

Lis-O-Max



Sommaire :

- > Commanditaires du party de Noël des membres
- > Campagne de financement 2018
- > Anniversaires
- > Fermeture de Viomax pour la période du temps des fêtes

Merci à nos commanditaires du Party de Noël des membres



Nous remercions nos commanditaires du party de Noël des membres 2018: **Huy-Khang Vu, kinothérapeute en formation, Les Rôtisseries Au Coq, l'Impact de Montréal et l'Espace pour la vie (Jardin Botanique, Insectarium, Planétarium Rio Tinto Alcan)** qui nous offrent des certificats-cadeaux pour des tirages de prix de présence. Procurez-vous dès maintenant votre billet pour le party de Noël au secrétariat de Viomax, bureau 153.1 au coût de 20\$ pour les membres et 23\$ pour les non-membres. Cela comprend un délicieux repas de poulet Piri piri avec riz, patate au four à la portugaise et salade du chef. Il y aura également de la musique pour bouger et danser en fin de soirée, mais aussi une prestation musicale durant le souper et encore plus de plaisirs avec les jeux et activités après le repas.

N'oubliez pas d'apporter votre vin!

Date: 12 décembre de 17 h à 21 h

Lieu: Gymnase du CRLB, 2295, Laurier E., local: 161

Coût: 20\$ pour les membres, 23\$ pour les non-membres

Dans ce numéro :

Consignes à retenir	2
Dates des inscriptions	2
Entraînement privé	3
Bienvenue!	3
Club de marche et cardio	3
Piscine	3
Photo	3



CAMPAGNE DE FINANCEMENT 2018

La campagne annuelle de Viomax est maintenant officiellement commencée. Une fois de plus, nous comptons sur votre collaboration et générosité. MERCI à toutes les personnes qui comptent participer à la campagne, soit en contactant vos proches, soit en donnant un don pour soutenir la cause de Viomax. MERCI pour votre accueil chaleureux et vos encouragements envers nos bénévoles qui vous téléphonerons. MERCI à ceux et celles qui VONT contribuer à faire de cette campagne un succès! Tous ensemble, nous voulons concrétiser le thème : « au maximum »!

Suite à la page 2

CAMPAGNE DE FINANCEMENT 2018 suite

Campagne de financement Viomax 2018: Officiellement commencé, merci de participer en grand nombre!

Vous pourrez très bientôt passer ramasser vos enveloppes dans le bureau du secrétariat de Viomax, local 153.1. Sinon, il est toujours possible de donner peu importe le moyen: poste (2275, Laurier E., Montréal (Qc) H2H 2N8) ou Internet (CanaDon: www.canadahelps.org). Le montant de votre contribution sera grandement apprécié et nous permettra de continuer notre mission qui est d'offrir une vaste programmation en activités physiques adaptées aux enfants, adolescents et adultes ayant une déficience physique.

N'hésitez pas à laissez un message à notre comité de recherche de financement au 514-527-4527 p. 2698 .
Un grand merci !

Consignes à retenir en SCP et à la piscine

SCP

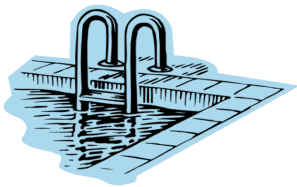


PISCINE

Pour nous assurer d'un bon fonctionnement en collectivité, il y a certaines consignes qu'il faut suivre à Viomax. En salle de conditionnement physique, il est indispensable de respecter le temps d'utilisation des appareils. Pour les appareils de cardio et le Motomed, c'est 15 minutes maximum, ensuite, il faut laisser la place à quelqu'un d'autre afin que tout le monde ait la chance de profiter des appareils. S'il reste en core du temps avant la fermeture, vous pourrez faire un deuxième tour.

Dans les vestiaires, il est important de laisser libre la première section. Cet espace est réservé aux personnes à mobilités réduites. Pour changer les bébés, il faut utiliser la deuxième section du vestiaire. Merci!

Pour vous changer, n'hésitez pas à utiliser les cabines réservées à cet effet. Les toilettes doivent être consacrées exclusivement pour les besoins appropriés. Merci!





