

# aînés actifs

## 4 SAISONS

fadoq

Région Gaspésie  
Îles-de-la-Madeleine



**HORIZON**  
services de santé en plein air

Ce projet a été financé en partie par le  
gouvernement du Canada dans le cadre  
de ses programmes destinés aux aînés

Canada

Funded in part by the  
Government of Canada's  
New Horizons for Seniors Program

Canada

En partenariat avec :

Québec



# aînés actifs 4 SAISONS

Le présent document a été conçu initialement et imprimé en 2022, dans le cadre d'un projet financé par le programme *Nouveaux Horizons pour les aînés* du gouvernement du Canada. Ce guide est réimprimé, en 2024, dans le cadre d'un projet financé par le programme *Québec Ami Des Aînés* du gouvernement du Québec.

*This document was originally designed and printed in 2022, as part of a project funded by the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program. This guide is being reprinted, in 2024, as part of a project funded by the Quebec government's Québec Ami Des Aînés program.*



Région Gaspésie  
Îles-de-la-Madeleine



HORIZON  
services de santé en plein air

# Introduction

Ce guide est le fruit d'une collaboration entre la FADOQ-Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine et les ergothérapeutes d'Horizon. L'initiative vise à soutenir l'engagement des aînés dans une vie significative durant les quatre saisons de l'année, en prenant en compte les particularités du contexte de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine.

Le guide est teinté des couleurs de l'ergothérapie! Cette profession vise à promouvoir la santé par les activités de la vie quotidienne.

Il est inspiré de l'intervention Remodeler votre vie, du Modèle Vivez bien votre vie et des recherches sur la neuroscience et la résilience de Rachel Thibeault, ergothérapeute et doctorante en psychologie.

# Introduction

*This guide is the result of a collaboration between FADOQ-Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine and Horizon occupational therapists. The initiative aims to support the involvement of seniors in a meaningful life during the four seasons of the year, taking into account the particularities of the context of the Gaspé and the Îles-de-la-Madeleine.*

*The guide is colored with the colors of occupational therapy! This profession aims to promote health through activities of daily living.*

*The guide is inspired by the Reshape Your Life intervention, the Live Well Model and research on neuroscience and resilience by Rachel Thibeault, occupational therapist and doctoral student in psychology.*



# AUTOMNE / FALL

## Résilience

En automne, le froid qui s'installe et les heures de luminosité qui diminuent peuvent avoir un impact sur nos activités. Sachant que certaines de nos activités quotidiennes contribuent à construire notre capacité de résilience, il est important de maintenir celles-ci.

## Resilience

*In the fall, the cold weather that sets in and the diminishing hours of daylight can have an impact on our activities. Knowing that some of our daily activities contribute to building our resilience, it is important to maintain them.*



### Définition de la résilience :

La capacité à rebondir face aux épreuves de la vie.

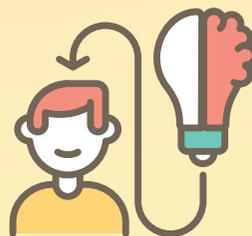
### Definition of resilience:

The ability to bounce back from life's challenges.

## Les bienfaits des activités quotidiennes *The benefits of daily activities*



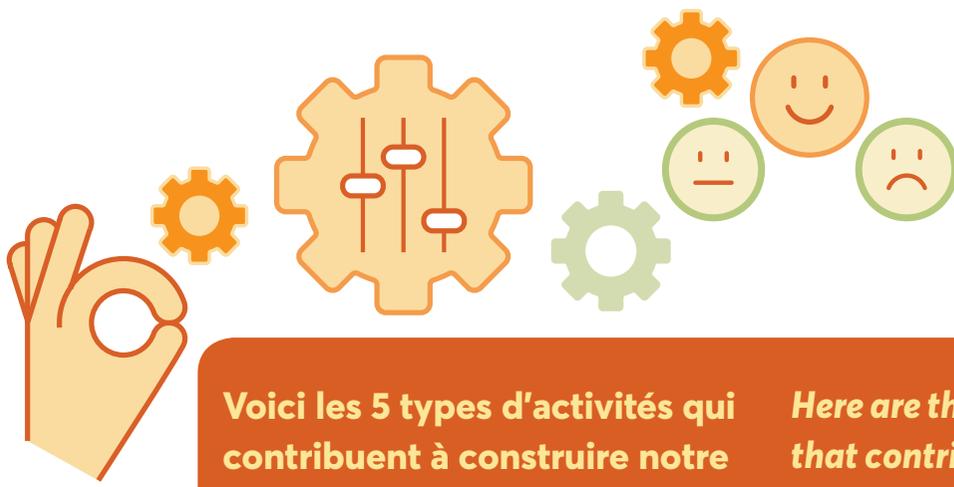
**Procurent une routine**  
*Provide a routine*



