

A Guide to Exercise Opportunities for Older Adults in Timiskaming

150 Minutes of Exercise Each Week!

We want to help EVERY older adult in our district participate in an exercise program that is right for them. There is something for everyone!



Guide des sessions d'exercices offertes aux personnes âgées du Témiskaming

150 minutes d'exercice chaque semaine!

Nous voulons aider TOUTES les personnes âgées de notre district à participer à un programme d'exercice adapté à leurs besoins. Il y en a pour tous les goûts!

Regular exercise helps...

- you to sleep better
- reduce chronic pain
- prevent and manage chronic disease
- boost morale and confidence
- prevent falls and injuries
- you to stay independent

And it's fun!

- What type of activity is right for me?
- What is available in my community?
- How can I get involved?



**Maybe you are
already active?**

**Maybe you want to
bring exercise back into your
routine following
an injury or hospital stay?**

**Maybe you want to
start being more active?**

What is holding you back?

Need a ride? Don't like winter driving?

Call Timiskaming Home Support @ 1-800-361-5820 to arrange for transportation. Once you join a class, you may be able to share rides with other participants.

Don't want to go alone?

Bring a friend or call the contact person ahead of time to make sure they are expecting you.

Can't leave your loved one alone?

Call Timiskaming Home Support @ 1-866-967-7383 or Home and Community Care @ 1-888-602-2222 to discuss respite options.

Just not sure?

Come watch a class before committing or consider joining a social activity to get you connected.



Ready to go!

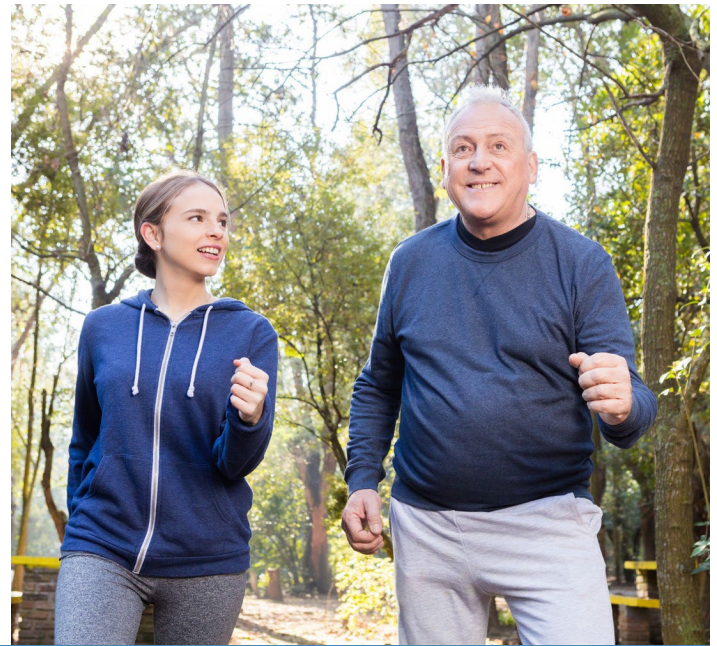
Bring comfortable clothing, sturdy shoes, a water bottle/snack and a smile!

Faire de l'exercice régulièrement...

- favorise le sommeil
- aide à réduire la douleur chronique
- aide à prévenir et à gérer les maladies chroniques
- améliore le moral et la confiance
- aide à prévenir les chutes et les blessures
- vous aide à conserver votre autonomie

Et c'est amusant!

- Quel type d'activité me convient?
- Quelles options sont offertes dans ma communauté?
- Comment puis-je participer?



**Vous faites déjà
de l'activité
physique?**

**Vous désirez
reprendre l'activité
physique à la suite
d'une blessure ou d'un
séjour à l'hôpital?**

**Vous voulez faire
davantage d'exercice?**

Qu'est-ce qui vous empêche?

Avez-vous besoin de transport?

Vous n'aimez pas la conduite en hiver?

