La série éducative « Bien vieillir » offre des renseignements, du soutien et des occasions de rapprochement aux personnes âgées et aux proches aidantes et aidants

En octobre, les résidentes et résidents de la région d'Entre-les-Lacs et de l'Est sont invités à découvrir des stratégies pratiques pour vieillir en bonne santé grâce à la série éducative « Bien vieillir ». Ce programme gratuit de webinaires en ligne est offert par l'équipe du bien-être communautaire de l'Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs et de l'Est.

Inspirée par la Journée nationale des aînés, le Mois des aînés et des anciens au Manitoba et la Semaine de la vie active pour les aînés, cette série vise à mettre en relation les personnes âgées, les proches aidantes et aidants, les membres de la famille et les membres de la communauté en leur fournissant des informations, des ressources et des mesures de soutien importantes qui favorisent la santé, l'autonomie et la qualité de vie.

Il y en a pour tous les goûts

Que vous planifiiez pour l'avenir, que vous souteniez une ou un proche ou que vous cherchiez des renseignements pour vous-même, la série éducative « Bien vieillir » offre des aperçus précieux sur les programmes et les services offerts dans toute la région.

« Bien vieillir n'est pas réservé aux personnes âgées », affirment les organisatrices Marilyn Sitar et Jan Keryluk, toutes deux membres de l'équipe de bien-être communautaire. « Les connaissances et les ressources transmises tout au long de la série bénéficieront à toute personne qui souhaite mieux comprendre les mesures de soutien offertes dans nos communautés. »

Les personnes participantes peuvent choisir les séances qui les intéressent le plus ou assister à l'ensemble de la série. Une fois inscrites, les personnes participantes recevront un lien Microsoft Teams unique donnant accès à toutes les présentations en direct.

Mieux encore, le programme est entièrement gratuit.

Les sujets qui comptent

Cette série a été conçue en fonction des questions et des défis courants auxquels font face les personnes âgées et leurs familles, en mettant l'accent sur des renseignements pratiques que les personnes participantes peuvent mettre à profit immédiatement.

Les séances aborderont des sujets tels que les suivants :

- les services de soins à domicile et comment y accéder;
- les possibilités de financement pour les dispositifs d'accessibilité et les modifications domiciliaires;
- les stratégies de prévention des chutes;
- la santé cérébrale et le soutien aux proches aidantes et aidants;
- les programmes communautaires d'aide au maintien de l'autonomie des aînées et aînés;
- la nutrition et l'alimentation saine;
- l'activité physique par le tai-chi et le yoga sur chaise;
- les ressources pour les proches aidantes et aidants et les membres de la famille.

La prévention des chutes, en particulier, est un thème central tout au long de la série. Les participantes et participants apprendront comment des facteurs tels que la vision, l'audition, l'équilibre, la force et l'activité physique peuvent influencer le risque de chute, ainsi que les mesures à prendre pour rester actifs, en sécurité et en confiance.

En apprendre davantage sur les mesures de soutien méconnues

L'un des objectifs de la série éducative « Bien vieillir » est de faire mieux connaître des programmes dont bon nombre de personnes ignorent l'existence.

Par exemple, alors que de nombreux résidents et résidentes connaissent les services de soins à domicile, ils sont moins nombreux à connaître les programmes de jour pour adultes, qui offrent des occasions de socialisation, des activités récréatives et de bien-être, un service de transport ainsi que des repas nutritifs. Les programmes de services de soutien aux aînées et aînés de la collectivité peuvent également offrir du soutien tel que l'aide au transport, les visites de mieux-être, les programmes de repas et les services de visites amicales.

Les personnes participantes découvriront également le Programme d'adaptation de domicile pour les aînés du Manitoba, financé par la Province du Manitoba et coordonné par la Marche des dix sous du Canada. Les aînées et aînés admissibles peuvent recevoir du financement pour aider à couvrir le coût des dispositifs d'accessibilité et des modifications domiciliaires qui améliorent la sécurité, la mobilité et l'indépendance à la maison.

Soutenir les proches aidantes et aidants

Les proches aidantes et aidants jouent un rôle essentiel pour aider les personnes âgées à rester en bonne santé et indépendants. Conscients des défis auxquels les proches aidantes et aidants sont souvent confrontés, plusieurs séances porteront spécifiquement sur le soutien et les ressources qui leur sont offerts.

Les présentations de la Alzheimer Society of Manitoba et du Wellness Institute fourniront des informations sur la santé cérébrale, le bien-être des proches aidantes et aidants et des outils pratiques qui peuvent les aider à gérer le stress, à renforcer leur confiance en eux et à prendre soin d'eux-mêmes tout en soutenant les autres.

