



L'IMPORTANT C'EST D'ÊTRE EN MOUVEMENT !

DES CONSEILS POUR BOUGER PLUS





BIENVUEILLANCE

JE DÉCIDE DE PRENDRE SOIN DE MOI

Commençons par un petit test pour mesurer votre degré d'activité. Suis-je une personne sportive ? Entourez la réponse qui vous convient.



Oui, je fais:
.....



Non, plus
aujourd'hui
et cela me
manque.



Non, je n'aime
pas trop le
sport et la
compétition

Suis-je une personne active ? Si je pense aux dernières semaines, ai-je eu des activités physiques ? Entourez la réponse qui vous convient.



Oui, j'ai fait:
.....
.....
.....



Je ne sais pas

Vous avez au moins une flamme et des ballons ? Impressionnant, vous maîtrisez suffisamment bien votre temps pour bouger et vous dépenser.

Si vous êtes intéressé-e d'en savoir plus sur les activités physiques et l'équilibre émotionnel, social et physique que vous pouvez encore développer, alors explorez ces prochaines pages.

Vous n'avez que des ballons ? Excellent ! Vous ne le savez pas encore ou vous en avez déjà une bonne idée : vous faites des activités physiques, comme tout le monde. Laissez-nous vous expliquer et vous guider vers des idées complémentaires pour optimiser votre santé physique et mentale sans pression et sans compétition, dans le respect de vos capacités.

PATIENCE

JE ME DONNE DU TEMPS

Combien d'heures dormez-vous par semaine ?

Sur une semaine type, quels sont les moments de détente que vous vous accordez ?

De quoi est constituée votre alimentation actuelle ?

Il est essentiel de prendre conscience de l'importance de certaines de nos habitudes. Notamment en ce qui concerne le repos et le respect de notre corps et de notre esprit. Dans un quotidien souvent chargé par le travail, la famille ou le temps passé sur les écrans, il est primordial de se recentrer sur soi. Quel est votre niveau de bien-être ?

Est-ce que vous vous sentez en bonne santé ? Avez-vous accès à un sommeil réparateur et à une alimentation équilibrée ?

Pour alimenter votre réflexion découvrez les outils de la Fondation Réseau Solidaris



ASTUCES
POUR BIEN MANGER



ASTUCES
POUR BIEN DORMIR

Votre cerveau est un muscle, vous pouvez l'entraîner à stopper certaines habitudes et à en prendre de nouvelles, meilleures pour votre santé.

Prenez le temps un instant. Écrivez dans ces deux colonnes les habitudes que vous rêvez de mettre en place et celles que vous rêvez de réduire (des plus farfelues aux plus concrètes !)

J'AI POUR AMBITION DE FAIRE

Aller dormir plus tôt

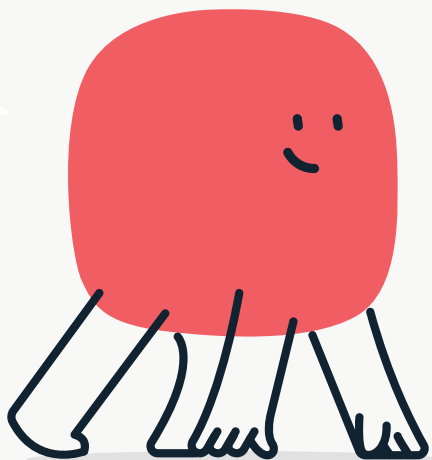
J'AI POUR AMBITION DE RÉDUIRE

Limiter le temps sur les réseaux sociaux



Testez et choisissez de nouvelles habitudes !

Chaque jour, écrivez au moins une action positive pour votre santé que vous avez réalisée. Vous avez pris les escaliers ? Vous avez préparé un repas équilibré ? Bravo !



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.

Suite à ces 2 semaines de tests, entourez les habitudes que vous souhaitez intégrer à votre quotidien !

AUDACE

JE DEVIENS L'AVENTURIER-IÈRE DE MA VIE

Je me valorise dans mes activités physiques et sociales en prenant conscience de mes besoins et de mes limites. J'adapte mes activités en gérant mes efforts et avec créativité.

