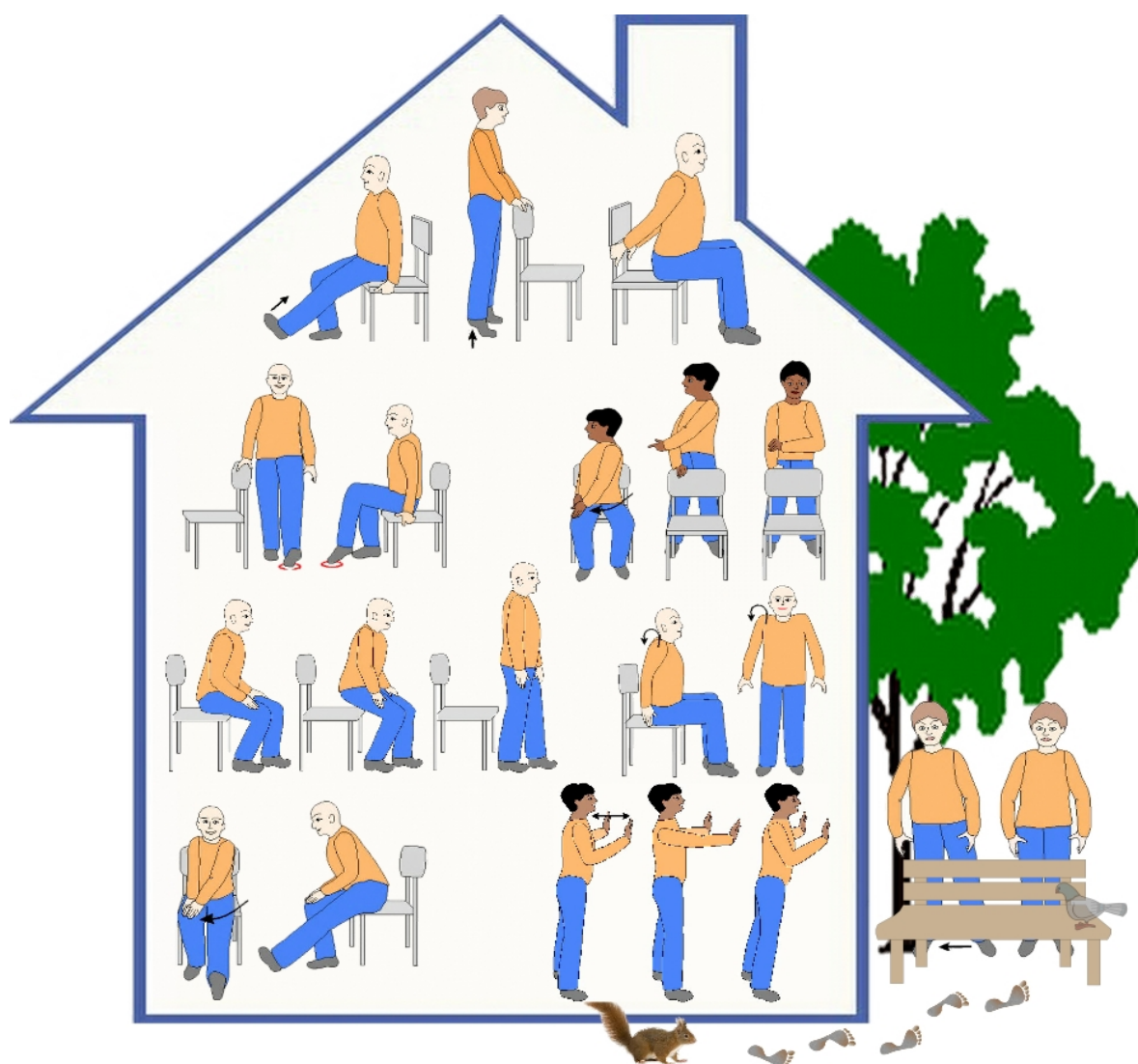


laterLife training™

‘JE PEUX’ Calendrier d’activités 2020

- ✓ JE PEUX faire des choix différents
- ✓ JE PEUX prendre de nouvelles habitudes
- ✓ JE PEUX améliorer ma force et mon équilibre en un an!



Le calendrier LLT ‘JE PEUX’ est conçu pour vous aider à honorer vos plans et devoirs domestiques tout en améliorant activement votre force, votre équilibre, votre mobilité et vos habitudes de mouvement en cours de route.



Roar - Connections for Life est un organisme de bienfaisance engagé à mettre ces conseils «JE PEUX» dans la vie quotidienne des personnes âgées. Grâce à notre travail dans les communautés, nous savons que les chutes provoquent la solitude et que la solitude en retour provoque des chutes et que les deux peuvent être évités avec un bon rythme physique. Ces exercices peuvent vous aider, vous ou quelqu'un que vous connaissez, à garder ou à gagner un niveau de force et d'équilibre physique qui vous aidera à aborder toute une gamme de choses que vous souhaitez toujours poursuivre: vous déplacer avec confiance, utiliser les moyens de transport, faire des activités avec les autres, souffrir moins de douleurs. Tout ceci, en sachant que vous pouvez vous relever en toute sécurité si vous en avez besoin.

Ces exercices font une telle différence pour les personnes d'âge majeure que nous soutenons que notre service d'urgence à l'hôpital local a encheminé une baisse du nombre de personnes âgées admises pour raison de chutes au cours des 3 dernières années. Investissez du temps et vous sentirez la différence. Il n'est jamais trop tard - mais il n'est jamais trop tôt non plus, comme l'a découvert notre équipe!

Nicola Hanssen
PDG ROAR Connections for Life

Tous les profits de ce calendrier iront à ROAR pour soutenir leur travail vital

Numéro d'organisme de bienfaisance SC042041

Note de précaution

Ceci est un calendrier avec des exercices suggérés, pas un programme d'exercices à compléter à domicile.

Vous assumez la responsabilité de votre propre programme d'exercice. Les auteurs et conseillers des exercices de ce calendrier déclinent toute responsabilité. Tout le contenu est uniquement fourni à titre informatif et ne doit pas être considéré comme un substitut aux conseils médicaux de votre médecin généraliste ou de tout autre professionnel de la santé.