Appelez Soutien à domicile du Timiskaming au 1-800-361-5820 pour organiser le transport. Par la suite, vous pourrez peut-être covoiturer avec d'autres participants.

Vous ne voulez pas y aller seul(e)?

Invitez un(e) amie(e) ou appelez la personne-ressource à l'avance pour l'aviser de votre présence.

**Vous ne voulez pas laisser un
proche seul?**

Appelez Soutien à domicile du Timiskaming au 1-866-967-7383 ou Soins à domicile et en milieu communautaire au 1-888-602-2222 pour discuter des services de répit.

Vous n'êtes pas encore convaincu(e)?

Venez observer une session ou considérez participer à une activité sociale comme point de départ.

On commence!

Portez des vêtements confortables et des bons souliers, apportez une bouteille d'eau, une collation et votre sourire!



Find your municipality!

Trouvez votre communauté!

Cobalt.....	4
Earlton	4
Elk Lake	4
Temagami	4
Englehart	5
Kirkland Lake.....	6
Larder Lake.....	6
Virginiatown	6
Temiskaming Shores - Haileybury.....	7
Temiskaming Shores - New Liskeard.....	8-9
Program Descriptions	10-11
Descriptions des programmes	12-13



Physical Activity Options for Older Adults in Timiskaming

Des options d'activité physique pour les personnes âgées au Témiskaming

White Rows - Classes offered in English

Lignes bleues - Cours offerts en français

Municipality communauté	Location Endroit	Program/Activity programme/ activité	Contact	Description	Days and Times horaire
Cobalt	Golden Age Club	Stand Up! 12 week group exercise classes	Melanie McLean Timiskaming Home Support mmclean@homesupportservices.ca 1-877-318-9678, Ext 2203	Stand Up! see description below	Mondays and Wednesdays 3 – 4:30 p.m.
Earlton	Église St Jean Baptiste (sous-sol)	Exercices avancés	Marie-Claude Barrette-Molgat 705-647-5775 705-563-8110 poste 4230 mclbarrette-molgat@csctim.on.ca	Sessions en groupe d'une durée d'une heure qui inclut des exercices d'échauffement, d'étirement et d'équilibre, ainsi que des exercices pour le haut et le bas du corps, y compris l'utilisation de bandes de résistance et de poids, en augmentant les répétitions. Inclut également 15 minutes d'exercices de cardio.	Mardi et Jeudi 10 h à 11 h
Elk Lake	Salle communautaire	Groupe d'exercices		Les cours d'exercice de groupe gratuits Voir la description ci-dessous	
Temagami	Temagami Legion	Free Seniors Group Exercise Program	Rhonda Etmanski 705-569-2636 rhondaetmanski@live.ca	Free Group Exercise Classes See description below	TBD
	Temagami Family Health Team	Nordic Pole Walking	Temagami Family Health Team 705-569-3244	Poles are available at the Family Health Team office and information on how to use them properly.	

White Rows - Classes offered in English

Lignes bleues - Cours offerts en français

Municipality communauté	Location Endroit	Program/Activity programme/ activité	Contact	Description	Days and Times horaire
Englehart	Arena Complex	Free Seniors Group Exercise Program	Johanna Paradis 705-544-1953 englehartrec@englehart.ca	Free Group Exercise Classes (See description below)	Tuesdays 10-11 a.m. Another day TBD
		Stand Up! 12 week group exercise classes	Val Kennedy 705-471-5264 avalonbyexperience@yahoo.ca	Stand Up! (see description below)	TBD
		Walking Track	Johanna Paradis 705-544-1953 englehartrec@englehart.ca	Indoor walking track around the ice surface. 10 laps = 1 mile Walking poles available	Monday – Friday 8 a.m. – 4 p.m.
	Englehart High School	Pickle Ball	Englehart Recreation 705-544-1952 englehartrec@englehart.ca	Pickle Ball – This racquet sport is growing in popularity among seniors everywhere. It combines elements of tennis, badminton, and table tennis. Two or four players use solid paddles to hit a ball over a net. Equipment is provided and the sport is FREE of charge.	Tuesday and Thursday 7 - 9 p.m. Runs from September 24 to May 14 (excluding holidays, March break or snow days)
	Englehart Public Library	Yoga	Englehart Public Library 705-544-2100	1 hour yoga class geared towards older adults. Taught by Cindy Smith	Mondays 10:30 – 11:30 a.m. \$15 per class
	Englehart Health Clinic	Adult Day Program	Melanie McLean Timiskaming Home Support 1-877-318 9678, Ext. 2203 mmclean@home-supportservices.ca	Adult Day Program 2 sessions offered each day Offered in English/French See description below	Monday – Friday 9 a.m. – 12 p.m. and 12:30 – 3:30 p.m. (excluding Statutory holidays)