Le saviez-vous ?

Il existe quelques endroits uniques dans le monde, où des communautés ont des espérances de vie dépassant les 100 ans. On les appelle les “zones bleues”. Mais pourquoi ces personnes vivent-elles plus longtemps et en meilleure santé ?

Leur mode de vie impacte très positivement leur santé. Elles mangent des produits locaux non transformés, ont une alimentation principalement végétale, pleine de vitamines. En s'investissant dans les activités de la communauté, elles entretiennent leur forme physique et leurs liens sociaux, et éloignent le stress et la solitude. Elles profitent de choses simples et vraies et se gardent du temps pour elles.

Il existe une multitude d'activités à découvrir. Trouvez celle qui vous convient le mieux selon vos caractéristiques, ou adaptez celle que vous souhaitez pratiquer !

Saviez-vous qu'il est possible pour une personne malvoyante de jouer au football ?

Le cécifoot permet aux personnes malvoyantes et voyantes de jouer au foot et de se dépenser physiquement, tout en créant des liens sociaux.

La pratique d'une activité physique collective et ses moments de partage enrichissent notre bien-être.



PODCAST ESENCA
HANDISPORT CÉCIFOOT





Discutez d'activités avec votre entourage et tirez-en de l'inspiration pour vous-même ! Qu'est-ce que votre entourage fait pour se sentir bien et en forme ? Quelles sont ses astuces pour bouger plus ?

Notez au moins 10 activités qui vous motivent et vous intéressent

1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.
 7.
 8.
 9.
 10.
- 

EXPÉRIMENTATION

JE ME METS EN MOUVEMENT

Pour vous mettre en mouvement, nous vous proposons une série de vidéos développées par les professionnels de la Clinique André Renard. L'idée est de choisir des exercices qui conviennent à votre forme physique, votre temps disponible et à vos objectifs !

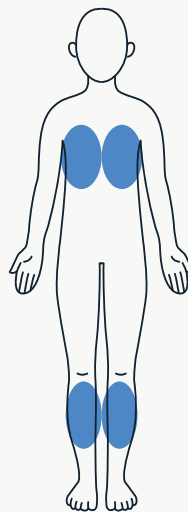


Étirements, renforcement musculaire ou encore travail sur la mobilité, combinez les vidéos pour vous construire un programme personnel et varié, à réaliser à la maison.

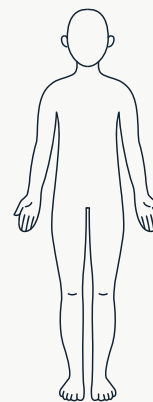
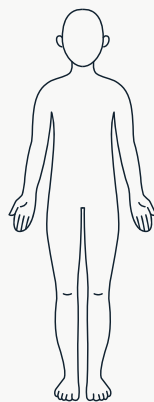
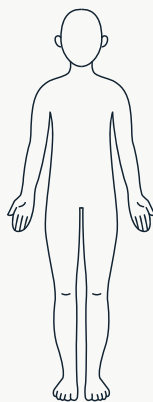
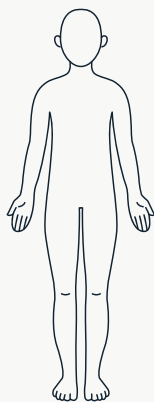
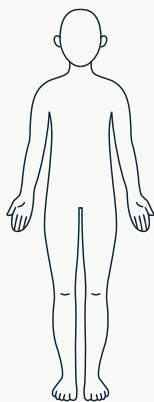
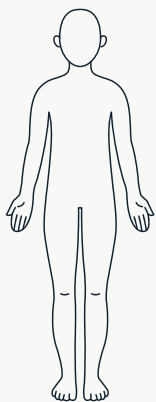
Constatez vos sensations : sentez-vous que vos muscles ont travaillé ? Ressentez-vous de la détente, ou au contraire de la gêne ou de la douleur ?
L'intensité vous semblait-elle adaptée ?

Répondre à ces questions vous permettra d'adapter vos séances, choisir d'autres exercices ou travailler à un autre niveau d'intensité !