INSCRIPTION

Voici les dates des pré-inscriptions pour cours et bains-libres de la session hiver 2019

Pour les pré-inscriptions, la priorité est pour ceux qui étaient déjà inscrits à la session précédente:

- Lucie-Bruneau: 6 décembre
- Constance-Lethbridge: 6 décembre
- Marie-Enfant: 17 décembre

Les inscriptions pour les cours et bains-libres de la session hiver 2019:

- Lucie-Bruneau: 17 décembre
- Constance-Lethbridge: 17 décembre
- Marie-Enfant: 3 janvier

Entraînement privé



Découvrez notre service d'entraînements privés dans la salle de conditionnement physique et dans la piscine. Vous bénéficierez des services d'un kinésiologue spécialisé ainsi qu'un suivi personnalisé dans vos entraînements. Vous mettrez toutes les chances de votre côté pour améliorer votre condition physique et orienter vos entraînements vers les notions qui vous importent le plus. Demandez des renseignements à Étienne Ranger, chef d'équipe SCP de Viomax au 514-527-4527 p. 2513.

Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à Julia Johnson! Bénévole, nouvellement arrivée à Viomax. Elle apporte son aide à la salle de conditionnement physique les lundis soirs. Merci Julia!



Le Club de marche prendra relâche pour la session d'hiver à cause des conditions climatiques, mais sera à nouveau disponible dès le printemps 2019 avec l'arriver du printemps 2019. En attendant, continuez à faire des échauffements et étirements sécuritaires à la maison et en SCP.

Pour vous aider, l'équipe de kinésiologues de Viomax a mis à votre disposition des fiches d'étirements qui sont affichées dans la salle de conditionnement physique à côté des deux matelas. Bon entraînement!



Prise de photo

En mars dernier Viomax a fait l'acquisition d'une nouvelle plateforme informatique (LS-Sport+) pour faire la gestion de sa clientèle. Celle-ci est venue remplacer le logiciel Ludik qui était utilisé depuis 2010. Ce dernier était peu convivial et plus ou moins adapté à nos besoins.

Les coordonnées de base de la clientèle (nom, adresse, téléphone, courriel...) ont pu être transféré directement de l'ancien logiciel vers la nouvelle plateforme. Par contre, les informations concernant les transactions financières n'ont pas été transférées. Celles-ci ont donc été acheminées manuellement, de mars à septembre avec un blitz final en octobre, alors que Ludik devait être largué des serveurs du CIUSSS-du-Centre-Sud.

La nouvelle-plateforme permettant d'ajouter des photographies pour mieux identifier nos membres, Aimée a commencé à photographier des membres cette semaine. Dans les prochaines semaines, nous vous invitons donc à passer voir Aimée pour faire prendre votre photo. Par la même occasion, Aimée vous demandera de préciser votre pathologie et de donner votre contact (nom, téléphone) en cas d'urgence. Ces informations n'ayant pas été transférées automatiquement de Ludik.



Pour la session d'hiver, il y aura des places de libre pour le groupe cardio. Dès le 6 décembre, vous pourrez vous inscrire à la pré-inscription et dès le 17 décembre aux inscriptions. Inscrivez-vous rapidement, car il y a que six places de disponible.

Par contre, dans les cours Distr-O-Max, AVC Léger, Intermédiaire et Avancé ainsi que dans le cours d'aqua-mouvement du mercredi soir, il y a plusieurs places de disponibles. C'est une bonne alternative qui vous permettra tout autant de travailler votre cardio.

Piscine



Prenez note qu'il y a un léger changement dans l'horaire des cours du mercredi après-midi. En effet, Distr-O-Max aquatique est à 17 h, l'aqua-mouvement à 18 h et la natation adaptée à 19 h.

Afin de terminer les travaux et de régler les petits détails qui nuisent au bon fonctionnement de la piscine, la piscine sera fermée à partir du 17 décembre 2018. Elle devrait en principe être prête pour la réouverture en janvier 2019. Cette fermeture n'empiètera pas sur la session en cours. Tous les cours seront terminés.

Viomax

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

Téléphone : 514-527-4527
p.2329
Télécopie : 514-527-0979



Retrouvez-nous sur le Net!

viomax.ca

et sur Facebook

www.facebook.com/visaumaximum/

Adieu



Pour la période des fêtes, prenez note que Viomax sera fermé du vendredi 21 décembre 2018 au 6 janvier 2019 inclusivement. Retour des activités le 7 janvier 2019



Joyeux
ANNIVERSAIRE

Joyeux anniversaire à Annie Nguyen
(Kin-SN), 2 nov.
et Maxime Gosselin (kin.) 12 nov.