

# 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!

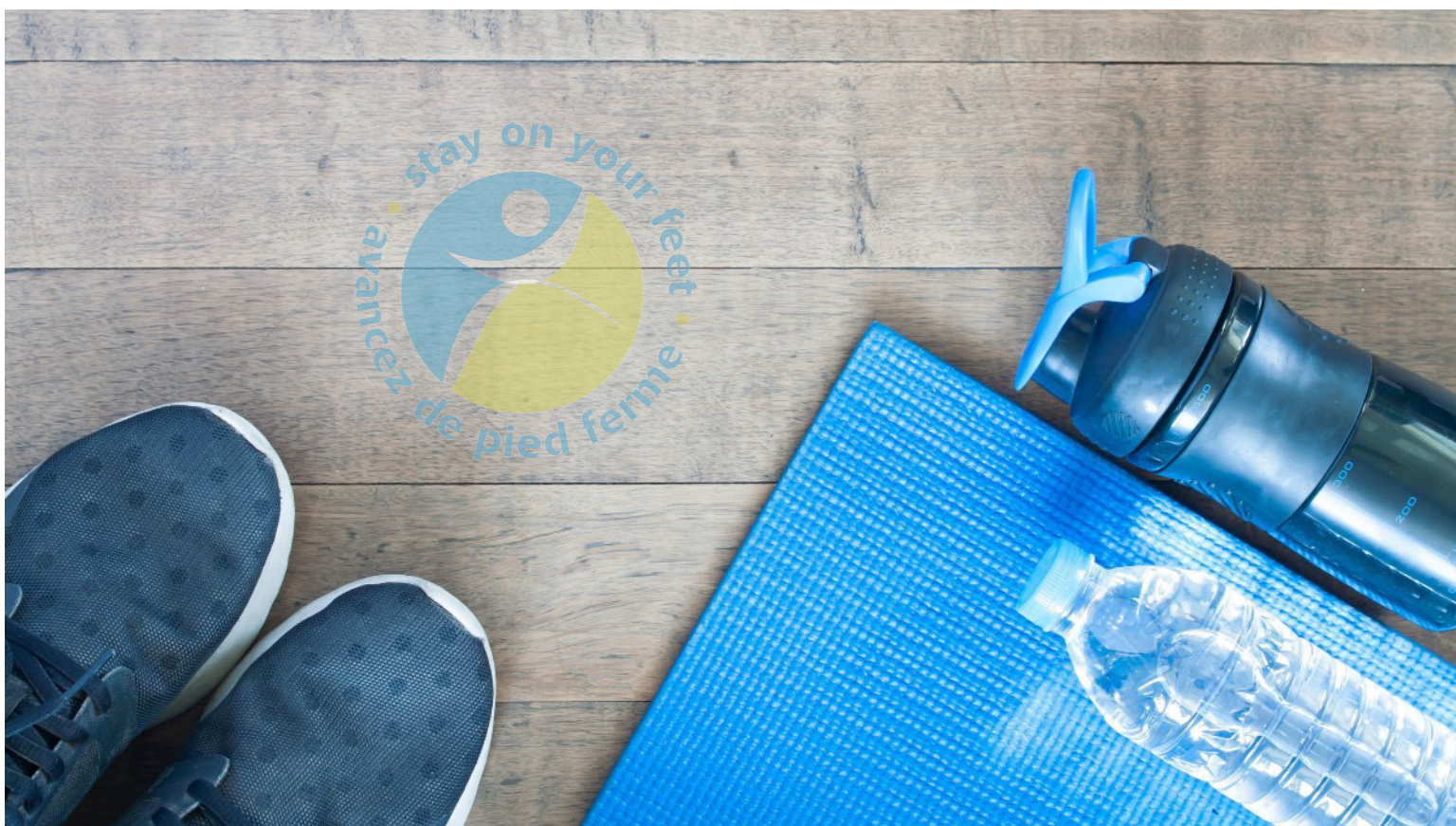
Portez des vêtements confortables et des bons souliers, apportez une bouteille d'eau, une collation et votre sourire!