Suite à un exercice, issu des vidéos proposées ou de votre quotidien, coloriez les parties de votre corps qui vous donnent des sensations et notez votre ressenti.



Je monte des escaliers, je sens mes mollets qui tirent, je suis un peu à court de souffle.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

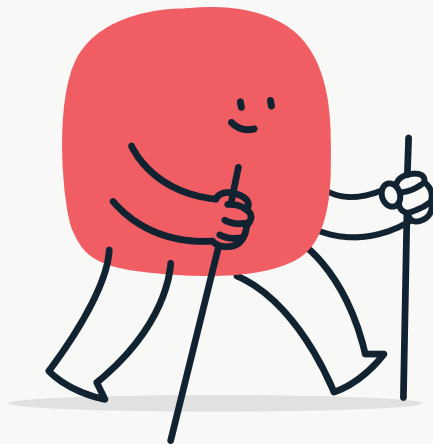


HARMONIE

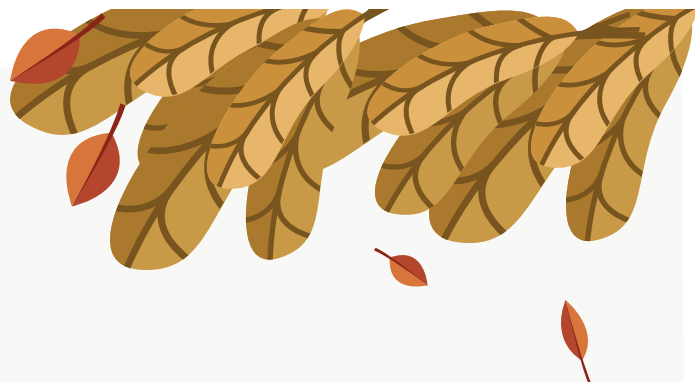
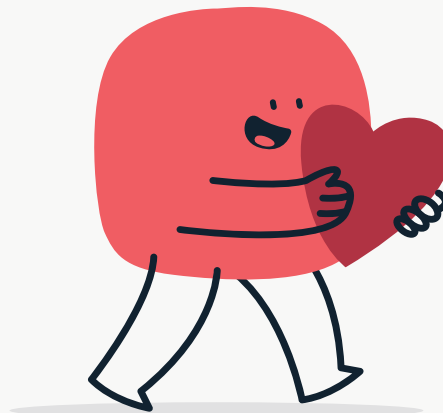
JE CHOISIS MON RYTHME, MA MÉLODIE DE VIE

L'activité physique, comme la marche, est essentielle pour notre bien-être. Marcher : ennuyeux vous avez dit ? Pas si vite! Laissez-nous vous lister quelques idées:

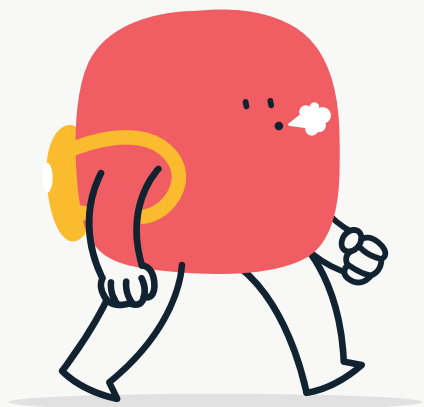
- 1 La marche nordique : il vous faut simplement des bâtons qui vous aideront à accentuer les mouvements naturels de balancier des bras pendant la marche. Le fait d'accentuer les mouvements de balancier, procure un renforcement musculaire plus complet.



- 2 La marche au quotidien : préférez la marche pour aller d'un point A à un point B, et profitez-en pour varier les degrés d'intensité. On travaille davantage le cœur en alternant les fréquences rapides et détendues. Encore plus si un escalier se trouve sur notre chemin !



- 3 La marche afghane : coordonner le rythme de ses pas et de sa respiration. Inspirez par le nez pendant 3 pas, restez poumons pleins le 4ème pas, expirez pendant 3 pas, restez les poumons vides le 4ème pas. Celle-ci est idéale pour travailler votre endurance sur des longues distances.

