

2019/05/03

Lis-O-Max

Sommaire :

- > Semaine de l'action bénévole
- > Au revoir!
- > Fermetures: congé de la journée nationale des patriotes



Nous profitons de la Semaine de l'action bénévole 2019, qui a eu lieu du 7 au 14 avril dernier, pour remercier et témoigner toute notre reconnaissance aux nombreux bénévoles de Viomax: *Merci!*

Mario Descôteaux
 Julien Lauzé
 Jean-Sébastien Leclerc
 Philippe Larose
 Antoine Ancelin
 Sylvain Lortie
 Laetitia Bene
 Martin Grover
 Laurent Chainey
 Matéo Marien

Un salut tout spécial à **Matéo Marien**, le plus jeune bénévole de Viomax. Nous sommes très fier!



Nous sommes honoré et choyé de vous avoir tous comme aide bénévole!

Mai 2019, Vol. 19, no. 5



Dans ce numéro :

Cours disponibles	2
Inscrivez-vous!	
Entraînements privés	2
Prenez des séances!	
Vidéo de M. Jarry	3
Gagnante du concours	
Journées médullaires	3
Défi santé bilan	3
Défis des kinésiologues	
Dates des pré-inscriptions	4
Syndrome de Sjögren	4

Au revoir et félicitation à Kamy Dupont, stagiaire à Viomax de septembre 2018 à avril 2019. Kamy a apporté autant à Viomax qu'il a pu en retirer. Nous sommes heureux de son passage chez nous et enthousiasme pour l'obtention de son diplôme en octobre prochain!

Bon congés!

20 MAI: VIOMAX SERA
 FERMÉ POUR LA
 JOURNÉE
 NATIONALE
 DES
 PATRIOTES

Places toujours disponibles dans les activités en gymnase et piscine

Il est toujours le temps de vous inscrire aux activités en gymnase et en piscine. Informez-vous!

Il reste encore des places dans les cours AVC du lundi et du vendredi à 15 h 30 ainsi que celui du jeudi à 12 h 15. Il reste également de la place dans le cours Dystro-max et le groupe cardio du vendredi à 15 h 30 ainsi que dans le club de marche du mardi à 10 h 30. Donc, vous pouvez encore vous inscrire.

Le cours AVC sont des exercices dirigés d'échauffement, de marche, d'équilibre et de coordination spécialement conçus pour les personnes ayant subi un AVC. Il faut être capable de rester debout au moins cinq minutes et être capable de marcher quelques pas avec ou sans aide technique.

Le cours Dystro-max sont des exercices amusants pour tonifier ses muscles tout en travaillant sa capacité cardiovasculaire visant une augmentation ou un maintien de son autonomie fonctionnelle chez des participants ayant la dystrophie musculaire.

Le groupe cardio est une activité se déroulant dans la SCP sur les appareils cardio, supervisé par un kinésologue. Évaluation cardio-vasculaire en début, milieu et fin de session pour mesurer concrètement la progression de chacun.

Le club de marche est une activité se déroulant à l'extérieur pour s'adonner à la pratique de la marche en groupe sous la supervision d'un kinésologue qui pourra mesurer la distance parcouru et le tempo atteint. Ouvert à toutes les personnes ambulantes, canne et déambulateur sont acceptés.

Il est toujours possible de vous inscrire au cours d'aqua-mouvement du mercredi à 17 h et de natation adapté du mercredi à 18 h.

Le cours d'aqua-mouvement est un cours de conditionnement physique général dirigé par un kinésologue comprenant des exercices aquatiques visant le développement de la mobilité générale et spécifique (marche, exercice de coordination, d'équilibre, d'amplitude de mouvement, de renforcement musculaire, étirement, travail postural, etc).

La natation adapté est un cours visant le développement et le perfectionnement des styles de nages.

Il reste aussi quelques places dans les bains-libres adulte du lundi à 19 h ainsi que dans les bains-libres pour tous du vendredi à 18 h 30 et samedi à 16 h.

Les bains-libres sont des périodes d'accès à la piscine pour toutes personnes voulant utiliser l'un et ou l'autre des bassins pour des baignades libres.

Informations ou inscriptions au secrétariat de Viomax, 2275, Laurier E., bureau 153.1, 514-527-4527 p. 2329

ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS

Pour améliorer votre condition physique et orienter vos entraînements vers les notions qui vous importent le plus. Renseignez-vous sur notre service d'entraînements privés dans la salle de conditionnement physique et dans la piscine auprès du chef d'équipe: 514-527-4527 p. 2513

J'AI

UNE HISTOIRE À RACONTER

LA RECHERCHE, ÇA COMPTE
LA FAÇON D'EN PARLER AUSSI!