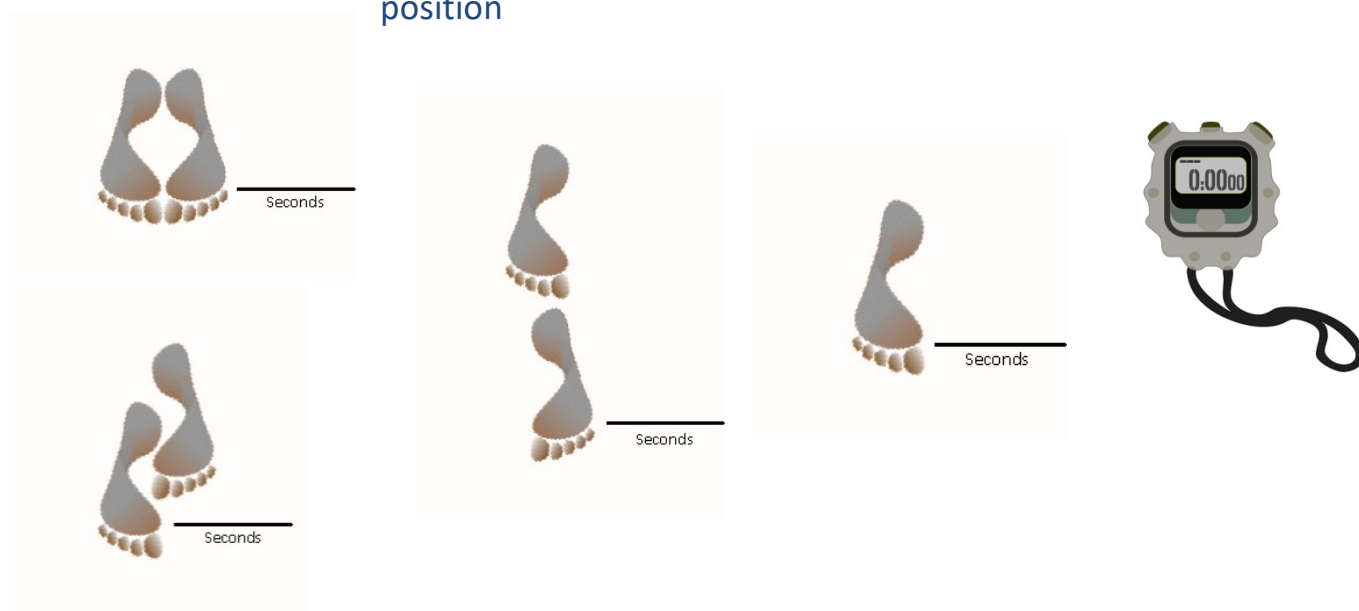
Comment utiliser le calendrier: chaque mois, nous vous proposons un ou deux mouvements qui vous aideront à améliorer votre force et votre équilibre au cours de la prochaine année

Pour suivre vos améliorations, lancez-vous avec ces deux défis simples. Il est important pour votre motivation de ressentir et de mesurer l'amélioration

TEST D'ÉQUILIBRE À 4 POINTS

Tenez-vous à côté d'une surface fixe ou d'un objet stable (au cas où)

Pieds nus, essayez de maintenir chaque position ci-dessous (sans vous accrocher à quoi que ce soit) pendant 10 secondes. Écrivez combien de secondes vous arrivez à gérer chaque position



SI VOUS POUVEZ GÉRER 10 SECONDES POUR TOUTES LES POSITIONS DE PIED QUELLE EST LA DUREE LA PLUS LONGUE QUE VOUS POUVEZ TENIR SUR UNE JAMBE? _____

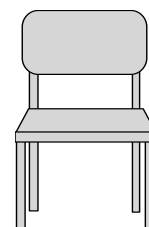
LE TEST DE SE LEVER D'UNE CHAISE

Asseyez-vous sur une chaise solide (telle une chaise de salle à manger)

Hanches pointant vers l'avant et fessier centré vers le milieu de la chaise

Comptez combien de fois vous pouvez vous lever et vous asseoir en 30 secondes (comptez chaque fois que vous vous asseyez)

Notez si vous devez utiliser vos bras pour vous aider à sortir de la chaise



ECRIVEZ VOTRE SCORE ICI: _____ fois

En utilisant vos bras?? Oui/Non

Voyez comment vous vous améliorez au cours de l'année en testant à nouveau

Janvier

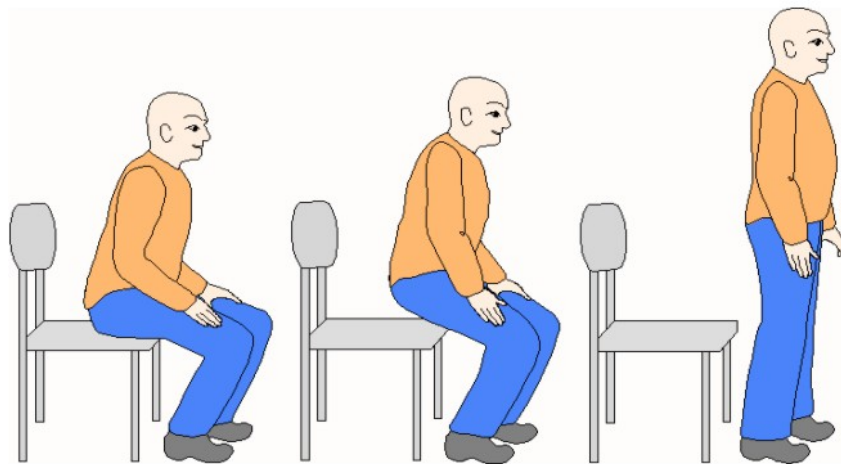
Commencez l'année avec une nouvelle habitude positive et bénéfique

Assis et debout toutes les heures

Pourquoi est-ce bénéfique? La rupture de longues périodes de position assise est extrêmement bénéfique pour quiconque, quel que soit son âge. Le fait de se lever et de s'asseoir aide à garder les jambes fortes. Le déclin de la force des jambes est principalement dû à un manque d'utilisation et non à une maladie!

Prenez des décisions pour rester fort, Tenez-vous debout pour le bien de vos jambes

Nom du mouvement: Assis Debout



Choisissez votre montant; Répétez 1, 3 ou 5 fois

Fréquence; toutes les heures où vous êtes assis

Bien maîtriser la technique;

- Droit debout vos hanches vers l'avant juste devant le centre de la chaise (ou il serait plus facile à se tenir debout)
- Marchez un peu sur place pour stimuler la circulation
- Ramenez un peu vos talons, mais gardez la plante de vos pieds à plat sur le sol
- Asseyez-vous bien, en poussant votre tronc un tout petit peu vers l'avant
- Mettez-vous debout rapidement
- Tenez-vous debout et bougez un peu les pieds pour pomper le sang
- Reculez un peu jusqu'à ce que vous touchez la chaise avec l'arrière de vos jambes
- Pliez les genoux, menez avec vos fesses, asseyez-vous avec contrôle
- Sentez vos jambes devenir plus fortes avec le temps lorsque vous vous asseyez

Cochez les jours où vous faites de l'exercice



Mercredi Nouvel an	1	Tous les jours, pas peut-être! (N'oubliez pas vos exercices). Bonne année	0
Jeudi	2		0
Vendredi	3		0
Samedi	4		0
Dimanche	5		0
Lundi	6	Pratiquez de vous asseoir plus lentement et avec contrôle pour devenir plus fort. N'abandonnez pas !	0
Mardi	7		0
Mercredi	8		0
Jeudi	9		0
Vendredi	10		0
Samedi	11		0
Dimanche	12		0
Lundi	13	Comment se déroulent les exercices? La fréquence est la clé pour faciliter les mouvements	0
Mardi	14		0
Mercredi	15		0
Jeudi	16		0
Vendredi	17		0
Samedi	18	Régulièrement interrompre la position assise aide la gestion du poids	0
Dimanche	19		0
Lundi	20		0
Mardi	21		0
Mercredi	22		0
Jeudi	23		0
Vendredi	24	Continuez. Vos jambes se sentent-elles plus fortes?	0
Samedi Burn's Night	25		0
Dimanche	26		0
Lundi	27		0
Mardi	28		0
Mercredi	29	La pratique régulière du 'Assis-Debout' aidera à réduire la douleur au genou	0
Jeudi	30		0
Vendredi	31		0