**Diminuent le stress**  
*Reduce stress*



**Permettent d'expérimenter la joie**  
*Allow you to experience joy*



**Voici les 5 types d'activités qui contribuent à construire notre capacité de résilience :**

**Here are the 5 types of activities that contribute to building our capacity for resilience :**



**Contribution**

Activité qui permet de redonner, d'être des citoyens productifs et valorisés.  
*Exemples : travail, bénévolat, rendre service...*

**Contribution**

Activity that allows us to give back, to be productive and valued citizens.  
*Examples: work, volunteering, service...*



**Centration**

Activité qui permet de mettre de l'ordre dans notre environnement et/ou du mouvement par une activité physique pour se libérer de la fébrilité.  
*Exemples : faire la vaisselle, ranger, vélo, marche rapide...*

**Centering**

Activity that allows us to put order and/or movement, often vigorous and repetitive, to free ourselves from feverishness.  
*Examples: washing dishes, tidying up, cycling, brisk walking...*



**Contemplation**

Activité qui place dans un état de pleine conscience du moment présent.  
*Exemples : méditation, observation de la nature, bain, lecture...*

**Contemplation**

Activity that places one in a state of full awareness of the present moment.  
*Examples: meditation, nature observation, bathing, reading...*



**Connexion**

Activité qui favorise les liens d'appartenance, les liens sociaux.  
*Exemples : repas en famille, faire un appel, animaux de compagnie...*

**Connecting**

Activity that fosters belonging, social ties.  
*Examples: family meal, making a call, pets...*



**Création**

Activité qui comble le besoin de beauté, en la créant surtout, mais aussi en l'appréciant.  
*Exemples : musique, peinture, cuisine, écriture...*

**Creation**

Activity that fills the need for beauty, mostly by creating it, but also by enjoying it.  
*Examples: music, painting, cooking, writing...*



# ACTIVITÉ RÉFLEXIVE : REFLECTIVE ACTIVITY

## Le tableau des 5 activités de la résilience

Identifiez des idées d'activités en fonction des 5 types d'activités de la résilience. Il peut s'agir d'activités que vous aimez faire ou aimeriez faire dans votre quotidien. Référez-vous aux définitions et exemples.

## The chart of the 5 activities of resilience

Identify ideas for activities based on the 5 types of resilience activities. These can be activities that you enjoy doing or would like to do in your daily life. Refer to the definitions and examples.



## Recommandations de randonnées SIA SIA hiking recommendations

**Avignon**  
Parc régional du mont Saint-Joseph Avignon  
Mount Saint-Joseph Regional Park

**Côte-de-Gaspé**  
Mont Saint-Alban,  
Parc national Forillon  
Forillon National Park



Centration / Centering



Contribution / Contribution



Contemplation / Contemplation



Connexion / Connection



Création / Creation



## IDÉES D'ACTIVITÉS

- Faire une promenade pour contempler les couleurs!
- Aller à la chasse.

## ACTIVITY IDEAS

- Take a walk to contemplate the colors!
- Go hunting.

## MON OBJECTIF DE L'AUTOMNE MY FALL GOAL



À la suite à cette lecture, y a-t-il un objectif que vous aimeriez vous lancer cet automne?

Following this reading, is there a goal you'd like to set for yourself this fall?



