

Lis-O-Max

Sommaire :

- > Deux lundis fermés
- > Repas de Noël des membres de Viomax
- > Souhaitez – les joyeux anniversaires!
- > Cours toujours accessibles

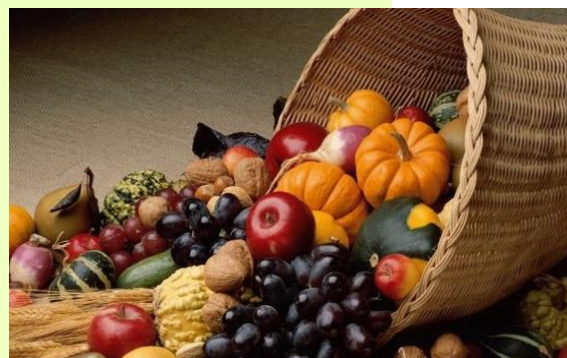


Fermetures des deux lundis prochains

Prenez note que lundi 1^e octobre, Viomax sera fermé à cause des élections provinciales. N'oubliez pas d'aller voter!

Le 8 octobre, c'est le congé férié de l'Action de grâce. Donc, Viomax sera également fermé. Bon congé de l'Action de grâce!

ELECTION 2018



Dans ce numéro :

Mot de la chef d'équipe	2
Campagne de financement	2
Changement dans l'horaire du secrétariat	2
Nouveaux employés à Viomax	3
Cours disponibles et bien-fais	3
Embouteillage devant la SCP	3



Party de Noël Viomax

Date et heure :
12 décembre 2018 de 17h00 à 21h00

Endroit :
Gymnase du CRLB/Viomax, 2275 Laurier Est, H2H 2N8

Coût :
Membres de Viomax: **20\$** / personne
Non-membres: **23\$** / personne

Achetez vos billets maintenant au secrétariat de Viomax, bureau 153.1, jusqu'au 10 décembre!

Horaire de la soirée:

17h00: Entrée

17h30: Souper Poulet

Nouveau poulet Piri Piri 

Animation / Jeux
Musique – danse

21h00: Fin de la soirée

Pour avoir accès au transport de groupe, veuillez laisser votre nom au secrétariat avant

le 12 Novembre 2018

Merci



Mot de la chef aquatique



Je m'appelle Sara Bourcier-Dupuis. Récemment diplômée de l'Université du Québec à Trois-Rivières, j'ai commencé à travailler chez Viomax en mai 2017, en tant que sauveteur et kinésologue. Depuis ce temps, j'œuvre dans différentes sphères de Viomax, en passant par des évaluations et des entraînements privés dans la salle de conditionnement à instructeur de cours de groupe en salle ainsi qu'en piscine. Et ce, dans les divers centres de réadaptation en partenariat avec Viomax, tel que Lucie-Bruneau et Constance-Lethbridge. C'est un travail qui est motivant et qui regorge de défis à relever à chaque jour. Depuis le mois de septembre, ils m'en ont donné un de plus : celui de chef d'équipe du secteur aquatique.

C'est avec un immense plaisir que j'accepte ce nouveau poste ainsi que les responsabilités qui y sont rattachées. Au plaisir de vous rencontrer !

Sara Bourcier-Dupuis
Chef aquatique et kin-SN

CAMPAGNE DE FINANCEMENT

2018/2019

Suite au succès de la campagne de financement de l'année dernière, nous nous préparons à lancer la prochaine campagne 2018-2019. Surveillez les communications. La campagne devrait amorcer à la fin du mois d'octobre.

Merci de votre précieuse aide!



Objectif 2018-19
25 000\$



Veillez noter que vendredi de cette semaine, le secrétariat fermera à 16 h. Soyez attentifs aux indications dans les jours avenir, car au cours des prochaines semaines, il y aura des modifications dans l'horaire du secrétariat. Par la suite, cet horaire

deviendra l'horaire officiel services du secrétariat. N'ayez aussi, il est plus prudent de vous laisser une marge encore ouvert le vendredi de manœuvre avant vos activités ou transport afin de vous donner le temps d'ouverture, local nécessaire. 153.1. Soyez indulgent et patient, car vous êtes plusieurs à bénéficier des

Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à Fuanne Gao, Sauveteuse Nationale, au sein de l'équipe de Viomax. Elle assumera le cours de groupe en piscine, aqua-mouvement, qui a lieu tous les mercredis. Nous accueillons également au sein de l'équipe Isabella

Baretto-Côté, Sauveteuse Nationale, qui fera des remplacements ponctuels à la piscine du CRLB. Un autre Sauveteur National va venir renforcer l'équipe de Viomax, mais cette fois à la piscine du CRME. Nous sommes heureux d'avoir avec nous, Yahia

Hamitouche, qui fera la surveillance des bains libres du samedi au CRME.

