

Stay on Your Feet January Update

Avancez de pied ferme - bulletin de janvier



Keep moving in the winter months to stay strong,
help your balance and give you more energy.

Stand Up! is a best practice program for fall prevention that focuses on building balance, strength and flexibility among older adults who are concerned about their balance or have had a fall. It's designed for older adults living independently in the community.

The program is 12 weeks long and includes group exercise twice a week, information on healthy lifestyles and safe behaviors as well as home based exercise. Participants must register in advance and complete a brief assessment to ensure they are eligible.

Classes run throughout the northeast in multiple communities based on interest. For more information or to find out if there's a class in your community, contact your local public health unit.

Algoma: Helen Kwolek @ hkwolek@algomapublichealth.com or 1-866-892-0172

North Bay Parry Sound: Joanna Han @ joanna.han@healthunit.ca or 1-800-563-2808

Porcupine: Guylaine Malette-Robichaud @ guylaine.malette-robichaud@porcupinehu.on.ca or 1-800-461-1818

Sudbury & District: Raymond Beaudry @ beaudryr@phsd.ca or 1-866-522-9200

Timiskaming: Lorna Desmarais @ desmaraisl@timiskaminghu.com or 1-866-747-4305



Physical activity throughout the year is a part of healthy aging and can help prevent falls and fractures. *Walking is a great way to stay active.*



NORDIC POLE WALKING is a great form of exercise, and helps to improve overall health and wellness. Pole walking has become a popular choice for older adults. It can help improve balance, posture and reduce the impact of painful joints while using 90% of your body's muscles turning walking into movement for your own body. Walk with a group of borrow poles and walk on your own!



Stay on your feet!

Winter safety: plan ahead

Stay warm

In cold temperatures, cover all exposed skin.

- Use a scarf to cover your mouth and nose.
- Wear a hat. About 40% of heat loss occurs through the head.
- Wear sunglasses or a visor to reduce glare from the sun and snow.
- Wear insulated gloves to keep your hands out of your pockets and to help you to stay balanced.
- Wear non-slip tread footwear—ice cleats may help prevent falls.

Stay safe

Prepare your environment to stay safe.

- Have winter tools ready such as a shovel, ice scraper, salt, sand, non-clumping kitty litter, flashlight, walking aids, etc.
- Be aware of your surroundings and check for hazards on the ground (black ice is often not visible).
- Replace worn rubber tips on canes and walking poles. Consider using an ice pick attachment.
- Take small flat-footed steps on the ice and take your time—do not rush!
- Carry a list of emergency contacts and medical information with you.

Stay active

Reduce your risk of injury and falls. More physical activity provides greater health benefits.

- Stay hydrated with warm fluids.
- Try pole walking or walking with a group or a friend.
- Participate in community activities.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS

Supported by:



Ontario
North East Local Health
Integration Network



Sudbury and
Manitoulin Districts

Restez actif pendant l'hiver pour rester fort, améliorer votre équilibre et avoir plus d'énergie.

P.I.E.D. est un programme de prévention des chutes éprouvé qui met l'accent sur l'amélioration de l'équilibre, de la force et de la flexibilité chez les personnes âgées. Les cours sont conçus pour les personnes âgées qui habitent de façon autonome dans la communauté. Le programme dure 12 semaines et comporte des exercices en groupe, de l'information sur un mode de vie sain et les comportements sécuritaires ainsi que des exercices à domicile. Les participants doivent s'inscrire à l'avance et faire une brève évaluation afin de s'assurer qu'ils sont admissibles.

Les cours sont offerts selon l'intérêt dans plusieurs collectivités partout dans le nord-est.