Cochez les jours où vous avez exercé le 'assis-debout'

Février

Continuez la nouvelle habitude prise en janvier avec ce mouvement renforçant les muscles autour des hanches

Pas Latéraux

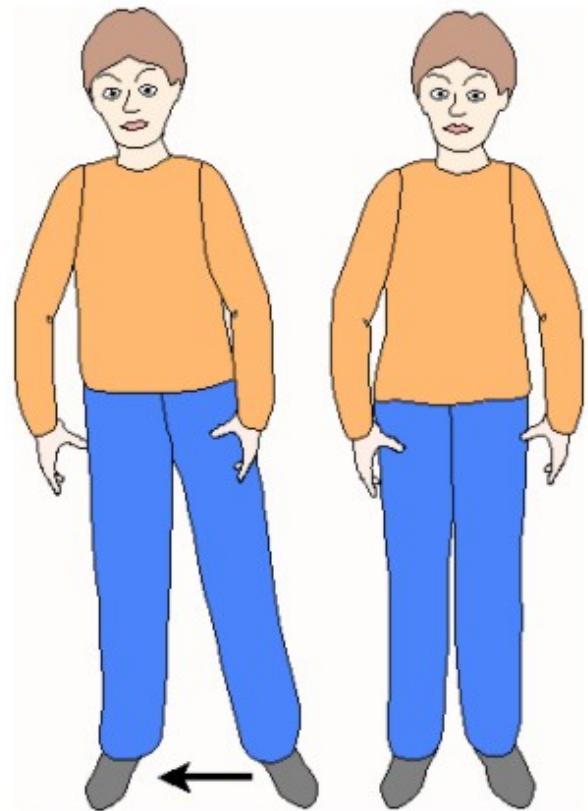
Pourquoi? Parce que ces muscles et l'articulation de la hanche sont utilisés pour marcher latéralement, retrouver l'équilibre et tourner. Nous avons tous besoin de ce mouvement pour sortir facilement de la voiture ou du bain. Si cela est facile pour vous, vous pouvez le rendre plus difficile en marchant latéralement au-dessus d'un (petit) objet invisible

Choisissez votre montant; 1, 3 ou 5 dans chaque direction chaque jour

Fréquence; intégrez cet exercice aux routines quotidiennes lorsque vous vous tenez debout par exemple près de la surface de travail dans la cuisine, près d'un mur dans le jardin ou pendant que vous êtes dans une queue au supermarché, ou à la banque!

Bien maîtriser la technique;

- Tenez-vous droit debout
- Gardez les hanches et les orteils vers l'avant et les genoux mous
- Bougez une jambe latéralement (c'est-à-dire de côté) en prenant soin de poser l'orteil en premier, puis le talon
- Apportez l'autre pied pour le rejoindre
- Soyez prêt d'une surface fixe et assez haute si vous avez besoin d'un peu de soutien



Cochez les jours où vous faites de l'exercice



Samedi	1	Tous les jours pas peut-être! Les changements quotidiens créent des changements mensuels qui créent des changements de vie = ceux-ci ajoutent de la vie aux années!	0
Dimanche	2		0
Lundi	3		0
Mardi	4		0
Mercredi	5		0
Jeudi	6	Pas latéraux le long de votre couloir juste pour changer un peu	0
Vendredi	7		0
Samedi	8		0
Dimanche	9		0
Lundi	10		0
Mardi	11	De solides muscles latéraux des jambes contribuent à votre stabilité	0
Mercredi	12		0
Jeudi	13		0
Vendredi	14		0
La Saint-Valentin			
Samedi	15		0
Dimanche	16		0
Lundi	17	Asseyez-vous bien, tenez-vous fort - investissez dans votre force et vos années prochaines vous remercieront	0
Mardi	18		0
Mercredi	19		0
Jeudi	20		0
Vendredi	21		0
Samedi	22	Vous pourrez monter et descendre les escaliers aujourd'hui en faisant des pas latéraux	0
Dimanche	23		0
Lundi	24		0
Mardi	25		0
Mercredi	26	Les pas latéraux vous aideront à sortir plus facilement de la voiture	0
Jeudi	27		0
Vendredi	28		0
Samedi	29		0

Cochez les jours où vous avez exercés les 'pas latéraux'

Mars

Ajoutez un régime de mobilité à votre routine matinale
Ceux-ci peuvent se faire assis, sur le côté du lit ou debout

Roulement d'épaule, Torsion du tronc, Activeurs de cheville

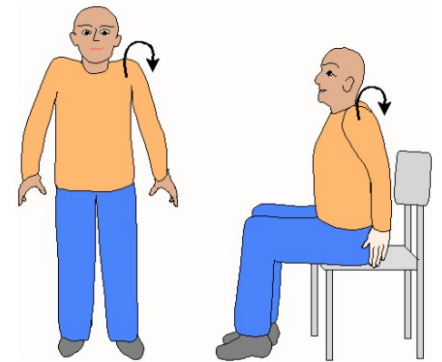
Pourquoi? nous prenons rarement le temps de déplacer nos articulations à travers toute leur gamme complète

Choisissez votre montant; 1, 3 ou 5 répétitions de chaque exercice avant le petit déjeuner

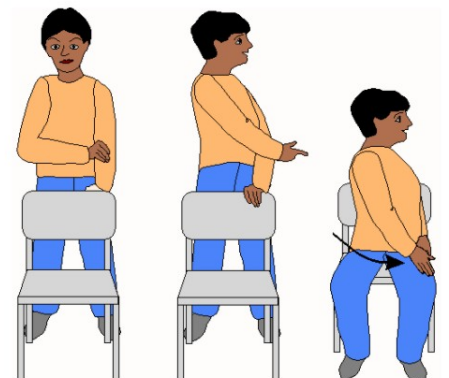
Fréquence; ajouter à votre routine matinale, chaque matin

Bien maîtriser la technique;

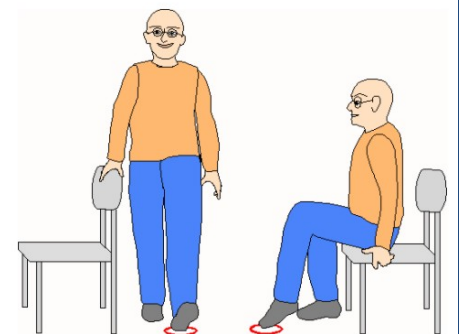
- Tenez-vous debout ou assis avec les pieds à grand écart et avec de la largeur des hanches
- Soulevez vos épaules vers vos oreilles
- Tirez-les vers l'arrière et serrez vos omoplates l'une vers l'autre
- Descendez-les et puis soulevez-les à nouveau
- Maintenant, essayez de faire en un seul mouvement de roulement en douceur et lentement