# 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 <i>communauté</i>	Location <i>Endroit</i>	Program/Activity <i>programme/ activité</i>	Contact	Description	Days and Times <i>horaire</i>
Cobalt	Golden Age Club	<b>Stand Up!</b> 12 week group exercise classes	Csilla Szabo Timiskaming Home Support <a href="mailto:cszabo@homesupportservices.ca">cszabo@homesupportservices.ca</a> 1-877-318-9678, Ext 2220	Stand Up! see description below	Mondays and Wednesdays 3 – 4:30 p.m.
Earlton	Église St Jean Baptiste (sous-sol)	<b>Exercices avancés</b>	Marie-Claude Barrette-Molgat 705-647-5775 705-563-8110 poste 4230 <a href="mailto:mbarrette-molgat@csctim.on.ca">mbarrette-molgat@csctim.on.ca</a>	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	<b>Groupe d'exercices</b>	Marie-Claude Barrette-Molgat 705-647-5775 705-563-8110 poste 4230 <a href="mailto:mbarrette-molgat@csctim.on.ca">mbarrette-molgat@csctim.on.ca</a>	Les cours d'exercice de groupe gratuits Voir la description ci-dessous	
Temagami	Temagami Legion	<b>Free Seniors Group Exercise Program</b>	Rhonda Etmanski 705-569-2636 rhondaetmanski@live.ca	Free Group Exercise Classes See description below	TBD
	Temagami Family Health Team	<b>Nordic Pole Walking</b>	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 <i>communauté</i>	Location <i>Endroit</i>	Program/Activity <i>programme/ activité</i>	Contact	Description	Days and Times <i>horaire</i>
Englehart	Arena Complex	<b>Free Seniors Group Exercise Program</b>	Johanna Paradis 705-544-1953 <a href="mailto:englehartrec@englehart.ca">englehartrec@englehart.ca</a>	Free Group Exercise Classes (See description below)	Tuesdays 10-11 a.m. Another day TBD
		<b>Walking Track</b>	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	<b>Pickle Ball</b>	Englehart Recreation 705-544-1952 <a href="mailto:englehartrec@englehart.ca">englehartrec@englehart.ca</a>	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.	Tuesdays and Thursdays 7 - 9 p.m.  Runs from September 24 to May 14 (excluding holidays, March break or snow days)
	Englehart Public Library	<b>Yoga</b>	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	<b>Adult Day Program</b>	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. <b>and</b> 12:30 – 3:30 p.m. (excluding Statutory holidays)

Kirkland Lake	Encore Club Rainbow Room (elevator available)	<b>Chair Yoga</b>	Martha McSherry 705-668-1082	Chair Yoga involving strength using bands and ball, balance and modified yoga poses. No mat work. All equipment provided.	Mondays & Wednesdays 10:30 – 11:30 a.m. 12 sessions/\$100 or \$10/session
	Joe Mavrinac Community Complex	<b>Free Seniors Group Exercise Program</b>	Kim Klockars 705-567-5215 Kim.Klockars@tkl.ca	Free Group Exercise Classes (see description below)	Tuesdays and Thursdays 10 – 11 a.m.
		<b>Aqua Fitness</b>		Cost \$7.25/class when you register for the session, \$9.73 when you drop-in (pre tax prices)	Mondays, Wednesdays and Fridays 10 – 10:45 a.m.
		<b>Older Adult Mobility, Stretch &amp; Yoga Classes</b>		For more information call the KL Complex at 705-567-5215	
	Civic Park	<b>Pickleball</b>		Contact: Kimberly Klockars <a href="mailto:kim.klockars@tkl.ca">kim.klockars@tkl.ca</a>	Variable days/times
	Timiskaming Home Support	<b>Adult Day Program</b>	Csilla Szabo Timiskaming Home Support <a href="mailto:cszabo@homesupportservices.ca">cszabo@homesupportservices.ca</a>	Adult Day Program 2 sessions offered each day Offered in English/French See description below	Monday – Friday 9 a.m. – 12 p.m. <b>and</b> 12:30 – 3:30 p.m. (excluding Statutory holidays)
		<b>Stand Up!</b> 12 week group exercise classes	1-877-318-9678, Ext. 2220	Stand Up! Offered in English only. (see description below)	Mondays and Thursdays 3:00 – 4:00 p.m.
Club 50+	<b>Groupe d'exercices</b>	Carole Godmaire 705-567-1414 <a href="mailto:carolegodmaire@csctim.on.ca">carolegodmaire@csctim.on.ca</a>	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	<b>Indoor Walking</b>	Municipal Office 705-643-2158 <a href="mailto:info@larderlake.ca">info@larderlake.ca</a>	<b>Indoor Walking</b> – join a group of friends and walk together in the gym during the winter months. FREE	Mondays and Wednesdays 10 – 11 a.m.
	Gymnase municipal	<b>Groupe d'exercices</b>	Carole Godmaire 705-567-1414 <a href="mailto:carolegodmaire@csctim.on.ca">carolegodmaire@csctim.on.ca</a>	Les cours d'exercice de groupe gratuits (voir la description ci-dessous)	Lundi et Mercredi 11 h à 12 h
		<b>Groupe de marche intérieure</b>	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	<b>Groupe d'exercices</b>	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

