



La Lettre GymSANA N°5
Edition spéciale «Plaisir & Partage»
Mai 2020

En mai fais ce qu'il te plaît et préparons l'Après

On accommode le corps et met l'esprit en paix.
On chasse les mauvaises ondes, on crève l'abcès.
Jardin, rire, cuisine, chant ont bien de l'attrait
On s'étire, on se fait plaisir et en forme on est
pour se sentir aussi frais qu'un brin de muguet.

Nos rendez-vous "Plaisir & Partage"

Comme chaque semaine, vous retrouvez ici toutes nos vidéos de la semaine, nos astuces et nos sourires.



Les petites matinales de 8h30.

L'éveil corporel, pour démarrer la journée du bon pied! 5 à 10 min chaque matin sur notre page Facebook :

- **Lundi:** [David](#), 10 min de Gym douce assise pour mobiliser vos articulations.
- **Mardi:** [Patrick](#) qui envoie ses bonnes ondes pour 10 min de mobilisation façon "Paganini", un éveil corporel debout mais en douceur.
- **Mercredi:** [notre fée Morgane](#) propose une séance de respiration mêlée à une mobilisation des épaules: assis sur une chaise, laissez-vous porter.
- **Jeudi:** [Ingrid et son petit invité \(Max\)](#) ont concocté une séance de 5 min de «BrainGym» et postures: faites travailler vos méninges et vos muscles tranquillement sur une chaise.
- **Vendredi:** [Jérémy](#) avec des exercices simples, assis, mais efficaces pour se lancer dans la journée.

En bonus, une petite séance "week-end" de renforcement musculaire

concoctée par [Pauline et Jessica](#). 20 min de renforcement musculaire doux, avec des exercices debout et assis.

Les vidéos matinales sont mises en ligne chaque jour dès 8h30 sur notre [page facebook](#) puis disponibles sur notre [site internet](#) et notre [chaîne youtube GymSANA](#).

Le cours complet en direct du lundi.

Comme chaque lundi 10h, un intervenant GymSANA était en direct sur Facebook pour une séance de gym douce complète. **Cette semaine, c'était au tour d'Antoine**, prenez une chaise et suivez le prof pour 50 min d'exercices.

Rendez-vous ce lundi pour un nouveau cours en live sur facebook disponible ensuite sur notre site et notre chaîne youtube GymSANA.

Moment «échange»

Mercredi, Romane était en direct à 10h sur Facebook pour échanger avec vous pendant 1h, répondre à vos questions et à vos coucou. Ce nouveau rendez-vous aura de nouveau lieu mercredi prochain, avec un autre intervenant. **Le 6 mai, venez discuter avec lui, moment d'échange et de rigolade.**

- Se faire du bien - Les bonnes postures à adopter !

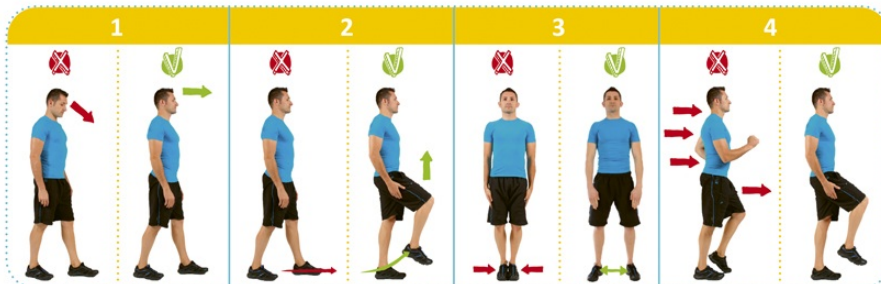
Marchons en gardant l'équilibre

Personne n'est à l'abri d'une chute et ce risque augmente avec la sédentarité et l'âge. Il est possible de réduire considérablement les risques de tomber grâce à de bons mouvements. Voici quelques principes de bases.

Les bonnes attitudes.

1. **Marcher la tête droite** en regardant devant soi vous permettra d'avoir une vision panoramique de l'environnement qui vous entoure. Vous pourrez ainsi éviter les obstacles se présentant à vous.
2. **Lever les genoux en marchant pour ne pas traîner les pieds** vous permettra d'éviter les obstacles au sol, de ne pas glisser ni trébucher. Garder le réflexe du déroulement complet des pieds (je pose le talon puis je déroule le pied).
4. **Garder le maximum d'équilibre et de stabilité** en gardant toujours un écart suffisant entre vos pieds (éviter de les joindre) en marchant et à l'arrêt.
6. **Prendre son temps.** La précipitation est l'une des 4 causes majeures de chute, donc ne pas se presser et balancer les bras en marchant.

Si besoin, je n'hésite pas à m'équiper d'une aide (bâton, canne...) pour assurer mon équilibre. Et prendre soin de ses pieds c'est aussi veiller à se chausser convenablement. **Gardons ces réflexes pour rester autonome le plus longtemps possible.**



Votre équipe GymSANA

Trois visages, trois sourires.

Dans nos quatre précédentes lettres, vous avez rencontré une bonne partie de l'équipe GymSANA. Cette semaine voici **Bénédicte, Mathilde** et **Pierre**.