White Rows - Classes offered in English

Lignes bleues - Cours offerts en français

Municipality communauté	Location Endroit	Program/Activity programme/ activité	Contact	Description	Days and Times horaire
Kirkland Lake	Joe Mavrinac Community Complex	Free Seniors Group Exercise Program	Kim Klockars 705-567-5215 Kim.Klockars @tkl.ca	Free Group Exercise Classes (see description below)	Tuesday & Thursday 10 – 11 a.m.
		Aqua Fitness		Cost \$7.25/class when you register for the session, \$9.73 when you drop-in (pre tax prices)	Mondays, Wednesdays, Fridays 10 – 10:45 a.m.
		Older Adult Mobility, Stretch & Yoga Classes		For more information call the KL Complex at 705-567-5215	
	Civic Park	Pickleball		Contact: Kimberly Klockars kim.klockars@tkl.ca	Variable days/times
	Timiskaming Home Support	Adult Day Program	Melanie McLean Timiskaming Home Support mmclean@homesupportservices.ca	Adult Day Program 2 sessions offered each day Offered in English/French See description below	Monday – Friday 9 a.m. – 12 p.m. and 12:30 – 3:30 p.m. (excluding Statutory holidays)
		Stand Up! 12 week group exercise classes	1-877-318-9678, Ext. 2203	Stand Up! Offered in English only. (see description below)	Mondays & Thursdays 3:00 – 4:00 p.m.
Club 50+	Groupe d'exercices	Carole Godmaire 705-567-1414 carolegodmaire@csctim.on.ca	Les cours d'exercice de groupe gratuits (voir la description ci-dessous)	Mardi et Jeudi 10 h à 11 h Lundi et Mercredi 9 h à 10 h	
Larder Lake	Municipal Gym	Indoor Walking	Municipal Office 705-643-2158 info@larderlake.ca	Indoor Walking – join a group of friends and walk together in the gym during the winter months. FREE	Monday & Wednesday 10 – 11 a.m.
	Gymnase municipal	Groupe d'exercices	Carole Godmaire 705-567-1414 carolegodmaire@csctim.on.ca	Les cours d'exercice de groupe gratuits (voir la description ci-dessous)	Lundi et Mercredi 11 h à 12 h
		Groupe de marche intérieure	Celine Verrier 705-643-2442 CelineVerrier@ csctim.on.ca	Venez marcher dans le gymnase avec un groupe d'amis. Cette séance inclut également des étirements.	Lundi et Mercredi 11 h à 12 h
Virginiatown	Centre récréatif de McGarry	Groupe d'exercices	Carole Godmaire 705-567-1414 carolegodmaire @ csctim.on.ca	Les cours d'exercice de groupe gratuits cardio et renforcement (voir la description ci-dessous)	Lundi et Mercredi 13 h à 14 h
				Les cours d'exercice de groupe gratuits <u>modérés</u> (voir la description ci-dessous)	Lundi et Mercredi 14 h à 15 h