Bienvenue à tous les nouveaux employés de Viomax!

Cours toujours disponible

Il reste encore des places dans les cours AVC du lundi et du vendredi à 15 h 30, les cours AVC du jeudi midi, le cours Distr-o-max en gymnase du vendredi à 15 h 30 ainsi que dans le club de marche du mardi matin et du jeudi après-midi. Donc vous pouvez encore vous inscrire.

Le cours AVC peut aider pour le renforcement musculaire : augmenter la force de votre côté

hémiplégique qui vous aidera dans de nombreuses activités. Aussi pour l'endurance : par la répétition, vous améliorez vos possibilités musculaires, mais aussi cardiorespiratoires. Et également pour l'assouplissement : l'étirement des muscles **s p a s t i q u e s** et l'assouplissement articulaire restent indispensables pour lutter contre les raideurs, consé-

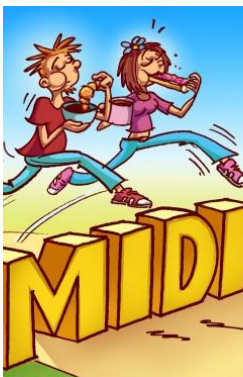
quence de la spasticité.

- Détente : pour mieux ressentir son corps en douceur.
- Equilibre : pour l'améliorer et se sentir plus en sécurité.
- Dextérité : améliorer l'aisance, la précision et la vitesse des gestes de votre membre supérieur.

Le cours Distr-o-max peut aider pour que votre corps demeure aussi flexible que possible; Pour

Suite à la page 4

Petit rappel concernant l'entrée de la salle de conditionnement physique



À tous les midis, les usagers et kinésithérapeutes de Lucie Bruneau qui sortent de la salle de conditionnement physique après leur séance de réadaptation doivent se faufiler, ni plus ni moins, à travers un parcours d'obstacles. Afin de prévenir cette situation peu sécuri-

taire, nous vous demandons de laisser le côté droit de la porte dégagé afin de faciliter la sortie des occupants de la salle. De plus, en vous tenant à gauche dans le corridor, vous permettez à ces usagers de rejoindre le vestiaire et ainsi vous permettre d'accéder plus rapidement à

la salle de conditionnement physique. Les activités de Viomax commencent à midi et par respect pour les intervenants et patients de notre partenaire Lucie-Bruneau, nous vous demandons de respecter ces quelques consignes.

Merci de votre collaboration!

Viomax

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

Téléphone : 514-527-4527 p.2329
Télécopie : 514-527-0979
Messagerie : informations@viomax.ca



Retrouvez-nous sur le Net et Facebook!

viomax.org

[Facebook.com/visaumaximum](https://www.facebook.com/visaumaximum)

Cours toujours accessible, suite de la page 3

préservent la mobilité de vos articulations, particulièrement au niveau du cou, du tronc et des membres; Pour stimuler la circulation et la fonction intestinale; Pour réduire la douleur et soulager la pression.

Le Club de marche représente un effort cardio-vasculaire doux ou modéré, dépendamment de la cadence adoptée. Cela favorise le développement des muscles du bas du corps principalement. Le haut du corps sera plus sollicité si on adopte la marche en température plus fraîche, comme les températures de fin d'automne. Le risque de blessures est faible. Il s'agit d'un moyen pour profiter de l'air frais de l'extérieur.

Il reste également des places dans les cours de groupe de piscine Dystromax aquatique le mercredi à 16 h30 et aqua-mouvement le mercredi à 17 h 30. L'aqua-mouvement permet de renforcer le corps, mais surtout de le tonifier. Cela permet d'améliorer le tonus musculaire, l'endurance et la circulation sanguine.

Renseignez-vous à la réception de Viomax, local 153.1 et l'agente administrative se fera un plaisir de vous renseigner.

Entraînements privés

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

Joyeux anniversaire à
Caroline Levasseur
(10 octobre)