M. François Jarry, est finaliste pour le concours, *J'ai une histoire à raconter* du Conseil de recherche en sciences humaines avec son projet vidéo sur son étude. La vidéo met en vedette M. Antonio Neves, membre de Viomax et participant du cours AVC. En trois minutes, la vidéo de M. Jarry explique son étude: **Un pair comme modèle pour redonner la confiance de bouger avec un handicap physique.** « Selon cette théorie voir une personne compléter une tâche avec succès augmente l'auto-efficacité du spectateur. Une personne ayant confiance en ses capacités aurait plus de chance de s'attaquer à cette tâche. De plus, la théorie démontre que plus le modèle est semblable à la personne visée, plus l'effet est puissant. Ainsi, voir un pair ayant subi un AVC faire des exercices pourrait redonner confiance à ces personnes, en leurs capacités et les inciter à bouger. »

Vous pouvez la consulter sur You Tube ou sur notre Facebook www.facebook.com/visaumaximum, ainsi que sur notre site Internet www.viomax.org. Félicitation M. Jarry!

Défi Santé



Le mois du Défi santé Viomax a un bilan positif. Les portes ouvertes ont été très populaires, surtout pour le groupe cardio et les séances d'Étir-o-max. Les publications Facebook ont été consultées et même partagées. Les membres en parlaient entre eux, signe que cela a suscité de l'intérêt. Les membres dans les cours en gymnase et en piscine ainsi que dans la SCP semblent avoir apprécié les défis lancés par les kinésiologues de Viomax. Merci de votre participation! Merci aux kinésiologues de Viomax!

C'est au tour des kinésiologues de relever des défis. Lundi 6 mai à 17 h, venez encourager Sara et Huy-Khang qui relèveront un défi en piscine. Mercredi 8 mai à 15 h, venez encourager Maxime et Etienne au gymnase et jeudi 9 mai, nous aurons peut-être la chance de voir Amine relever un défi en SCP. Contre qui? Soyez-là pour l'encourager. Merci à mes collègues!

C'est le retour des *Journées québécoises des lésions médullaires (JQLM)* du **1^{er} au 11 mai 2019** organisé par **Moelle épinière et motricité Québec (MEMO Qc)**. La quatrième édition de cet événement se déroulera sous le thème « La vie au-delà du handicap ».

Le thème se veut une célébration du quotidien des personnes vivant avec une lésion à la moelle épinière, en mettant l'accent sur leurs activités personnelles, familiales, professionnelles, culturelles et récréatives, au-delà de leur limitation.

Soirée sur roues à Montréal le 9 mai.

Salon des innovations technologiques à Québec le 11 mai

D'autres activités en **Abitibi-Témiscamingue, Capitale-Nationale, Chaudière-Appalaches, Estrie, Laval, Lanaudière, Montérégie, Montréal, Outaouais, Saguenay-Lac-Saint-Jean** Et web conférence sur les avancées de la recherche en ligne le 3 mai.

Lancées en 2015, les JQLM ont pour but de favoriser l'intégration des personnes vivant avec un handicap en démontrant leur capacité à mener des vies actives riches en accomplissements. Pour plus de détails, consultez la programmation sur le site de MEMO Qc:

<http://www.moelleepiniere.com/>

JQLM 2019

Journées québécoises des lésions médullaires 2019

DU 1^{ER} AU 11 MAI

PRÉSENTÉES PAR

Moelle épinière et motricité Québec

Viomax

2275, Laurier E.
Montréal (Québec) H2H
2N8

Téléphone : 514-527-4527
p.2329
Télécopie : 514-527-0979
Courriel:
informations@viomax.org



Session d'été au CR Lucie-Bruneau et CR Constance-Lethbridge

Pré-inscriptions: 27 mai au 7 juin

Inscriptions: à partir du 10 juin

Retrouvez-nous sur le Net!

viomax.org

Facebook.com/
visaumaximum

Session de sept séances sur huit semaines, exception des lundis dont le nombre de séances seront de cinq sur six semaines.

Il n'y aura pas d'activité au CRME pour la session d'été.

Les détails des prix vous seront communiqués ultérieurement.

Pour toutes questions, vous pouvez joindre le secrétariat de Viomax: 514-527-4527
poste 2329, bureau 153.1, viomax.viomax@ssss.gouv.qc.ca



Nous vous invitons à prendre connaissance du bulletin de l'Association du syndrome de Sjögren

Cette association est un organisme sans but lucratif, dont une des membres de Viomax, Mme Danielle-Flore Soucy, est la présidente du conseil d'administration. Le syndrome de Sjögren (prononcer sjeu-greunne) est une maladie incurable du système immunitaire qui affecte entre 200 000 et 400 000 Canadiens. Il s'agit neuf femmes sur dix – typiquement âgées de plus de 40 ans.

Nous avons mis à votre disposition quelques copies du bulletin qui s'intitule « Le bulletin de Sjögren ». Ce bulletin est envoyé aux membres et à certains professionnels de la santé quatre fois par année. Vous y trouverez des articles sur le syndrome de Sjögren, de l'information sur l'association, des conseils utiles sur les soins personnels et des nouvelles portant sur la recherche.

Vous trouverez sur le site Internet: <https://sjogrens.ca/>, une grande variété de liens fournissant toutes les informations pertinentes pour mieux comprendre le syndrome de Sjögren ou devenir membre.