



# WINTER WALKING

Enjoy and be safe.

Keep moving in the winter months to stay strong, help your balance and give you more energy.

## PLAN AHEAD TO BE SAFE:

- \* Keep sidewalks, steps and driveways well lit, consider installing sensor lights.
- \* Spread salt, sand or non-clumping cat litter on walkways to keep them free of ice. Carry a small bag in your pocket to spread on icy patches when out walking.
- \* Consider using a walking aid with ice prongs or a ski pole.
- \* Carry a flashlight with you in the dark.
- \* Carry a cell phone and put a whistle in your pocket for emergencies when walking alone.
- \* Ask a friend or a neighbour to come along with you.

## WEAR THE GEAR:

- \* Dress in layers to stay warm.
- \* Cover your ears, head and fingers to avoid frostbite.
- \* Wear sunglasses and a visor to reduce glare from sun and snow.
- \* Wear sturdy boots that have a deep tread and fit well.
- \* Try ice-grippers on your boots for better traction on icy and snow-packed surfaces.
- \* *Remove your ice-grippers to walk on smooth surfaces such as tiles or ceramic areas.*

Physical activity throughout the year is a part of healthy aging and can help prevent falls and fractures. *Walking is a great way to stay active.*

(Over)

NOVEMBER IS





**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** – All Public Libraries, Centre de santé communautaire du Témiskaming (CSCT), Timiskaming Diabetes Program, Pool Fitness Centre, Great Northern Family Health Team and Haileybury Family Health Team.



During the month of November watch for information at these gatherings including a draw for **FREE PRIZES** such as Ice Grippers and Water Bottles!



## RATHER WALK INDOORS?

Consider some of these opportunities in Temiskaming:

<p><b>Kirkland Lake</b> Northern College Gym ~ Register at reception ~ Monday – Friday   12—1 p.m. \$1 fee</p>	<p><b>Larder Lake</b> Municipal Gym Monday and Wednesday   10—11 a.m. FREE</p>
<p><b>Englehart</b> Arena Walking Track Monday – Friday   8 a.m.—4 p.m. FREE</p>	<p><b>Earlton</b> Centre de santé communautaire du Témiskaming Monday and Friday   9:30—10 a.m. FREE</p>
<p><b>Haileybury</b> Northern College November 6—March 26 Tuesdays 8:30-10:30 a.m. FREE</p>	<p><b>New Liskeard</b> Timiskaming District Secondary School November 5—March 25 Mondays 6-8 p.m. FREE</p>



## Stay on Your Feet Timiskaming

705-647-4305 | 1-866-747-4305 | [timiskaminghu.com](http://timiskaminghu.com)



# Faire de la marche en hiver

Profitez-en et soyez prudent.

Restez actif pendant l'hiver pour rester fort,  
améliorer votre équilibre et avoir plus d'énergie.

## PLANIFIEZ VOS SORTIES POUR RESTER EN SÉCURITÉ :

- \* Gardez les trottoirs, les marches et les allées bien éclairés; songez à installer des détecteurs de mouvement.
- \* Mettez du sel, du sable ou de la litière de chat non agglomérante sur les allées piétonnières glacées pour assurer une bonne traction. Gardez-en un petit sac dans votre poche pour en étendre sur les plaques de glace lorsque vous marchez à l'extérieur.
- \* Songez à utiliser une aide à la marche munie de crampons ou un bâton de ski.
- \* Apportez une lampe de poche quand il fait nuit.
- \* Apportez un téléphone cellulaire et ayez un sifflet dans votre poche en cas d'urgence lorsque vous marchez seul.
- \* Demandez à un ami ou à un voisin de vous accompagner.

## PORTEZ L'ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE :

- \* Portez des couches de vêtements pour rester au chaud.
  - \* Couvrez-vous les oreilles, la tête et les doigts pour éviter les gelures.
  - \* Portez des lunettes de soleil et une visière pour vous protéger contre la réflexion du soleil et de la neige.
  - \* Portez des bottes offrant un bon support qui ont une semelle à relief profond et qui sont bien ajustées.
  - \* Essayez d'installer des crampons sur vos bottes pour avoir une meilleure traction sur les surfaces glacées et enneigées.
- \* Retirez les crampons pour marcher sur des surfaces lisses comme les carrelages ou la céramique .**

*Faire de l'activité physique à longueur d'année fait partie de l'art de bien vieillir et peut contribuer à prévenir les chutes et les fractures.*

*La marche est un excellent moyen de rester actif.*

**NOVEMBRE, C'EST...**



(verso)



**LA MARCHE NORDIQUE** est une excellente forme d'exercice qui aide à améliorer la santé et le bien-être en général. C'est une activité qui gagne en popularité chez les personnes âgées. Elle peut contribuer à améliorer l'équilibre et la posture ainsi qu'à réduire l'impact sur les articulations douloureuses tout en faisant travailler 90 % des muscles du corps et en faisant de la marche un exercice pour tout le corps. Joignez-vous à un groupe de marche ou empruntez des bâtons et marchez seul.

**On peut emprunter des bâtons à divers endroits.** Il y a en a notamment dans toutes les bibliothèques municipales, au Centre de santé communautaire du Timiskaming (CSCT), au Programme de diabète de Timiskaming, au Pool Fitness Centre, à l'Équipe de santé familiale Great Northern et à l'Équipe de santé familiale de Haileybury.



Durant le mois de novembre, surveillez les renseignements fournis aux endroits désignés pour marcher à l'intérieur. Il y aura aussi un tirage de **PRIX**, comme des crampons et des bouteilles d'eau!



## VOUS PRÉFÉREZ MARCHER À L'INTÉRIEUR ?

Explorez les possibilités suivantes offertes dans le Timiskaming :

<p><b>Kirkland Lake</b> Gymnase du Collège Northern ~ Inscrivez-vous à la réception ~ du lundi au vendredi   de 12 h à 13 h Frais : 1 \$</p>	<p><b>Larder Lake</b> Gymnase municipal lundi et mercredi   10h à 11h Gratuit</p>
<p><b>Englehart</b> Piste de marche de l'aréna du lundi au vendredi   de 8 h à 16 h GRATUIT</p>	<p><b>Earlton</b> Centre de santé communautaire du Témiskaming Lundi et vendredi   9h30 à 10h00 Gratuit</p>
<p><b>Haileybury</b> Collège Northern du 6 novembre au 26 mars le mardi, de 8 h 30 à 10 h 30 GRATUIT</p>	<p><b>New Liskeard</b> Timiskaming District Secondary School du 5 novembre au 25 mars le lundi, de 18 h à 20 h GRATUIT</p>



**Avancez de pied ferme de Timiskaming**

705-647-4305 | 1-866-747-4305 | timiskaminghu.com