Exemple : prendre l'air, 3 fois par semaine, pour un minimum de 15 minutes.  
Example: get some fresh air, 3 times a week, for a minimum of 15 minutes.



# HIVER / WINTER



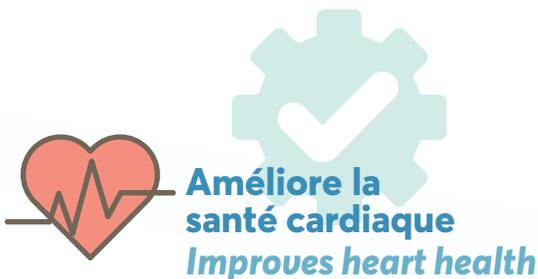
## Être actif à sa manière!

Le fait de maintenir nos différentes activités quotidiennes permet de prévenir le déconditionnement. Prendre l'air aide à nous maintenir en santé!

## Be active in your own way!

Maintaining our various daily activities helps prevent deconditioning. Getting outdoor helps to keep us healthy!

## Les bienfaits de passer du temps dehors Benefits of spending time outdoors





## L'hiver peut engendrer des défis particuliers pour rester actif et aller dehors.

Outre les activités sportives, une grande variété de tâches du quotidien nous gardent actifs : nettoyer, déneiger, cuisiner, entrer du bois, s'occuper des plantes, aller à la poste, sortir son animal de compagnie, etc.

## Winter can bring special challenges to staying active and getting outside.

*In addition to sports activities, a wide variety of everyday tasks keep us active: cleaning, shoveling snow, cooking, bringing in wood, taking care of plants, going to the post office, taking your pet out, etc.*



### Recommandations de randonnées SIA

#### SIA hiking recommendations

#### Haute-Gaspésie

Mont Ernest-Laforce  
Parc national de la Gaspésie

Mount Ernest-Laforce  
Gaspésie National Park



### IDÉES D'ACTIVITÉS

- Pêche sur glace
- Raquette
- Ski de fond

### ACTIVITY IDEAS

- Ice fishing
- Snowshoeing
- Cross-country skiing



## Saviez-vous que ?

Les personnes qui passent au moins deux heures par semaine dans la nature déclarent avoir une meilleure santé et un sentiment de bien-être nettement plus grand.

## Did you know that?

People who spend at least two hours a week in nature report better health and a significantly greater sense of well-being.





## Adaptation de l'activité

Notez des activités que vous aimeriez faire cet hiver et reliez-les à des stratégies qui vous aideront à les réaliser. Référez-vous à la liste des astuces.

## Adaptation of the activity

Write down activities you would like to do this winter and link them to strategies that will help you do them. Refer to the list of tips.

### Liste d'activités List of activities

Ex : marche  
Ex: walking

1

2

3

4

### Stratégies Strategies

Utiliser des équipements adaptés.  
**Exemples : crampons, bâtons de marche**  
Use adapted equipment.  
**Examples: crampons, walking poles**

Être accompagné.  
Be accompanied.

S'inscrire à une activité en communauté.  
Register for an activity in the community.

Choisir un niveau de défi accessible.  
Choose an accessible challenge level.

Planifier l'horaire des activités en fonction de l'énergie.  
Plan the activity schedule according to energy.

Adapter l'activité pour l'effectuer à l'intérieur.  
Adapt the activity to be done indoors.

Autres : \_\_\_\_\_

Others: \_\_\_\_\_

## MON OBJECTIF DE L'HIVER

## MY WINTER GOAL



Parmi les activités listées ci-haut, y a-t-il un objectif que vous aimeriez vous lancer cet hiver?

Among the activities listed above, is there a goal you would like to achieve this winter?



Exemple : effectuer une sortie de raquette, à toutes les 2 semaines, avec un club de marche hivernale.  
Example: go on a snowshoeing trip, once every 2 weeks, with a winter walking club.