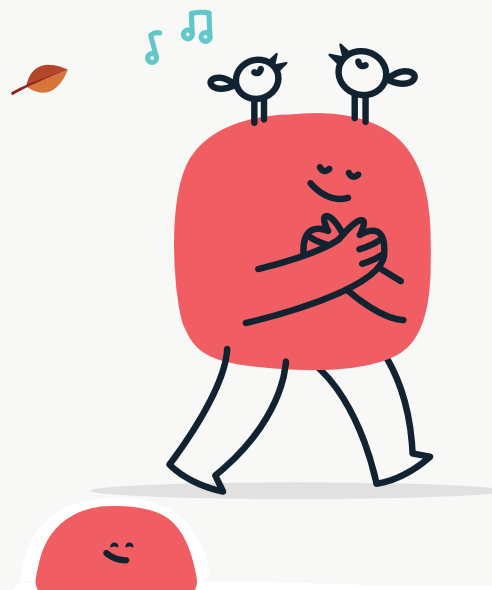


Marcher en groupe enrichit l'expérience, réduit le stress et améliore l'humeur grâce à l'esprit de camaraderie. Rejoignez les groupes de marche et d'activités du Réseau Volontaires Solidaris.



EN ME FIXANT DE PETITS OBJECTIFS, JE RÉALISE QUE CHAQUE PAS COMPTE DANS MA QUÊTE D'UNE MEILLEURE SANTÉ.

- 4 La marche pour profiter : en ville ou dans la nature, marcher pour découvrir ce qui nous entoure, prendre le temps et détendre l'esprit et le corps.



Astuce : Aux pages 14 et 15, vous pouvez ajouter ce que vous souhaitez faire sur votre semaine comme par exemple:

ENVIE D'ÊTRE CHALLENGÉ-E ?
ALORS VISITEZ NOTRE PAGE POUR ÉPICER
VOTRE SEMAINE DE QUELQUES DÉFIS.



RECONNAISSANCE

JE FÉLICITE MES PROGRÈS

Il existe mille raisons de se féliciter ! Se féliciter c'est avant tout se mettre dans un sentiment de gratitude, prendre conscience du positif. Reconnaisant-e des efforts mis en place, de mes progrès physiques, des nouvelles habitudes prises. Mais aussi... du soleil de ce matin, de sentir mes poumons se remplir d'air, d'utiliser mon corps en pleine conscience de ses capacités et de lui demander des efforts adaptés.

3 constats qui vous émerveillent, liés à vous, votre corps, votre esprit :

- 1.....
- 2.....
- 3.....



Astuce ! Chaque jour quand vous vous regardez dans le miroir, faites-vous un clin d'oeil plein de confiance ! Ensuite, félicitez-vous pour tout ce que vous accomplissez !

En manque d'inspiration ?
Trouvez dans ce mot-caché 10 compliments
à s'octroyer sans compter !

V	A	C	H	A	P	E	A	U	R	E	F	M	T	L	B
S	H	K	O	F	U	L	I	N	R	F	D	E	B	I	A
I	M	P	R	E	S	S	I	O	N	N	A	N	T	P	N
S	T	A	E	O	R	C	N	G	E	B	D	A	P	H	T
U	S	D	C	O	M	A	R	I	L	S	V	P	R	O	N
P	E	M	E	T	H	I	S	N	C	Y	A	R	E	F	B
E	X	I	E	P	A	T	A	N	T	P	I	N	M	O	S
R	C	R	M	E	R	U	A	O	I	C	N	L	A	R	T
B	E	A	M	O	U	I	A	R	M	F	U	E	R	M	L
E	L	B	A	I	R	D	M	Z	U	P	C	I	Q	I	F
B	L	L	E	T	A	L	B	R	A	V	O	C	U	D	I
U	E	E	S	B	I	H	A	L	O	C	P	I	A	A	E
T	N	N	E	L	B	C	A	I	K	E	R	T	B	B	R
M	T	L	A	E	I	G	U	R	L	H	I	A	L	L	T
K	N	R	E	C	M	H	A	T	U	D	L	O	E	E	E
M	H	C	I	A	R	M	S	O	I	L	U	F	G	T	I

Bravo, Excellent, Superbe, Chapeau, Impressionnant, Épatant, Formidable, Admirable, Remarquable, Fierté



Listez 10 activités physiques du quotidien ou exceptionnelles, comme faire les courses, nettoyer, aller chercher mon enfant ou rendre visite à quelqu'un et y aller à pied, à vélo ou en bus, nager...