Temiskaming Shores - Haileybury	Shelley Herbert-Shea Memorial Arena Hall	<b>Women's Exercise Group</b>	Lynn Julien 705-647-5709 <a href="mailto:ljulien@temiskamingshores.ca">ljulien@temiskamingshores.ca</a>	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
		<b>Intermediate Line Dancing</b>		8 week sessions. Classes are led by Renee Lendt and Carmelle Rheume. Registration required by contacting Lynn.	Thursdays 11 a.m. – 12 p.m. From September to May
	Timiskaming Home Support	<b>Adult Day Program</b>	Melanie McLean Timiskaming Home Support <a href="mailto:mmclean@homesupportservices.ca">mmclean@homesupportservices.ca</a> 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. <b>and</b> 12:30 – 3:30 p.m. (excluding Statutory holidays)
	Northern College Gymnasium <i>Gymnase</i>	<b>Indoor Walking</b> <i>Marche intérieure</i>	Lynn Julien <a href="mailto:ljulien@temiskamingshores.ca">ljulien@temiskamingshores.ca</a>	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)	<b>Groupe d'exercices</b>	Marie-Claude Barrette-Molgat 705-647-5775 705-563-8110 poste 4230 <a href="mailto:mclbarrette-molgat@csctim.on.ca">mclbarrette-molgat@csctim.on.ca</a>	Groupe d'exercices 15 minutes de marche intérieure suivi d'exercices. Réchauffement, étirement et renforcement.	Mardi 13 h 30 à 14 h 30



Temiskaming Shores – New Liskeard	Temiskaming Shores Public Library	From Soup to Tomatoes	Eleanor Katona 705-647-8002 <a href="mailto:liskeardeleanor@hotmail.com">liskeardeleanor@hotmail.com</a>	FREE chair-based program for older adults	Tuesdays and Thursdays 11:15 a.m. 3-4 8-week sessions annually
	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 Mondays, Wednesdays and Fridays 9 – 9:45 a.m.
	Lawrence “Bun” Eckensviller Community Hall (formerly New Liskeard Community Hall)	Beginner/ Intermediate Indoor Pickleball	<a href="mailto:ljulien@temiskamingshores.ca">ljulien@temiskamingshores.ca</a>	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 Rheume. Registration required by contacting Lynn.	Tuesdays 10 – 11 a.m. From September to May
	Centre de santé communautaire du Témiskaming (CSCT)	Bougeons doucement ensemble (type yoga)	Marie-Claude Barrette-Molgat 705-647-5775 705-563-8110 poste 4230 <a href="mailto:mbarrette-molgat@csctim.on.ca">mbarrette-molgat@csctim.on.ca</a>	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](mailto: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](mailto: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 aérobique 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

*Englehart and District*  
**Family Health Team**



For more information on available exercise classes and program or schedule changes in your community visit [www.timiskaminghu.com](http://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](http://www.timiskaminghu.com) ou contacter Services de santé du Timiskaming au 705-647-4305.