White Rows - Classes offered in English

Lignes bleues - Cours offerts en français

Municipality communauté	Location Endroit	Program/Activity programme/ activité	Contact	Description	Days and Times horaire
Temiskaming Shores - Haileybury	Shelley Herbert-Shea Memorial Arena Hall	Women's Exercise Group	Lynn Julien 705-647-5709 ljulien@temiskamingshores.ca	Low impact, women only exercise group. Bring your own mat and free weights. Registration required and can be done by contacting Lynn.	Tuesdays and Thursdays 9 – 10:30 a.m. From September to May
		Intermediate Line Dancing		8 week sessions. Classes are led by Renee Lendt and Carmelle Rheaume. Registration required by contacting Lynn.	Thursdays 11 a.m. – 12 p.m. From September to May
	Timiskaming Home Support	Adult Day Program	Melanie McLean Timiskaming Home Support mmclean@homesupportservices.ca 1-877-318-9678, Ext 2203	Adult Day Program 2 sessions offered each day Offered in English/French See description below	Monday – Friday 9 a.m. – 12 p.m. and 12:30 – 3:30 p.m. (excluding Statutory holidays)
	Northern College Gymnasium <i>Gymnase</i>	Indoor Walking <i>Marche intérieure</i>	Lynn Julien ljulien@temiskamingshores.ca	Indoor Walking – join a group of friends and walk together during the winter months. <i>Marche intérieure - venez marcher avec un groupe d'amis pendant les mois d'hiver.</i>	Thursdays 9 - 11 a.m. November to April <i>Les Jeudis 9 h à 11 h Novembre au Avril</i>
	L'église Ste-Croix (sous-sol)	Groupe d'exercices	Marie-Claude Barrette-Molgat 705-647-5775 705-563-8110 poste 4230 mbarrette-molgat@csctim.on.ca	Groupe d'exercices 15 minutes de marche intérieure suivi d'exercices. Réchauffement, étirement et renforcement.	Mardi 13 h 30 à 14 h 30

White Rows - Classes offered in English

Lignes bleues - Cours offerts en français

Municipality communauté	Location Endroit	Program/Activity programme/ activité	Contact	Description	Days and Times horaire	
Temiskaming Shores - New Liskeard	Location TBD	Free Seniors Group Exercise Program	Maddy Kuz 705-622-9057 maddykuz@gmail.com	Free Group Exercise Classes (see description below)	TBD	
	Temiskaming Shores Public Library	From Soup to Tomatoes	Eleanor Katona 705-647-8002 liskeardeleanor@hotmail.com	FREE chair-based program for older adults	Tuesdays and Thursdays 11:15 a.m. From March 23 - May 18	
	Pool Fitness Centre	Adult Swims			6 lappers and 10 puddlers allowed during the adult swims.	Mon., Wed., Fri. 12 - 1:30 p.m.
		Aqua Fitness			Aqua Fitness – an ideal way to get back in shape with less stress on your joints. Fast paced class with upbeat music to get your heart pumping and slower paced class geared to participants who may be recovering from an injury, or suffering from a bone or joint problem. \$6.50 to drop in or reduced rates to purchase class cards.	Fast paced class Mon., Wed., Fri. 9 – 9:45 a.m.
	Lawrence “Bun” Eckensviller Community Hall (formerly New Liskeard Community Hall)	Beginner/ Intermediate Indoor Pickleball		Lynn Julien 705-647-5709 ljulien@temiskamingshores.ca	Interested in learning or playing pickleball with some other players? Join us every Friday morning. Equipment is provided. You can also join the Temiskaming Shores Ladies Pickleball or the Temiskaming Shore Pickleball Facebook group for more information	Fridays 9 a.m.
		Beginner Line Dancing			8 week sessions. Classes are led by Renee Lendt and Carmelle Rheaume. Registration required by contacting Lynn.	Tuesdays 10 – 11 a.m. From September to May
	Community of Christ Church, Niven Street	Tai Chi		Register by email: newliskeard@taoist.org	Introductory sessions for beginners. These sessions do have a cost.	Fridays Apr. 14 – Aug. 18 11:15 a.m. – 12:15 p.m.