Bonjour,

Je m'appelle Bénédicte et suis chez GymSANA depuis 10 ans. Je suis Kiné et Educatrice Physique de formation. Mes enfants étant grands, j'avais du temps libre. Un flyer m'a interpellé: une association proposait de l'activité physique aux personnes âgées, fragilisées et malades chroniques. Je me suis surtout intéressée à la prévention des chutes: «PDC» comme on dit entre nous. **Entretenir la mobilité, la souplesse, la fluidité des gestes de façon à être plus apte à réagir aux situations de déséquilibre, me semblait essentielle pour éviter les chutes.**

Je travaille surtout dans les maisons de repos à Bruxelles et je viens parfois en aide en remplacement de mes collègues.

Je remets un grand bonjour à la résidence du Trianon et Apollo qui me suivent fidèlement depuis 10 ans et à tous ceux qui me reconnaîtront.

Je vous envoie à tous plein de sourires, de chaleur et d'amitié. Pensez à vous, aux autres et continuez à bouger!



Bonjour à tous,

Je suis Mathilde, intervenante sur Bruxelles. Pour ceux qui ne m'auraient encore jamais eu en cours/remplacements, je suis une fille, pas très grande mais je compense ma taille par mon dynamisme! J'adore être dehors et encore plus à la montagne... été comme hiver! La randonnée, l'escalade, l'alpinisme, le ski et le jogging sont mes sports de prédilection mais j'aime découvrir de nouvelles choses.

Lorsque je donne cours, j'essaie de toujours amener au moins 2-3 nouveaux exercices par cours.

J'apprécie beaucoup le lien créé avec les bénéficiaires et aussi qui se crée entre eux.

J'ai hâte de reprendre mes cours et de tous vous revoir!
Bougez bien en attendant !



Bonjour à toutes et tous.

Pour qu'un métier devienne un style de vie et d'avenir, il faut prendre du plaisir même lorsqu'on transpire! Bouger et se dépenser sans avoir l'impression de travailler. Et **garder le goût du mouvement sans se décourager.**

Si mon enthousiasme vous fait parfois entrevoir vos limites, c'est pour vous permettre de révéler le meilleur que chacun a en lui. J'espère vous faire découvrir une belle aventure humaine, si vous vider l'esprit et s'activer sont votre façon d'avancer.

Je m'appelle Pierre Magnien et je vous suivrai dans vos projets!

Par ces temps troublés, mieux vaut prendre soin de sa santé car l'arrêt d'activité, la sédentarité est une bien mauvaise alliée!

Ensemble, on va plus loin!



Rejoignez-nous
sur notre site internet.
La santé
par l'activité physique
adaptée!

J'y vais



Suivez-nous
sur notre page
Facebook.
Et partagez les bienfaits
des mouvements
au quotidien!

J'y vais



Abonnez-vous
à notre chaîne Youtube.
Bougeons ensemble
pour une meilleure
qualité de vie!

J'y vais

Toute l'équipe GymSANA est à vos côtés.

Se faire du bien! Avançons ensemble avec cette nouvelle semaine, chaque jour sur facebook et youtube! N'hésitez pas à diffuser autour de vous. Continuons à partager nos énergies positives et faites nous parvenir vos impressions, vos photos ou vidéo, vos sourires à votre prof attitré ou sur news@gymsana.be.

« Merci à vous, bons exercices, pas de soucis d'écran, parfait, supplémentaire à mon vélo intérieur, me maintient en super forme grâce à vous, un peu de volonté personnelle et c'est très motivant. »

G. D.

« J'ai fait tout...mais j'ai du mal surtout avec les jambes ! pourtant, malgré l'interruption des séances de kiné, je fais du vélo d'appartement et de la marche (dans mon quartier)...donc on perd plus vite ses acquis qu'on ne les gagne ! C'est vraiment utile ces séances en période de confinement ! »

I. J.

L'équipe GymSANA se mobilise! Restez à la maison, prenez soin de vous et de vos proches. On se retrouve bientôt avec notre prochaine lettre.

Merci à tous pour vos sourires et vos partages!

«Un vrai sourire face à la vie est un soin que l'on offre à son corps et à son esprit.» *Véronique et Davina*

L'équipe GymSANA,

Stéphanie, Morgane, Bénédicte, Patrick, Nicolas, Ingrid, Pierre, Jérémy, Antoine, Marylin, Jessica, Laura, Thomas, Mélanie, David, Pauline, Mathilde, Romane, Lindsay et Christophe pour garder la forme et le sourire !



La santé par l'activité physique adaptée!

Lauréat "Hors Pistes" de la Fondation Roi Baudouin.
1er Prix Ashoka Accenture Belgium - Entreprise sociale santé.



Avec le soutien de:



L'Asbl Jean Degroof
Marcel Van Massenhove

GymSANA à distance, une offre solidaire pour faire face au COVID 19.

Pour soutenir cette démarche: Tout cela vous est proposé gratuitement. Pour nous permettre de continuer à accompagner des personnes fragiles après la crise, vous pouvez faire un don (déductible fiscalement): www.gymsana.be/soutenez-nous/

www.gymsana.be
info@gymsana.be



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur GymSANA.

[Se désinscrire](#)



© 2020 GymSANA