Ensuite ajoutez des félicitations que vous avez trouvées dans le mot-caché à côté de chaque activité.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

AUTHENTICITÉ

JE SUIS MULTIPLE ET UN TOUT À LA FOIS

Les différentes pages de ce livret vous ont questionné-e sur :

- L'importance d'un environnement adapté à soi grâce à un nombre d'heures de sommeil suffisant et une alimentation équilibrée.
- L'opportunité de changer d'habitudes en marchant plus souvent, en variant les types de marches, en faisant du renforcement musculaire à la maison ou encore en participant à des activités collectives.
- Le travail de confiance en soi en se recentrant sur soi pour ne plus se comparer aux autres. Chacun est différent !



Nos besoins sont différents.

Certains voudront dormir plus que 7h, d'autres seront affectés par la digestion de certains aliments, d'autres encore ont besoin de mise en activité en douceur.

Il y a donc des priorités à adapter à soi, qui vont évoluer dans le temps selon votre état de forme physique.



Tous ces éléments sont importants
pour être et se sentir en bonne santé.
En ce moment, de quoi avez-vous le plus
besoin ? Classez vos priorités de 1
(très important) à 4 (moins important)



activités physiques : bouger, me muscler,
m'étirer ou gagner en mobilité



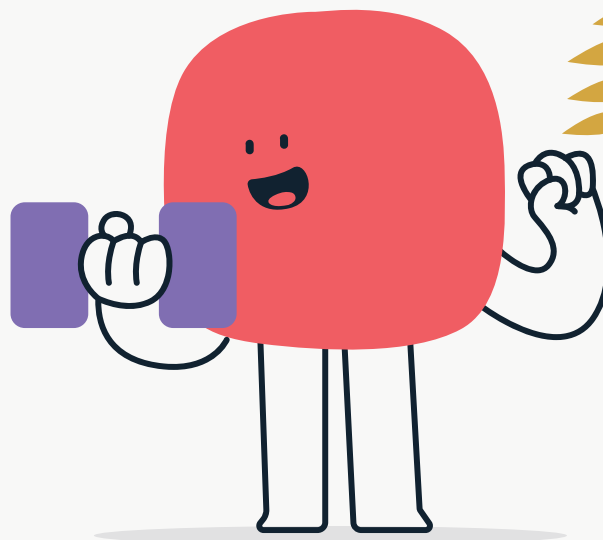
activités sociales : échanger, participer,
m'investir et passer du temps avec
l'entourage



temps pour moi : me ressourcer seul-e,
enlever le stress, gagner en confiance,
méditer, me balader, ne faire que
ce qui me fait du bien

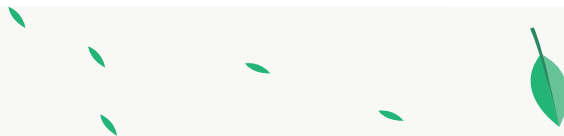


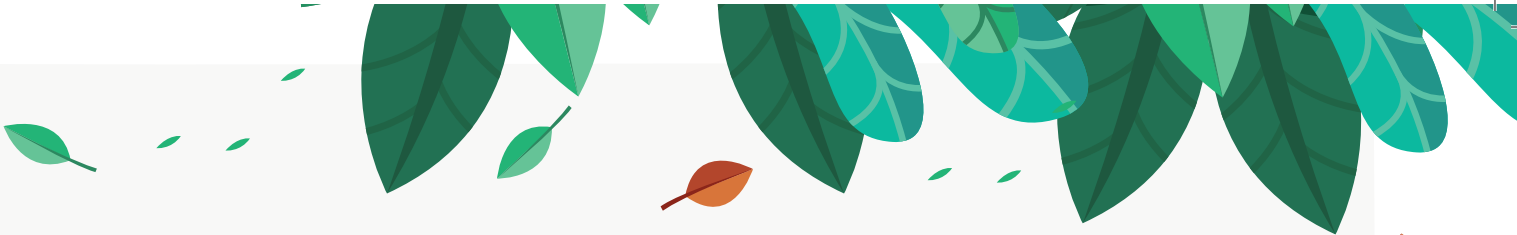
qualité de vie : dormir assez, manger
équilibré, me sentir en sécurité