White Rows - Classes offered in English

Lignes bleues - Cours offerts en français

Municipality <i>communauté</i>	Location <i>Endroit</i>	Program/Activity <i>programme/ activité</i>	Contact	Description	Days and Times <i>horaire</i>
Temiskaming Shores – New Liskeard	Centre de santé communautaire du Témiskaming (CSCT)	Bougeons doucement ensemble (type yoga)	Marie-Claude Barrette-Molgat 705-647-5775 705-563-8110 poste 4230 mclbarrette-molgat@csctim.on.ca	Exercices en chaise de type yoga animés par une bénévole. Étirements et détente. Les nouveaux participants sont toujours les bienvenus; C'est gratuit!	Lundi 9 h à 10 h
		Groupe d'exercices		Exercices d'équilibre et renforcement animés par une bénévole formée. Les nouveaux participants sont toujours les bienvenus; C'est gratuit!	Mardi et Vendredi 9 h à 10 h (septembre à mai)
		Marche nordique		Marche nordique (voir la description ci-dessous)	Bâtons disponibles en tout temps, gratuitement. Marche en groupe selon la demande.

Please confirm with contact person ~ Veuillez communiquer avec la personne contact

Program Descriptions



A Word on Stand Up! If you haven't taken a Stand Up class, we really encourage you to start there. Participants see real benefits to the program and tell us they wish they'd taken it sooner.

Stand Up! is a best practice program for fall prevention that focuses on building balance, strength and flexibility among older adults who are concerned about their balance or have had a fall. It's designed for older adults living independently in the community.

The program is 12 weeks long and includes group exercise twice a week, information on healthy lifestyles and safe behaviors as well as home based exercise. Participants must register in advance and complete a brief assessment to ensure they are eligible.

Classes run throughout the district in multiple communities based on interest in Fall, Winter and Spring. For more information or to find out if there's a class in your community, contact Lorna Desmarais @ 705-647-4305, Ext. 2239 or desmaraisl@timiskaminghu.com



From Soup to Tomatoes is a series of chair based exercise classes available online free of charge to anyone with internet access to join at any time and done individually. Group classes bring older adults together to exercise in some communities for 6 week sessions.

Program Descriptions



Nordic Pole Walking is a great form of exercise, and helps to improve overall health and wellness. Pole walking has become a popular choice for older adults. It can help to improve balance, posture and reduce impact of painful joints while using 90% of your body's muscles turning walking into movement for your whole body. Walk with a group or borrow poles and walk on your own. Poles are available to borrow from many locations - Pool Fitness Centre, Great Northern Family Health Team, Haileybury Family Health Team, Public Libraries, CSCT, and Timiskaming Diabetes Program.



Free Group Exercise Classes include a total of 2 hours of exercise per week conducted year round (48 weeks of the year), targeting seniors 65+ years. Classes are open to the public and offered free of charge to seniors. Registration is not necessary, drop by and try it out.

Adult Day Program offers caregivers a break and offers seniors a comfortable, safe social setting operated by qualified, experienced staff members offering exercise activities, Canada's Food Guide Healthy Eating, music and more. Adults experiencing isolation/requiring respite to physical disabilities/frail elderly [no referral required] (includes Home Support Exercise Program & Balls, Bands and Balance Program) Contact Timiskaming Home Support for more information or to refer a client.



Home Based Exercise - Too Fit to Fall or Fracture provides exercises, and safe exercise modifications for people with osteoporosis and/ or fragility fractures. The simple exercise routine that includes strength training, posture, balance training and weight bearing aerobic physical activity. A list of exercises that can be done at home can be accessed by visiting – <http://www.osteoporosis.ca/wp-content/uploads/OC-Too-Fit-to-Fall-or-Fracture.pdf>

Descriptions des programmes



Un mot sur le programme de prévention des chutes **P.I.E.D.** Si vous n'y avez jamais participé, nous vous encourageons fortement à commencer par ce cours. Les participants constatent de véritables bienfaits et nous disent qu'ils auraient voulu l'avoir pris avant.