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec votre bureau de santé publique de votre communauté:

- **Algoma:** Helen Kwolek @ hkwolek@algomapublichealth.com ou 1-866-892-0172
- **North Bay et Parry Sound:** Joanna Han @ joanna.han@healthunit.ca or 1-800-563-2808
- **Porcupine:** Guylaine Malette-Robichaud @ guylaine.malette-robichaud@porcupinehu.on.ca ou 1-800-461-1818
- **Sudbury et District:** Raymond Beaudry @ beaudryr@phsd.ca ou 1-866-522-9200
- **Timiskaming:** Lorna Desmarais @ desmaraisl@timiskaminghu.com ou 1-866-747-4305



*Faire de l'activité physique à longueur d'année fait partie de l'art de bien vieillir et peut contribuer à prévenir les chutes et les fractures.
La marche est un excellent moyen de rester actif.*



LA MARCHÉ NORDIQUE est une excellente forme d'exercice qui aide à améliorer la santé et le bien-être en général. C'est une activité qui gagne en popularité chez les personnes âgées. Elle peut contribuer à améliorer l'équilibre et la posture ainsi qu'à réduire l'impact sur les articulations douloureuses tout en faisant travailler 90 % des muscles du corps et en faisant de la marche un exercice pour tout le corps. Joignez-vous à un groupe de marche ou empruntez des bâtons et marchez seul.

Avancez de pied ferme! Sécurité en hiver : prévoyez



Restez au chaud

En cas de températures froides, couvrez toute la peau exposée.

- Utilisez un foulard pour couvrir votre bouche et votre nez.
- Portez un chapeau. Près de 40 % de la chaleur corporelle se perd par la tête.
- Portez des lunettes de soleil ou une visière pour réduire l'éblouissement causé par le soleil ou la neige.
- Portez des gants isolés pour ne pas avoir à mettre les mains dans les poches et vous aider à garder votre équilibre.
- Portez des chaussures antidérapantes — les crampons à glace peuvent aider à prévenir les chutes.

Restez en sécurité

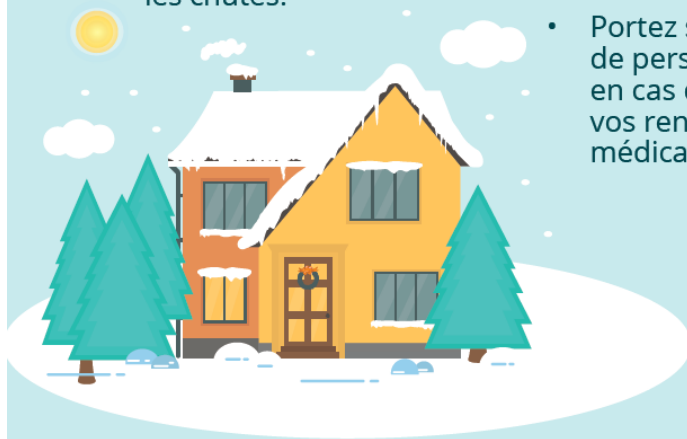
Préparez votre environnement pour rester en sécurité.

- Assurez-vous que les outils conçus pour l'hiver soient prêts, comme une pelle, un grattoir, du sel, du sable, de la litière pour chat, une lampe de poche, des aides à la marche.
- Restez attentif à ce qui se passe autour de vous et repérez les dangers au sol (la glace noire est souvent non visible).
- Remplacez les embouts en caoutchouc usés des cannes et des bâtons de marche. Envisagez d'y fixer un pic à glace.
- Faites de petits pas en appuyant toute la plante des pieds sur la glace tout en prenant votre temps; ne vous hâtez pas!
- Portez sur vous une liste de personnes à contacter en cas d'urgence et de vos renseignements médicaux.

Restez actif

Réduisez votre risque de blessures et de chutes. Plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

- Restez hydraté en buvant des liquides tièdes.
- Essayez d'utiliser un bâton de marche ou de marcher avec un groupe ou un ami.
- Participez aux activités communautaires.



**Public Health
Santé publique**
SUDBURY & DISTRICTS

Financé par :



Ontario

Réseau local d'intégration
des services de santé
du Nord-Est



Les districts de Sudbury
et Manitoulin