- Tenez-vous debout ou assis avec les pieds à un écart égale à la largeur de vos hanches
- Tournez le haut de votre corps (tronc, cou et tête) vers la gauche aussi loin que possible, mais gardez les hanches tournées vers l'avant
- Répétez de l'autre côté



- Tenez-vous debout sur un siège (ou asseyez-vous bien à l'avant)
- Tirez votre colonne vertébrale bien haut et droit
- Tenez le dossier (ou les côtés) de la chaise
- Placez le talon d'un pied sur le sol puis soulevez-le et posez les orteils au même endroit
- Vous pourriez mettre un repaire sur le sol pour vous assurer d'atteindre le même endroit



Cochez les jours où vous avez exercés ces 3 exercices



Dimanche Jour de la Saint David	1	Croyez aux avantages de commencer petit. Faire «quelque chose» est le meilleur départ possible	0
Lundi	2		0
Mardi	3		0
Mercredi	4		0
Jeudi	5		0
Vendredi	6		0
Samedi	7	Une mobilité régulière peut garder les articulations souples / par-là facilitant le mouvement	0
Dimanche	8		0
Lundi	9		0
Mardi	10		0
Mercredi	11	Augmenter le mouvement des chevilles aide à marcher	0
Jeudi	12		0
Vendredi	13		0
Samedi	14		0
Dimanche	15		0
Lundi	16	S'approchant à un corps près de vous; décliné lié à l'âge que VOUS POUVEZ annuler	0
Mardi Fête de la St Patrick	17		0
Mercredi	18		0
Jeudi	19		0
Vendredi	20		0
Samedi	21		0
Dimanche Fête des mères	22		0
Lundi	23	Se déplacer plus peut contribuer à des gains de santé importants	0
Mardi	24		0
Mercredi	25		0
Jeudi	26		0
Vendredi	27	La flexibilité de la colonne vertébrale réduit la raideur et la douleur du dos	0
Samedi	28		0
Dimanche	29		0
Lundi	30		0
Mardi	31		0

Cochez si vous avez exercés ces 3 exercices aujourd'hui

Avril

S'appuyant sur la mobilité des épaules développée en mars, ajoutez des pompes à votre journée

Pompes verticales

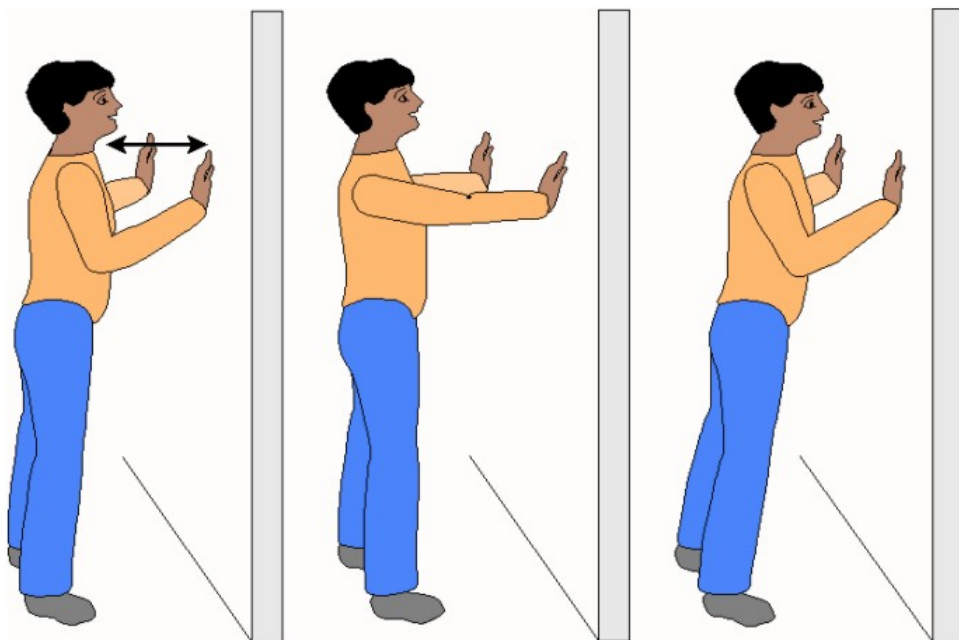
Pourquoi? Rester fort dans le haut du corps facilite le travail de vos activités quotidiennes, le transport des choses, la gestion des réactions d'équilibre

Choisissez votre montant; 1, 3 ou 5

Fréquence; Intégrez dans vos routines hebdomadaires, 3 jours de la semaine, lorsque vous sortez les ordures, ou préparer le recyclage

Bien maîtriser la technique;

- Placer les paumes sur le mur en ligne avec les épaules
- Reculez vos pieds en arrière de quelques pouces, en gardant les talons au sol
- Gardez le dos droit et les muscles du ventre fermes
- Amenez lentement votre nez vers le mur
- Repoussez-vous lentement en position initiale



Cochez les jours où vous faites de l'exercice



Mercredi	1	Le muscle a besoin de mouvement. Le mouvement renforce les muscles	0
Jeudi	2		0
Vendredi	3		0
Samedi	4		0
Dimanche	5		0
Lundi	6		0
Mardi	7	Des bras forts donnent de meilleurs câlins	0
Mercredi	8		0
Jeudi	9		0
Vendredi Vendredi Saint	10	Les exercices de renforcement sont mieux faits lentement	0
Samedi	11		0
Dimanche Easter Dimanche	12		0
Lundi Lundi de Pâques	13		0
Mardi	14		0
Mercredi	15	Les pompes aident à renforcer la colonne vertébrale	0
Jeudi	16		0
Vendredi	17		0
Samedi	18		0
Dimanche	19		0
Lundi	20	Utilisez-les ou perdez-les (vous savez que cela a du sens)	0
Mardi	21		0
Mercredi	22		0
Jeudi Fête de la Saint-Georges	23		0
Vendredi	24		0
Samedi	25		0
Dimanche	26	Restez fort, restez mobile	0
Lundi	27		0
Mardi	28		0
Mercredi	29		0
Jeudi	30		0

Cochez si vous avez complétées vos pompes verticales aujourd'hui

Mai

Un meilleur équilibre est grandement aidé par des chevilles plus solides, donc les soulèvements du talon sont indispensables

Soulèvements du talon

Pourquoi? Les réactions d'équilibre reposent sur des chevilles solides pour faire des pas supplémentaires et marcher sur des surfaces inégales, marcher dans le sable en été

Choisissez votre montant; 1, 3 ou 5 par jour

Fréquence; Routines quotidiennes - Lorsque vous attendez que la bouilloire s'échauffe, quand vous vous tenez dans des files d'attente, à la caisse ou en vous lavant les dents

