

Remember, your local public health unit is your link to Stay on Your Feet activities and Resources!

Stand Up Facilitator Spotlight

Sophie Bellehumeur- Martell & Mitchell Mattawa Stand Up classes have been successful throughout our districts thanks to the dedicated facilitators who work hard to help older adults improve their balance, strength, and flexibility and reduce their risk of falling.

This month's spotlight is on Sophie Bellehumeur. Sophie has been teaching exercise classes in Mattawa for almost three years and has been facilitating Stand Up at the Golden Age Centre since November of 2017. Her classes not only place an emphasis on strength and balance, they also help older adults connect with others and have fun.

"My favourite part about the Stand Up program is that I got to meet many different seniors from our community and got to know them closely. I also bring a lot of fun, laughter and smiles. The Stand UP participants got to know each other and were able to come out and have a great time while getting physically and emotionally healthy."

At her last class Sophie was presented with a bouquet of flowers and a thank you card from the participants to show how much of a difference she made in their lives and their hearts.

If you are interested in hosting a Stand Up! class in your community, please contact your local public health units (see contact information below).

Good nutrition is important at any age!

As we age our nutrition needs change, but eating well is always an important part of staying healthy and staying on your feet. Here are a few tips and resources to eat well for life! Please share these with older adults you know or who use your programs.

Why is healthy eating so important as you age?

A balanced diet and good nutrition helps older adults:

- Have the energy and nutrients they need for daily tasks
- Feel strong and well
- Prevent and slow the progress of chronic diseases such as heart disease and type 2 diabetes
- Maintain strength
- Prevent unwanted muscle and bone loss, decreasing the risk of falling or breaking bones

While healthy eating habits are similar at any age, **adults over the age of 50** have a few specific nutrition needs. Here are two examples:



- 1) Make protein a part of every meal! Protein helps to maintain your strength and muscle mass. Choose a variety of protein sources including: fish, meat, eggs, legumes (such as beans and lentils), nuts, dairy products and tofu.
- 2) Nutrients like calcium and Vitamin D are essential for keeping bones strong. Because it can be hard to get all the Vitamin D we need from foods alone, adults over the age of 50 are encouraged to take a supplement of at least 400 IU Vitamin D daily. Older adults should check with their doctor if they are not already taking this supplement.

For more details on healthy eating habits after 50, check the guide for [Healthy Eating for Older Adults](#).

One final reminder is that fall is a wonderful time to visit your local Farmers' Market! Buy your healthy foods close to home and support your community and local farmers!

Portable Physical Activity option now available

Do you know older adults that want to exercise, but have issues with accessibility, like not having internet access? The Stay on Your Feet strategy is pleased to announce that the “*From Soup to Tomatoes*” exercise classes are now available on USB drives in English and French. The USBs are free and available to service providers in the Northeast to use with their older adult groups. From Soup to Tomatoes is an armchair-based exercise program that can build strength, promote balance, and bring people together. They are great if there is no exercise instructor available, as the instructor is on the screen! Each USB drive contains a series of basic exercise, gentle exercise, and armchair yoga classes.

Contact your local health unit to get your copy. To find your local Stay on Your Feet lead, check out <http://www.nelhin.on.ca/stayonyourfeet>

Your local Public Health Unit is your link to fall prevention

Algoma District	Helen Kwolek, (Sault Ste Marie)	705-942-4646 Ext 3125
North Bay Parry Sound District	Joanna Han (Parry Sound) Fran Laframboise (North Bay)	705-746-5801 x 3222 or Toll-free at 1-800-563-2808.
Sudbury & District	Terri Lazinski Raymond Beaudry Jennifer Hodgins (Sudbury)	705.674.4330 or Toll-free 1.855.674.4330 or stayonyourfeet@phsd.ca
Porcupine District	Patrick Nowak (Timmins)	1-705-267-1181 or toll free at 1-800-461-1818
Timiskaming District	Lorna Desmarais (New Liskeard)	1-866-747-4305, ext. 2239

N'oubliez pas : Votre bureau de santé publique local est votre lien aux activités et ressources de la stratégie Avancez de pied ferme!

Pleins feux sur les animateurs du Programme P.I.E.D.

Sophie Bellehumeur – Martel & Mitchell, Mattawa Les cours du Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.) ont connu un franc succès dans nos districts grâce aux animateurs dévoués qui travaillent fort pour aider les personnes âgées à améliorer leur équilibre, leurs forces et leur flexibilité afin de réduire leur risque de faire une chute.

Ce mois-ci, nous soulignons l'excellent travail de Sophie Bellehumeur. Sophie donne des cours d'exercice à Mattawa depuis près de trois ans et anime les cours du Programme P.I.E.D. au Centre de l'âge d'or depuis novembre 2017. Non seulement ses cours mettent l'accent sur la force et l'équilibre, mais ils donnent aussi l'occasion aux personnes âgées de rencontrer d'autres personnes et de s'amuser.