## PRINTEMPS / SPRING

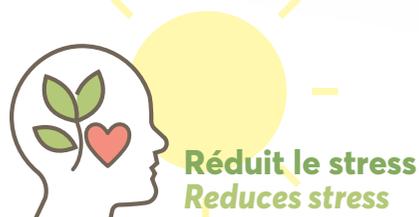
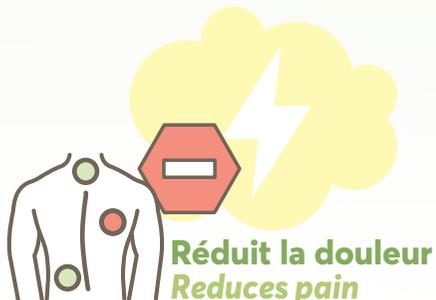
### La gestion du stress

Au printemps, le temps doux, l'ensoleillement, l'arrivée des oiseaux et le départ des glaces peuvent être un moment propice pour pratiquer la pleine conscience, un outil qui aide à la gestion du stress. **La pleine conscience vise à porter attention au moment présent; le ici et maintenant.**

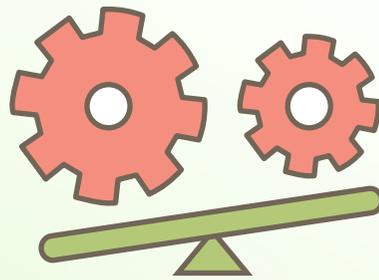
### Stress management

In the spring, mild weather, sunshine, the arrival of birds and the departure of ice can be a good time to practice mindfulness, a tool to help manage stress. **Mindfulness is about bringing attention to the present moment; the here and now.**

## Les bienfaits de la pleine conscience sur la santé Health benefits of mindfulness



# Stratégies de gestion du stress



- Effectuer un loisir significatif
- Pratiquer une activité physique agréable
- Faire un exercice de pleine conscience (Exemples : respirations, méditation, 5 sens)
- Consulter un professionnel de la santé

## Stress management strategies

- *Do a meaningful leisure activity*
- *Engage in enjoyable physical activity*
- *Do a mindfulness exercise (Examples: breathing, meditation, 5 senses)*
- *Consult a health professional*



Recommandations de randonnées SIA  
SIA hiking recommendations

Bonaventure  
Station touristique  
Pin Rouge  
Pin Rouge  
Tourist Station



### IDÉE D'ACTIVITÉ

→ Préparer un jardin

### ACTIVITY IDEA

→ Preparing a garden





# ACTIVITÉ RÉFLEXIVE REFLECTIVE ACTIVITY

## Exercice de pleine conscience

Prenez conscience de chacun de vos sens lors d'un moment à l'extérieur. Vous pouvez utiliser ce tableau pour noter vos observations.

## Mindfulness Exercise

Become aware of each of your senses during a moment outdoors. You can use this chart to record your observations.

Vos 5 Sens / Your 5 Senses	
 <p>La vue <i>Sight</i></p>	<p>Que voyez-vous? <i>What do you see?</i></p>
 <p>L'ouïe <i>Hearing</i></p>	<p>Qu'entendez-vous? <i>What do you hear?</i></p>
 <p>Rollt sie L'odorat <i>Smell</i></p>	<p>Que sentez-vous? <i>What do you smell?</i></p>
 <p>Le toucher <i>Touch</i></p>	<p>Que sentez-vous au toucher? <i>What do you feel when you touch?</i></p>
 <p>Le goût <i>Taste</i></p>	<p>Que goûtez-vous? <i>What do you taste?</i></p>

### Décrivez vos observations Describe your observations


## MON OBJECTIF DU PRINTEMPS MY SPRING GOAL



À la suite de cette lecture, y a-t-il un objectif que vous aimeriez vous lancer ce printemps?

*Following this reading, is there a goal you would like to set for yourself this spring?*



Exemple : pratiquer l'exercice des 5 sens une fois par semaine lors d'un moment de jardinage.  
Example: practice the 5 senses exercise once a week during a gardening time.

# La routine

Une routine bien planifiée peut favoriser la gestion de notre temps. Une routine flexible permet de mieux gérer notre énergie et de saisir davantage les opportunités qui nous intéressent.