CONFIANCE

JE METS EN PRATIQUE, JE PASSE À L'ACTION





Ce livret sur l'importance d'être en mouvement pour une meilleure santé, vous a permis de questionner votre rythme de vie, vos besoins actuels et d'envisager de nouvelles activités physiques.

Ce planificateur va vous aider à intégrer vos nouvelles habitudes dans votre vie quotidienne !

Ce planificateur est le vôtre. Il ne ressemblera à celui de personne d'autre parce qu'il est adapté à vos caractéristiques, vos besoins et vos souhaits en matière de santé.

Réalisez-le à votre rythme, selon ce qui est possible et ce qui vous convient.

L'important... c'est d'être en mouvement !

Comment le remplir ?

Retournez voir vos notes personnelles dans les pages précédentes et inscrivez-les dans le planificateur.

PP 2 et 3 : une ou plusieurs habitudes que vous souhaitez mettre en place.

PP 4 et 5 : une ou plusieurs activités inspirées de vos discussions.

PP 6 et 7 : une ou plusieurs séances d'exercices qui vous ont fait du bien.

PP 8 et 9 : un type de marche qui s'intègre à vos déplacements et/ou une marche pour profiter.

PP 10 et 11 : toutes les activités physiques qui font déjà partie de votre quotidien.

PP 12 et 13 : des espaces réservés à la rencontre de vos besoins actuels pour améliorer votre bien-être général.

CONNAISSANCE

JE VEUX EN SAVOIR PLUS

Pour en savoir plus sur
les entités du réseau Solidaris
et sur nos valeurs communes



<https://reseau-solidaris-liege.be/qui-sommes-nous/>

Astuces
pour bien manger



<https://reseau-solidaris-liege.be/alimentation/>

Votre semaine
de défis



<https://reseau-solidaris-liege.be/activite-physique/>

Astuces
pour bien dormir



<https://reseau-solidaris-liege.be/le-sommeil/>

Podcast Esenca
handisport



<https://www.youtube.com/watch?v=tts3K7VSolQ>

Clinique
André Renard



<https://www.youtube.com/@cliniqueandrerrenard4038/playlists>

Activités du réseau
volontaires Solidaris



<https://lesassociationssolidaris.be/associations/reseau-volontaires-solidaris/>

Promotion
et prévention santé



<https://aucoeurdelasante.be>





Notre santé est influencée par de nombreux éléments : nos caractéristiques individuelles, nos habitudes de vie mais aussi des facteurs environnementaux et socio-économiques. Ainsi, la santé se compose de plusieurs dimensions, physique, mentale, sociale, environnementale... Toutes ces dimensions sont à prendre en compte.

C'est pourquoi ce livret sur l'activité physique vous parle d'éléments de vie tels que le sommeil, le lien social, la détente, le temps disponible pour ses activités, et vous invite à réfléchir à ce qui vous convient et ce qui vous est possible, dans une optique d'amélioration.

Au sein du réseau Solidaris, nous avons à cœur de prendre en compte toutes ces dimensions de santé afin de vous proposer des services ou des activités qui répondent à vos besoins et qui améliorent votre confort. Du lien social, des rencontres, des informations sur la santé, des soins, des services et des activités adaptés aux différentes situations de vie : c'est notre engagement au quotidien.



Copywriting : Colienne du Bois - Coordination Fondation Réseau Solidaris : Carole Verdin - Design : hungrynuggets.com
Édition responsable : Pierre Annet - Rue de la Boverie 379, 4100 Seraing.
BE0872.930.120 RPM Liège - 12/2024