Bien maîtriser la technique;



- Tenez-vous debout en tenant une chaise, une table ou un évier solide
- Relevez vos talons en prenant votre poids sur votre gros orteil
- Maintenez cette position pour une seconde
- Abaissez vos talons avec du contrôle

Cochez les jours où vous faites cet exercice



Vendredi	1	Marchez plus fièrement, plus grand, plus longtemps - prenez soin de votre marche et elle prendra soin de vous	0
Samedi	2		0
Dimanche	3		0
Lundi	4		0
Mardi	5		0
Mercredi	6		0
Jeudi	7	Des muscles forts vous aident à vous sentir plus stable	0
Vendredi	8		0
Jour de la victoire de la Seconde Guerre mondiale et jour férié			
Samedi	9		0
Dimanche	10		0
Lundi	11		0
Mardi	12		0
Mercredi	13		0
Jeudi	14	Soulevez vos talons pour atteindre ce grand placard	0
Vendredi	15		0
Samedi	16		0
Dimanche	17		0
Lundi	18		0
Mardi	19		0
Mercredi	20		0
Jeudi	21	Levez-vous sur vos orteils pour minimiser la possibilité d'accidents	0
Vendredi	22		0
Samedi	23		0
Dimanche	24		0
Lundi	25		0
Congé bancaire du printemps			
Mardi	26	Des chevilles solides améliorent la stabilité	0
Mercredi	27		0
Jeudi	28		0
Vendredi	29		0
Samedi	30		0
Dimanche	31		

Cochez si vous avez complétés les Soulèvements du talon aujourd'hui

Juin

Maintenant, vous bougez plus et les activités d'équilibre et de force font maintenant partie de vos routines quotidiennes, il est temps d'ajouter quelques étirements

Étirement de la poitrine, Étirement latéral vers le haut, Étirement dans l'arrière de la cuisse, Étirement du mollet

Pourquoi? prendre quelques minutes pour étirer et allonger lentement les muscles après l'activité. Non seulement on se sent bien avec, mais ceci améliore aussi la gamme de mouvement au niveau des articulations, ce qui affecte à son tour la mobilité et des activités comme : marcher, mettre des chaussettes, jardiner, atteindre des objets placés haut etc.

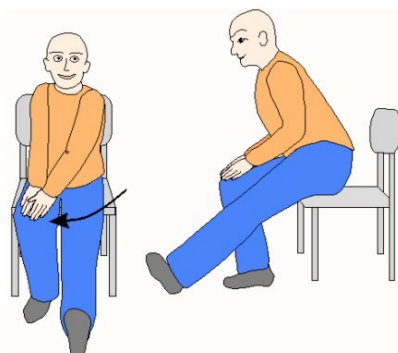
Choisissez votre montant; 1 ou 2 de de chaque côté

Fréquence; Tous les jours, mieux fait après avoir été actif et s'être un peu échauffé(e)

Bien maîtriser la technique;



- Asseyez-vous bien droit mais loin du dossier de la chaise
- Avec les deux bras derrière vous, saisissez le dossier de la chaise
- Poussez votre poitrine vers le haut et vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement sur votre poitrine
- Maintenez la position pendant 10 à 20 secondes



- Assurez-vous que vous êtes effectivement à l'avant de la chaise
- Redresser une jambe en plaçant le talon au sol
- Placez les deux mains sur l'autre jambe puis asseyez-vous tout droit
- Penchez-vous en avant avec un dos droit jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement à l'arrière de votre cuisse
- Maintenez la position pendant 10 à 20 secondes
- Répétez sur l'autre jambe



- Tenez-vous derrière la chaise en tenant le dos de la chaise à deux mains
- Reculez avec une jambe et appuyez-vous sur son talon
- Penchez-vous un peu en avant sur la jambe pliée
- Vérifiez que les deux pieds sont orientés directement vers l'avant
- Ressentez l'étirement dans votre mollet
- Maintenez la position pendant 10 à 20 secondes
- Répétez sur l'autre jambe

Cochez les jours ou vous faites cet exercice



Lundi	1	Étirer les muscles les allongent et en conséquent vous allonge aussi	0
Mardi	2		0
Mercredi	3		0
Jeudi	4		0
Vendredi	5		0
Samedi	6		0
Dimanche	7	L'étirement de la poitrine contribue à diminuer la raideur du dos	0
Lundi	8		0
Mardi	9		0
Mercredi	10		0
Jeudi	11		0
Vendredi	12		0
Samedi	13		0
Dimanche	14	Les muscles des jambes plus étirés donnent une foulée plus longue	0
Lundi	15		0
Mardi	16		0
Mercredi	17		0
Jeudi	18		0
Vendredi	19		0
Samedi	20	Vous pourriez vous étirer en regardant la télévision	0
Dimanche	21		0
Fête des pères			
Lundi	22		0
Mardi	23		0
Mercredi	24		0
Jeudi	25		0
Vendredi	26		0
Samedi	27		0
Dimanche	28	Pouvez-vous atteindre la pointe de vos orteils?	0
Lundi	29		0
Mardi	30		0

Cochez si vous vous êtes étiré(e) aujourd'hui

Juillet

Cela fait 6 mois que vous avez commencé à créer de nouvelles habitudes de force et d'équilibre. Ce mois-ci est le moment de «tester à nouveau» votre force et votre équilibre et de réfléchir à vos progrès, aux exercices que vous appréciez toujours et à ceux qui ont été «oubliés!».

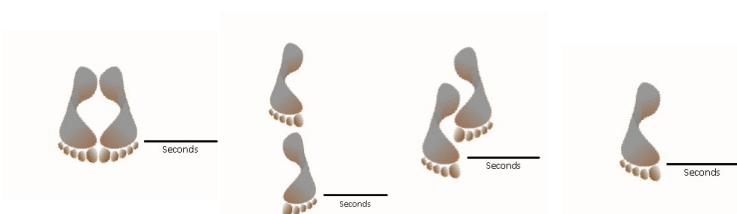
Regardez dans le calendrier vos progrès au cours des 6 derniers mois; les jours où vous avez coché que les exercices étaient terminés, quelles habitudes ont changées en conséquence? Le changement se produit au fil du temps, l'effet cumulatif de petits changements entraîne des avantages importants pour la santé. Développer sa force et son équilibre maintenant est un investissement pour l'avenir pour VOUS et votre potentiel de mouvement

Effectuez les deux tests que vous avez effectués il y a de cela 6 mois. Les voici pour vous aider à vous rappeler

TEST D'ÉQUILIBRE À 4 POINTS

Tenez-vous à côté d'une surface fixe ou d'un objet stable (au cas où)

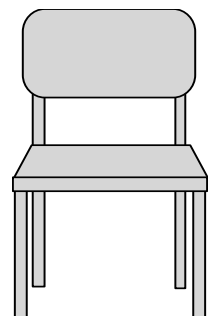
Pieds nus, essayez de maintenir chaque position ci-dessous (sans vous accrocher à quoi que ce soit) pendant 10 secondes. Écrivez combien de secondes vous arrivez à gérer chaque position