Pour instaurer ou maintenir une routine, des stratégies d'organisation peuvent aider : agenda, applications, listes.



## ÉTÉ / SUMMER

## Routine

*A well-planned routine can help us manage our time.*

*A flexible routine allows us to better manage our energy and seize opportunities that interest us.*

*To establish or maintain a routine, organizational strategies can help: diaries, applications, lists.*

## Trouver son équilibre à travers la routine

Il n'y a pas une façon correcte ou saine d'occuper son temps. Pour chaque personne, c'est différent.

## Find your balance through routine

*There is no one correct or healthy way to spend your time. For each person, it is different.*



**Recommandations de randonnées SIA**  
**SIA hiking recommendations**

**Îles-de-la-Madeleine**  
**Dune du Sud**  
*South Dune*

**Côte-de-Gaspé**  
**Les Graves et phare de Cap Gaspé**  
**Parc National Forillon**  
*Forillon National Park*

### IDÉES D'ACTIVITÉS

- Une balade au phare près de chez soi ou sur la plage.
- Préparation du bois de chauffage pour l'hiver.
- Cueillette de petits fruits.



### ACTIVITY IDEAS

- A walk to the lighthouse near your home or on the beach.
- Preparing firewood for the winter.
- Picking berries.





**ACTIVITÉ  
RÉFLEXIVE  
REFLECTIVE  
ACTIVITY**

**Horaire**

Notez une semaine type dans votre quotidien.  
Est-ce que votre routine quotidienne vous satisfait?

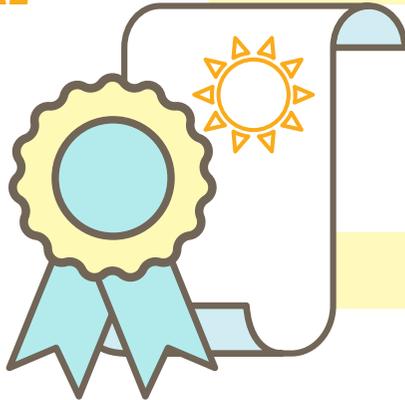
**Schedule**

Write down a typical week in your daily life.  
Are you satisfied with your daily routine?

	AM	PM	Soir / Evening
Lundi <i>Monday</i>			
Mardi <i>Tuesday</i>			
Mercredi <i>Wednesday</i>			
Jeudi <i>Thursday</i>			
Vendredi <i>Friday</i>			
Samedi <i>Saturday</i>			
Dimanche <i>Sunday</i>			

## MON OBJECTIF DE L'ÉTÉ

## MY SUMMER GOAL



À la suite de cette lecture, y a-t-il un objectif que vous aimeriez vous lancer cet été?

*Following this reading, is there a goal you would like to set for yourself this summer?*



Exemple : expérimenter 2 nouveaux loisirs au cours de l'été.  
*Example: experiment with 2 new hobbies over the summer.*

## Sources

Hammell, K.W. (2020). Engagement in living: Critical perspectives on occupation, rights, and wellbeing. Ottawa, ON: CAOT Publications ACE.

Thibeault, R. (2011). Occupational gifts. In, McColl, M.A. (Ed.), Spirituality and occupational therapy, 2nd edition, (pp. 111-119). Ottawa, ON: CAOT Publications ACE.

Prévenir le déconditionnement chez les aînés en contexte de pandémie (22/02/22), consulté le 5 juil. 2022. <https://www.quebec.ca>

Institut de cardiologie de Montréal, (2021). Les bienfaits de la nature sur la santé globale. Publications Sépaq.

White & all. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific Reports.9:7730

Méditation pleine conscience (2022). Université Laval. <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/mes-habitudes-de-vie/meditation-pleine-conscience>

J. Heintzleman, S. & A. King, L. (2018). Routines and Meaning of life. Personality and social Psychology Bulletin, 45(5), 688-699.

*aînés  
actifs* 4 SAISONS



Région Gaspésie  
Îles-de-la-Madeleine



**HORIZON**

services de santé en plein air