« Ce que j'aime le plus au sujet du Programme P.I.E.D., c'est de pouvoir rencontrer et bien connaître un grand nombre de personnes âgées de la communauté. J'aime aussi que mes cours sont remplis de plaisir, de sourires et de rires. Les participants du Programme P.I.E.D. ont appris à se connaître l'un l'autre et ils ont pu bien s'amuser tout en améliorant leur état de santé physique et émotionnel. »

Lors de son dernier cours, les participants ont présenté un bouquet de fleurs et une carte de remerciement à Sophie pour reconnaître la façon dont elle a changé leurs vies.

Si vous souhaitez animer un cours du Programme P.I.E.D. dans votre communauté, veuillez communiquer avec votre bureau de santé publique local (voyez les coordonnées plus bas).

Une bonne nutrition est importante à tout âge!

Nos besoins nutritionnels changent à mesure que nous vieillissons, mais il est important de toujours bien manger pour demeurer en santé et avancer de pied ferme. Voici quelques conseils et ressources pour manger bien et vivre bien! Veuillez les partager avec des personnes âgées que vous connaissez ou qui participent aux programmes que vous offrez.

Pourquoi est-il important de bien manger à mesure qu'on vieillit?

Un régime alimentaire équilibré et une bonne nutrition aident les personnes âgées à :

- Avoir l'énergie et les nutriments nécessaires pour effectuer leurs tâches quotidiennes.
- Se sentir bien et en force.
- Prévenir et freiner la progression des conditions chroniques comme les maladies du cœur et le diabète de type 2.
- Maintenir leurs forces.
- Éviter la perte involontaire de la masse musculaire et osseuse, réduisant le risque de faire une chute ou de se fracturer les os.

Bien que les bonnes habitudes alimentaires soient les mêmes à tout âge, les **adultes de plus de 50 ans** ont quelques besoins nutritionnels particuliers. Voici deux exemples :

- 1) Les adultes âgés doivent inclure des sources variées de protéines dans leurs repas principaux. Les protéines sont un élément nutritif essentiel pour maintenir les forces et les muscles. De bonnes sources

de protéines sont, entre autres, la viande, le poisson, les légumineuses, les noix, les œufs, les produits laitiers et le tofu.

- 2) Les nutriments comme le calcium et la vitamine D sont essentiels pour maintenir la solidité des os. Il peut être difficile d'obtenir la quantité nécessaire de vitamine D en consommant des aliments, donc nous encourageons les adultes de plus de 50 ans à prendre un supplément d'au moins 400 UI de vitamine D par jour. Les adultes âgés devraient consulter leur médecin s'ils ne prennent pas déjà un tel supplément.

Pour plus de détails sur les bonnes habitudes alimentaires après 50 ans, jetez un coup d'œil au [Guide vers une saine alimentation pour les adultes âgés](#).

Nous vous rappelons également que l'automne est le temps idéal pour visiter votre marché fermier local! Achetez des aliments sains près de chez vous et appuyez votre communauté et les agriculteurs de votre région!

Cours d'activité physique maintenant disponible en format portable

Connaissez-vous des adultes âgés qui veulent faire de l'exercice mais qui ont des problèmes d'accessibilité (comme le manque d'accès à Internet)? La stratégie Avancez de pied ferme offre maintenant le programme d'exercice « *From Soup to Tomatoes* » sur clé USB en français et en anglais. Les fournisseurs de services dans le Nord-Est peuvent obtenir gratuitement des clés USB pour offrir ces cours à des groupes d'adultes âgés. Il s'agit d'un programme d'exercices physiques sur chaise qui permet de développer les forces, d'améliorer l'équilibre et de réunir les gens. C'est une excellente option lorsqu'aucun instructeur n'est disponible, car l'instructeur est sur l'écran! Chaque clé USB propose une série d'exercices de base, d'exercices légers ainsi que des cours de yoga sur chaise.

Communiquez avec votre bureau de santé publique local pour obtenir une copie. Pour connaître le responsable de la stratégie Avancez de pied ferme dans votre région, consultez <http://www.nelhin.on.ca/stayonyourfeet>

Votre bureau de santé publique – votre lien à la prévention des chutes

District d'Algoma	Helen Kwolek, (Sault Ste Marie)	705 942-4646, poste 3125
District de North Bay-Parry Sound	Joanna Han (Parry Sound) Fran Laframboise (North Bay)	705 746-5801, poste 3222 ou 1 800 563-2808 (sans frais)
District de Sudbury	Terri Lazinski Raymond Beaudry Jennifer Hodgins (Sudbury)	705 674-4330 ou 1 855 674-4330 (sans frais) avancezdepiedferme@phsd.ca
District de Porcupine	Patrick Nowak (Timmins)	705 267-1181 ou 1 800 461-1818 (sans frais)
District de Timiskaming	Lorna Desmarais (New Liskeard)	1 866 747-4305, poste 2239