Si vous pouvez gérer 10 secondes pour toutes les positions du pied, combien de temps pouvez-vous rester debout sur une jambe? _____

Test de l'Assis et debout

- Asseyez-vous bien, en poussant votre tronc un tout petit peu vers l'avant sur un siège (style de table à manger)
- Mettez-vous debout rapidement
- Rasseyez-vous rapidement
- Répétez ceci autant de fois que possible pendant 30 secondes
- (Comptez le nombre de fois totale ou vous vous serrez assis)
- Notez si vous devez utiliser vos bras pour vous aider à sortir de la chaise



Nombre de Assis-Debout: _____

Pour juillet, faites autant d'exercices pratiques de Janvier à Juin, autant de jours que vous le pouvez (de préférence tous les jours)

Cochez les jours où vous faites de l'exercice



Mercredi	1	6 mois complétés - bravo! Maintenant il va falloir evaluer votre progrès	0
Jeudi	2		0
Vendredi	3		0
Samedi	4		0
Dimanche	5		0
Lundi	6		0
Mardi	7	La pratique de mouvements difficiles les rends faciles éventuellement	0
Mercredi	8		0
Jeudi	9		0
Vendredi	10		0
Samedi	11		0
Dimanche	12		0
Lundi	13		0
Mardi	14	Marchez droit et longtemps	0
Mercredi	15		0
Jeudi	16		0
Vendredi	17		0
Samedi	18		0
Dimanche	19		0
Lundi	20		0
Mardi	21		0
Mercredi	22	Soyez en bonne forme pour bien vous asseoir	0
Jeudi	23		0
Vendredi	24		0
Samedi	25		0
Dimanche	26		0
Lundi	27		0
Mardi	28		0
Mercredi	29		0
Jeudi	30		0
Vendredi	31	Vous avez la possibilité de rester fort pendant longtemps	0

Cochez si vous avez exercés des exercices aujourd'hui

Août

Êtes-vous capable de descendre et de vous lever du sol sans souci?

Si la réponse est oui, en août, votre défi est de pratiquer cela de façon hebdomadaire, en plus de poursuivre toutes les autres habitudes de force et d'équilibre que vous avez adoptées jusqu'à présent.

Si la réponse est non, (et c'est une compétence que vous aimeriez développer) les mouvements de mobilité de Janvier et Avril sont une première étape essentielle, engagez-vous à le faire tous les jours pendant le mois d'Août et jetez un œil sur les conseils techniques pour vous lever efficacement du sol ...

Pourquoi est-ce bénéfique? Se lever du sol est une compétence essentielle pour nous tous et est une bonne mesure de notre mobilité et de notre force

Prenez des décisions pour rester fort et se lever en Août!

Chaînage arrière: la chaîne entière



Faites face à votre chaise à quelques pas



Ramenez vos bras au sol pour être à quatre points à genoux



Allongez-vous en avant avec votre jambe la plus forte et tenez sur le dos ou les bras du siège



Abaissez doucement vos hanches sur le sol



Avec la jambe arrière, pliez votre genou jusqu'au sol



Abaissez-vous jusqu'à ce que vous soyez allongé sur le sol



Ramenez l'autre genou au sol



Revenez en position assise sur le côté



Enlevez une main de la chaise et mettez la sur le sol



Remettez-vous à genoux et avec l'aide de la chaise, levez-vous

Cochez les jours où vous faite de l'exercice



Samedi	1	0
Dimanche	2	0
Lundi	3	0
Mardi	4	0
Mercredi	5	Le muscle a besoin de mouvement. Le mouvement renforce les muscles
Jeudi	6	0
Vendredi	7	0
Samedi	8	0
Dimanche	9	Rester capable d'atteindre le sol aide également à sortir du bain
Lundi	10	0
Mardi	11	0
Mercredi	12	0
Jeudi	13	0
Vendredi	14	0
Samedi	15	0
Dimanche	16	Se lever du sol est une compétence essentielle pour nous tous - "on doit se lever pour descendre"
Lundi	17	0
Mardi	18	0
Mercredi	19	0
Jeudi	20	0
Vendredi	21	0
Samedi	22	0
Dimanche	23	0
Lundi	24	N'oubliez pas de réduire votre temps assis; votre cerveau, vos vaisseaux sanguins et vos muscles ont vraiment besoin de la gravité. Moins vous bougez, moins vous pourrez bouger ☹
Mardi	25	0
Mercredi	26	0
Jeudi	27	0
Vendredi	28	0
Samedi	29	0
Dimanche	30	0
Lundi	31	0
Jour férié d'été		

Cochez les jours où vous êtes arrivé à vous asseoir au sol et vous remettre debout ou avez fait d'autres exercices

Septembre

La danse de Septembre! Ce mois vise à défier votre équilibre. Si en essayant ceci vous le trouvez difficile, c'est censé l'être!

La danse des flamants c'est de défi de Septembre (si vous voulez bien l'accepter)

Cet exercice aidera votre équilibre et votre force autour de la hanche

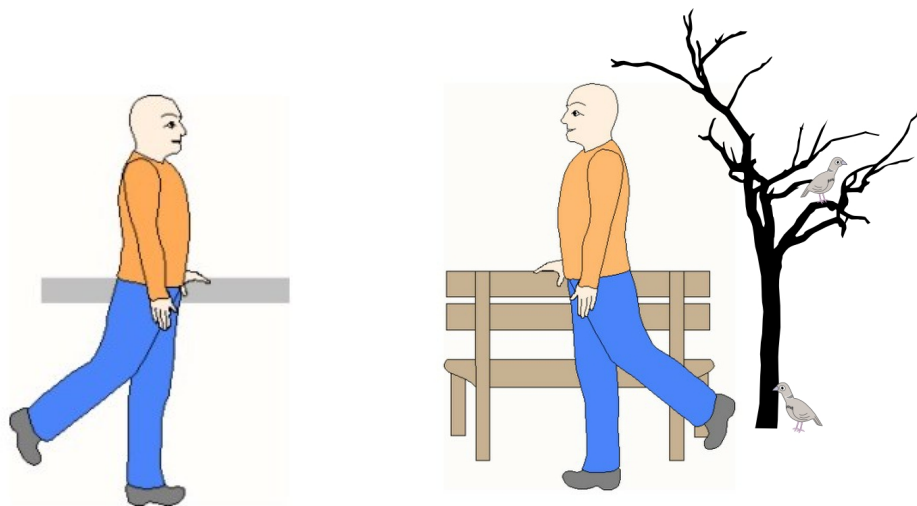
Pourquoi? Pour améliorer l'équilibre, nous devons le défier, il est donc normal de se sentir déséquilibrée pendant celui-ci, ce qui est important, c'est que vous continuiez à réagir et à poser votre autre pied si vous en avez besoin

Prenez des décisions pour défier et améliorer votre équilibre, vos jambes vous en remercieront dans les années à venir!