Demeurer fort, entouré et autonome

Au-delà de la santé physique, la série souligne l'importance des liens sociaux et de l'engagement communautaire. Les recherches montrent de façon constante que le maintien des liens sociaux peut réduire l'isolement, favoriser le bien-être mental, améliorer la santé cognitive et aider les personnes âgées à préserver leur autonomie.

Les organisatrices et organisateurs espèrent que cette série permettra aux personnes participantes de repartir informées, outillées et mieux orientées vers les services de soutien offerts dans leur communauté.

« Nous voulons que les gens sachent vers qui se tourner lorsqu'ils ont besoin d'aide », affirment les animatrices et animateurs de bien-être communautaire. « Que l'on cherche des services pour aujourd'hui ou que l'on planifie simplement à l'avance, comprendre les options disponibles peut apporter une certaine tranquillité d'esprit et aider à prendre des décisions éclairées pour soi-même et pour sa famille. »

Présentatrices expertes et présentateurs experts

La série met en vedette un large éventail de présentatrices et présentateurs chevronnés de l'Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs et de l'Est et d'organisations partenaires, notamment :

- les animatrices de bien-être communautaire Marilyn Sitar, Jan Keryluk et Caroline LeClair;
- Ashton Ahamad de la Marche des dix sous du Canada;
- Samantha Holland de la Alzheimer Society of Manitoba;
- Tricia Tyerman, directrice des services de santé, des soins à domicile, des soins palliatifs et des soins des plaies;
- Dana Trapp et Amanda Dillabough, coordonnatrices des services aux aînés;
- Beverley Airey, superviseure principale du soutien régional;
- Evan Van Dale, kinésiologue spécialisé en maladies chroniques;
- Amy Yonda du Wellness Institute;
- Karen Wood et Melanie Johannesson, instructrices certifiées par le Manitoba Fitness Council.

Accessible et facile à rejoindre

Les personnes participantes peuvent assister à la séance à l'aide d'un téléphone intelligent, d'une tablette, d'un ordinateur portable ou d'un téléphone. Les fonctionnalités d'accessibilité de Microsoft Teams, notamment les sous-titres en direct et la compatibilité avec les lecteurs d'écran, permettent de garantir la pleine participation des personnes ayant des difficultés auditives ou visuelles.

Pour les personnes qui ne sont pas habituées aux réunions en ligne, des animatrices et animateurs de bien-être communautaire sont disponibles pour offrir une assistance technique avant le début des cours. Les groupes communautaires et les centres pour aînées et aînés sont également encouragés à organiser des soirées de visionnement afin que les personnes participantes puissent apprendre et tisser des liens ensemble.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui

Il n'y a pas de limite au nombre de personnes participantes qui peuvent s'inscrire. Assistez uniquement aux cours qui conviennent à votre horaire, et recevez en plus deux liens pour des cours sur demande à visionner en tout temps.

Pour vous inscrire, envoyez un courriel à **wellness@ierha.ca** ou composez le numéro sans frais **1 877 979-9355**.

Que vous soyez une aînée ou un aîné, une proche aidante ou un proche aidant, un membre de la famille ou souhaitez simplement en savoir plus sur le vieillissement en santé, la série éducative « Bien vieillir » offre des informations pratiques, des conseils de personnes expertes et des ressources précieuses pour vous aider à demeurer plus fort, en meilleure santé et à l'affût pour les années à venir.

Contributrices :

Marilyn Sitar, msitar@ierha.ca et Jan Keryluk, jkeryluk@ierha.ca

Animatrices de bien-être communautaire

Équipe du bien-être communautaire de la région d'Entre-les-Lacs et de l'Est

Interlake–Eastern
Regional Health Authority


Aging Well
WEBINAR SERIES
Every Wednesday
10:30 - 11:45 a.m.
REGISTER ONCE
ATTEND ONLY THE ONES YOU WANT!
OCT 7
Level Up Your Living:
Falls Prevention Meets Funding!
NEW info on preventing falls with the Wellness Program PLUS Safe & Healthy Home for Seniors grant (March of Dimes)
OCT 14
Mind & Memory
Strategies for keeping our mind and memory sharp as well as resources from the Alzheimer's Society Manitoba
OCT 21
Everything you wanted to know about community services! (But were afraid to ask!)
Home Care, Services to Seniors, and Adult Day Programs with the Interlake-Eastern RHA.
OCT 28
Stronger for Longer!
Balance exercises demo PLUS a mini Tai Chi Class! (Interlake-Eastern RHA + a MB Fitness Council Leader)
NOV 4
Powerful Tools for Caregivers!
Tips from the Wellness Institute on balancing self-care with caring for a loved one.
PLUS 2
BONUS PRESENTATIONS: ON DEMAND!
Eat Well Be Well + Relax & Restore! (Chair Yoga)
Register now!
Email wellness@ierha.ca
OR call 1-877-979-9355
Interlake-Eastern Regional Health Authority
Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs et de l'Est