P.I.E.D. est un programme de prévention des chutes éprouvé qui met l'accent sur l'amélioration de l'équilibre, de la force et de la flexibilité chez les personnes âgées.

Les cours sont conçus pour les personnes âgées qui habitent de façon autonome dans la communauté. Le programme dure 12 semaines et comporte des exercices en groupe, de l'information sur un mode de vie sain et les comportements sécuritaires ainsi que des exercices à domicile. Les participants doivent s'inscrire à l'avance et faire une brève évaluation afin de s'assurer qu'ils sont admissibles.

Les cours sont offerts selon l'intérêt dans plusieurs collectivités partout dans le district durant l'automne, l'hiver et au printemps.

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec votre CSCT ou avec Nadia Pelletier-Lavigne au 705-647-5775 ou NadiaPelletier@csctim.on.ca



Le programme **From Soup to Tomatoes**, qui consiste en une série d'exercices sur chaises, est offert gratuitement en ligne en anglais et en français. Toute personne ayant accès à Internet peut participer en tout temps et faire les exercices individuellement. Dans certaines communautés, les personnes âgées peuvent se réunir pour suivre ce programme en groupe pendant des périodes de 6 semaines.

Descriptions des programmes



Marche nordique - La marche ordinaire est une excellente activité pour améliorer la forme physique et la santé. Avec les pôles, on utilise aussi les muscles du haut du corps, on améliore l'équilibre et la posture et on réduit la douleur aux articulations comme les genoux et les hanches. Venez essayer! En groupe ou en empruntant des pôles aux endroits suivants : Pool & Fitness Centre, Équipes de santé familiale Great Northern et Haileybury, les CSCT, votre bibliothèque municipale et au programme de diabète du Timiskaming.

Les cours d'exercice de groupe gratuits comprennent un total de 2 heures d'exercices par semaine. Offerts pendant toute l'année (48 semaines par année), ils s'adressent aux personnes âgées de 65 ans et plus. Les cours sont accessibles au public et offerts sans frais aux aînés. Vous n'avez pas besoin de vous inscrire; venez faire un tour et faites-en l'essai.



Le Programme de jour pour adultes est destiné à donner du répit aux personnes soignantes. Dirigé par du personnel qualifié et expérimenté, il constitue un milieu social confortable et sécuritaire pour les aînés où sont offerts des exercices, des dîners nutritifs, de la musique, des soins des pieds et plus encore. Le programme s'adresse aux adultes ayant des déficiences physiques et aux personnes âgées fragiles [référence requise]. Inclut le programme d'exercice et le programme d'équilibre avec balles et bandes du Soutien à domicile.

Communiquez avec Soutien à domicile de Timiskaming pour en savoir plus ou pour référer un client.



Exercice à domicile - À l'Abri des Chutes ou des Fractures offre des exercices et des exercices modifiés sécuritaires adaptés aux personnes aux prises avec l'ostéoporose ou des fractures de fragilité. Ce programme d'exercice simple comprend de l'entraînement musculaire, des exercices pour améliorer la posture et l'équilibre ainsi que de l'activité physique aérobie avec poids. Visitez le site <http://www.osteoporosis.ca/wp-content/uploads/Too-Fit-to-Fall-or-Fracture-French.pdf>



SOYF Coalition Partners / Les partenaires Avancez de pied ferme



For more information on available exercise classes and program or schedule changes in your community visit www.timiskaminghu.com or call Timiskaming Health Unit at 705-647-4305.

.....

Pour plus d'information sur les classes disponibles et les changements de programme ou d'horaire dans votre communauté, veuillez visiter www.timiskaminghu.com ou contacter Services de santé du Timiskaming au 705-647-4305.