Choisissez votre montant; 1, 3 ou 5 fois de chaque côté

Fréquence; de préférence au quotidien

Bien maîtriser la technique;



- En vous soutenant sur une table dans la de cuisine ou banc à l'extérieur
- Tenez-vous droit debout et à côté de votre soutien
- Pivoter la jambe le plus loin de votre soutien de l'avant à l'arrière avec contrôle
- Effectuez ce mouvement 10 fois
- Répéter sur l'autre jambe

Cochez les jours où vous faites de l'exercice



Mardi	1	Utilisez-les ou perdez-les (vous savez que cela a un bon sens)	0
Mercredi	2		0
Jeudi	3		0
Vendredi	4		0
Samedi	5		0
Dimanche	6		0
Lundi	7		0
Mardi	8	Le changement prend du temps et parfois nous perdons la motivation, oublions presque notre bon travail. L'astuce, c'est de se remettre sur la bonne voie et de ne pas regarder en arrière	0
Mercredi	9		0
Jeudi	10		0
Vendredi	11		0
Samedi	12		0
Dimanche	13		0
Lundi	14		0
Mardi	15		0
Mercredi	16	Est-ce que vous vous asseyez toujours de façon contrôlée? (pas de raison de ne pas le faire!)	0
Jeudi	17		0
Vendredi	18		0
Samedi	19		0
Dimanche	20	Nous avons besoin de contrôler chaque jambe lorsque nous marchons	0
Lundi	21		0
Mardi	22		0
Mercredi	23		0
Jeudi	24		0
Vendredi	25		0
Samedi	26		0
Dimanche	27		0
Lundi	28	Comment se déroulent les exercices? La fréquence est la clé pour faciliter les mouvements	0
Mardi	29		0
Mercredi	30		0

Cochez les jours ou vous avez exercée La danse des flamants

Octobre

Le but est d'améliorer ce que vous avez commencé en Août et Septembre pour que ça vous aide à vous lever du sol et renforce la force et la stabilité de vos jambes

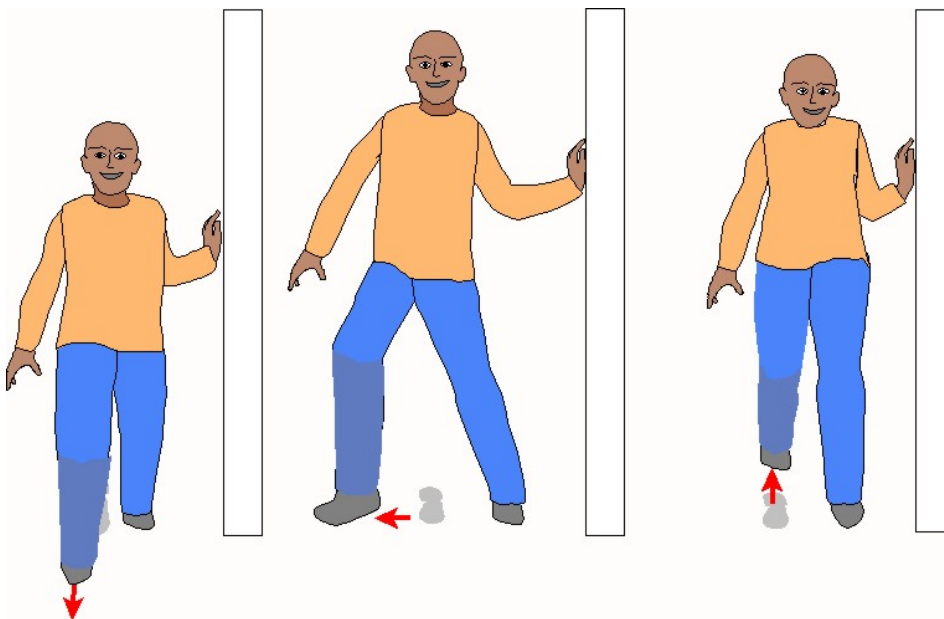
Fentes directionnelles

Pourquoi? «S'engager» dans toutes les directions de mouvement depuis la hanche fait partie des réactions pour équilibrer les défis. Si vous trouvez ceci trop difficile, revenez à perfectionner les mouvements de Février et Mai avant de progresser

Choisissez votre montant; 1, 3 ou 5 fentes de chaque côté

Fréquence; de préférence chaque jour

Bien maîtriser la technique;



- Tenez-vous près d'un mur avec de l'espace autour de vous
- Faites un pas assez grand en avant puis repoussez en position verticale
- Faites un pas sur le côté et repoussez-vous vers le haut
- Faites un pas en arrière et repoussez-vous vers le haut
- Commencez par de plus petites étapes et construisez-en de plus grandes au fil du temps
- Keep Tenez votre corps droit debout et votre regard droit devant

Cochez les jours où vous faites de l'exercice



Jeudi	1		0
<i>Journée internationale de la personne âgée</i>			
Vendredi	2	Les fentes directionnelles vous aideront à rester debout si vous trébuchez	0
Samedi	3		0
Dimanche	4		0
<i>Jour des grands-parents</i>			
Lundi	5		0
Mardi	6		0
Mercredi	7		0
Jeudi	8		0
Vendredi	9		0
Samedi	10		0
Dimanche	11		0
Lundi	12		0
Mardi	13		0
Mercredi	14	Comment se déroulent les exercices? La fréquence est la clé pour faciliter les mouvements	0
Jeudi	15		0
Vendredi	16		0
Samedi	17	Des muscles forts vous aident à vous sentir plus stable	0
Dimanche	18		0
Lundi	19		0
Mardi	20		0
Mercredi	21		0
Jeudi	22		0
Vendredi	23	Essayez également de marcher dans les directions en diagonale	0
Samedi	24		0
Dimanche	25		0
Lundi	26		0
Mardi	27		0
Mercredi	28		0
Jeudi	29		0
Vendredi	30		0
Samedi	31	Pas de mauvais tours, bouger plus est le meilleur régal pour votre cerveau et votre corps 😊	0
<i>Halloween</i>			

Cochez les jours où vous avez fait des fentes directionnelles

Novembre

C'est bientôt Noël! Et 10 mois depuis que vous avez commencé votre parcours de force et d'équilibre amélioré.

En novembre, le défi est tout simplement; **Marchez plus droit et plus longtemps** et pensez à votre marche, à la longueur de votre foulée et au rythme de vos pas

Pourquoi? Nous nous précipitons souvent pour vaquer à nos occupations sans vraiment nous demander «comment» nous allons. Soyez attentif à votre posture lorsque vous marchez et à votre foulée; tenez-vous plus grand, pensez à marcher à grand pas (c'est à dire allongez la longueur de vos foulées) plutôt qu'accélérer votre marche / plutôt que de vous précipiter à plusieurs petits pas

La première étape pour défaire une mauvaise habitude est de la reconnaître 😊

Choisissez votre montant; 2-3 fois par semaine

Fréquence; Visez deux promenades de 30 minutes par semaine 5 ou 10 minutes de marche sont un moyen idéal pour commencer. Augmentez la durée de marche continue jusqu'à 30 minutes

Bien maîtriser la technique;



- Portez des vêtements amples et confortables et des chaussures plates à bon soutien
- Si possible, essayez de marcher à un rythme qui vous réchauffe vite et vous fait respirer plus rapidement. N'empêche, vous devriez néanmoins pouvoir parler en marchant. Si vous vous sentez trop à bout de souffle, vous allez trop vite et devez ralentir un peu
- Si vous trouvez que vous trébuchez, cela voudrait indiquer que vous vous fatiguez, dans ce cas ralentissez et soulevez les genoux un peu plus haut à chaque pas
- Il vaut mieux marcher plus lentement mais plus loin plutôt que vite et risquer de tomber à cause de la fatigue



Dimanche	1	Comment se déroulent les exercices? La fréquence est la clé pour faciliter les mouvements	0
Lundi	2		0
Mardi	3		0
Mercredi	4		0
Jeudi	5		0
Guy Fawkes Day			
Vendredi	6	Avez-vous fait une promenade de plus cette semaine?	0
Samedi	7		0
Dimanche	8		0
Dimanche du Souvenir			
Lundi	9		0
Mardi	10		0
Mercredi	11		0
Jeudi	12	Profitez de la faune pendant que vous marchez - remarquez qu'ils ne restent jamais immobiles	0
Vendredi	13		0
Samedi	14		0
Dimanche	15		0
Lundi	16		0
Mardi	17	Le changement prend du temps et parfois nous déraillons/oublions notre bon travail. L'astuce, c'est de se remettre sur la bonne voie et de ne pas regarder en arrière	0
Mercredi	18		0
Jeudi	19		0
Vendredi	20		0
Samedi	21		0
Dimanche	22	Marcher à l'extérieur est idéal pour votre morale	0
Lundi	23		0
Mardi	24		0
Mercredi	25		0
Jeudi	26		0
Vendredi	27	Vous avez la capacité de rester plus fort plus longtemps	0
Samedi	28		0
Dimanche	29		0
Lundi	30		0
La fête du saint André			
			0

Décembre

Vous l'avez fait! Félicitations pour votre année remplie de nouvelles habitudes et choix. Il ne reste qu'une chose à faire; refaites le test mais réfléchissez aussi à la façon dont vous vous sentez, qu'est-ce qui a changé / amélioré et quelles nouvelles habitudes ont été acquises?

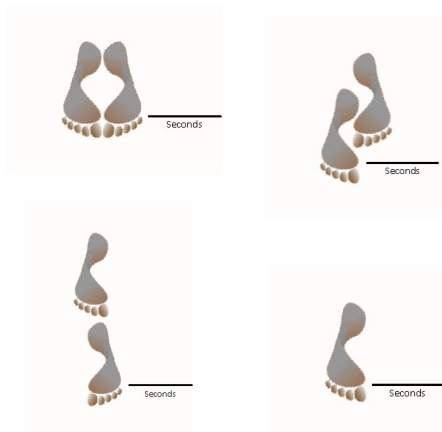
Nous aimerions savoir comment le calendrier JE PEUX a fonctionné pour vous, veuillez nous envoyer un e-mail info@laterliferaining.co.uk nous aimerions vraiment avoir de vos nouvelles ou même pourquoi pas nous écrire à

Later Life Training
Silver Cottage
Main Street
Killin FK21 8UT

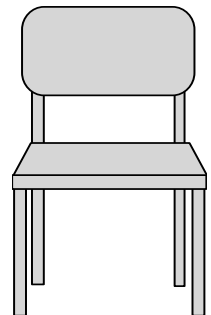
Cochez les jours où vous marchez plus droit et plus longtemps
Continuez vos exercices en Décembre

Test d'équilibre en 4 points

- Tenez-vous à côté d'une surface fixe ou d'un objet stable (juste au cas où)
- Pieds nus, essayez de maintenir chaque position ci-dessous (sans vous accrocher à quoi que ce soit) pendant 10 secondes. Écrivez combien de secondes vous pouvez gérer chaque position



Si vous pouvez gérer 10 secondes dans toutes les positions de pied ci jointes, combien de temps pouvez-vous rester debout sur une jambe? _____



Test de se lever d'une chaise

- Asseyez-vous sur une chaise dure (comme une chaise de salle à manger)
- Poussez vos hanches vers l'avant et tenez-vous debout juste au-devant du centre de la chaise
- Comptez combien de fois vous arrivez à vous lever et vous asseoir au court de 30 secondes (compter chaque fois que vous vous asseyez)
- Notez si vous devez utiliser vos bras pour vous aider à sortir de la chaise

Nombre de fois où vous vous êtes levé : _____

Cochez les jours où vous faites de l'exercice



--

Mardi	1		0
Mercredi	2	Vous avez la capacité de rester plus fort plus longtemps	0
Jeudi	3		0
Vendredi	4		0
Samedi	5		0
Dimanche	6		0
Lundi	7	Des bras plus forts pour de meilleurs câlins	0
Mardi	8		0
Mercredi	9		0
Jeudi	10		0
Vendredi	11		0
Samedi	12		0
Dimanche	13	Marchez à grands pas et avec beaucoup de confiance	0
Lundi	14		0
Mardi	15		0
Mercredi	16		0
Jeudi	17		0
Vendredi	18		0
Samedi	19	Meilleur équilibre = plus de plaisir à se déplacer	0
Dimanche	20		0
Lundi	21		0
Mardi	22		0
Mercredi	23		0
Jeudi	24		0
Vendredi	25	Restez mobile, restez connecté	0
Noël			
Samedi	26		0
Le lendemain de Noël			
Dimanche	27		0
Lundi	28		0
Mardi	29		0
Mercredi	30		0
Jeudi	31	Restez en forme pour 2021	0

Cochez les jours où vous vous êtes exercé



Vos résultats de test finaux



Mois	Duree maximale de balance sur un pied	Nombre maximal de se lever-s'asseoir sur un chaise pendant 30 secondes
Janvier		
Juillet		
Decembre		

Offrir une formation d'exercice spécialisée, fondée sur des données probantes et efficace aux professionnels de la santé et de l'exercice travaillant avec des personnes âgées, des personnes âgées plus fragiles et des survivants d'un AVC



Later Life Training Ltd
Silver Cottage
Main Street
Killin FK21 8UT
Tel: 01838 300310
Email: info@laterlifetraining.co.uk
Web: <http://www.laterlifetraining.co.uk>

Texte de Bex Townley et Dawn Skelton
Conception et graphisme par Helen Taylor Skelton
Traduit en Francais par Gladys Pearson



Copyright:

En cas de distribution sous forme imprimée, aucun frais ne doit être facturé pour cette reproduction ou fourniture sans l'autorisation de Later Life Training. Le contenu de la pièce (graphiques ou texte) ne doit pas être utilisé ou reproduit sous toute autre forme sans autorisation écrite ultérieure de provenance de Later Life Training.