

**Sommaire :**

- > Programmation hiver 2022 virtuelle
- > Vœux d'année
- > Anniversaires

# Lis-O-Max

Dans ce numéro :

Tirage de Noël	2
Gagnants et commanditaires	2
AGA 2021	3



## Programmation hiver 2022

En raison des mesures sanitaires actuelles émises par la santé publique le 31 décembre 2021, nous sommes dans l'obligation de vous offrir une programmation spéciale, 100% virtuelle pour les prochaines semaines.

Cette programmation virtuelle bonifiée vous sera offerte pour une période de 5 semaines à compter du lundi 17 janvier et ce, jusqu'au vendredi 18 février prochain.

En plus des activités physiques ETIROMAX habituelles, notre équipe vous offre aussi de nouvelles activités physiques et psychosociales afin que vous puissiez bouger, socialiser, vous amuser et vous détendre en compagnie de nos intervenants chevronnés. Pour plus d'informations: viomax.ca

**SESSION SPÉCIALE**  
**HIVER 2022**

**DATES**

**Session :** 17 janvier au 18 février 2022

**Inscriptions\* :** 10-11-12 janvier  
10h et 12h et 13h à 17h

\*Maximum 5 cours par personne.

**TARIFS**

1 cours virtuel / semaine 12,50\$  
2 cours virtuels / semaine 20,50\$  
3 cours virtuels / semaine 27,50\$  
4 cours virtuels / semaine 32,50\$  
5 cours virtuels / semaine 37,50\$

**LÉGENDE**

Idéal pour personnes ambulantes avec ou sans aide technique

Adapté à tous les types de limitation physique

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

**ÉTIROMAX**  
Lundi 12h à 13h  
Mercredi 14h à 15h

Ces séances permettent de mobiliser toutes les parties du corps, de diminuer les douleurs et le stress. Le cours est ainsi composé de 4 parties : échauffement, mobilisation, étirements et relaxation.

**Animé par : Huy-Khang, Amine et Mireille Doucet-Lachance**

**MUSCULATION**  
Mardi 12h à 13h

On connaît tous l'importance du rôle joué par les muscles dans notre organisme. Ces séances permettent de préserver les muscles et d'améliorer la force et l'endurance musculaire avec des exercices de musculation ciblés.

**Animé par : Huy-Khang, Amine et Mireille Doucet-Lachance**

**REMISE EN FORME**  
Jeudi 16h30 à 17h30  
Vendredi 16h30 à 17h30

Ces séances permettent de maintenir une bonne condition physique grâce à une combinaison d'exercices de mobilisation, de musculation et de type cardiovasculaire.

**Animé par : Huy-Khang, Amine et Mireille Doucet-Lachance**

**INITIATION À LA PLATEFORME ZOOM**  
Jeudi 13 janvier 14h00

Pour ceux qui le souhaitent, cette rencontre vous permettra de répondre à toutes vos questions afin que vous puissiez participer aux cours virtuels. Lors de la séance, vous ferez une initiation à la plateforme Zoom.

**Animé par : Florence et Amine**

### ACTIVITÉS PSYCHOSOCIALES

**GROUPE DE DISCUSSION**  
Lundi 14h à 15h

Pouvoir échanger avec un groupe dans le respect et l'entraide fait partie des habitudes qui peuvent nous aider à maintenir une bonne santé mentale et à favoriser le maintien d'un réseau social. Ce groupe de discussion permettra de partager avec vos pairs, sur différents enjeux liés aux saines habitudes de vie.

**Animé par : Véronique Pagé**

**REMUE-MÉNINGS**  
Mardi 14h à 15h

Avec Remue-ménings, entretenez vos connaissances et vos habiletés mentales tout en ayant du plaisir en bonne compagnie!

**Animé par : Catherine De Courcy**

Offert grâce à la collaboration de:

**GESTION DE LA DOULEUR CHRONIQUE**  
Mercredi 10h à 11h

Lorsque la douleur contrôle votre vie, il est temps de lui faire un pied de nez et de retrouver les petits plaisirs quotidiens comme bouger. Ces rencontres vous permettront de comprendre, mais surtout d'avoir les outils pour mieux gérer la douleur chronique.

**Animé par : Mélissa Beckers**

**GESTION DES ÉMOTIONS ET PLEINE CONSCIENCE**  
Jeudi 15h à 16h

Le terme pleine conscience peut paraître ésotérique pour certains, mais il s'agit simplement d'une expression pour désigner le ici et maintenant. Cet atelier vous permettra de développer des outils pour mieux gérer vos émotions et instaurer de nouvelles habitudes pour vivre plus légèrement.

**Animé par : Véronique Pagé**

**FAITES-VITE, LES PLACES SONT LIMITÉES!**

# Viomax

## Tirage de Noël des membres

Vis au maximum sans obstacle

C'est en mode virtuel qu'a eu lieu le tirage Viomax de Noël, le 10 décembre dernier, en direct de la plateforme Facebook de Viomax. Malgré la distance, l'événement s'est déroulé avec beaucoup d'entrain et de joie. D'abord, Mme Anne Stasia Dupuy a su nous épater par son talent d'interprétation en nous chantant "Ne Tuons Pas La Beauté Du Monde" de Luc Plamondon. Sa performance a fait honneur à celles des plus grandes artistes québécoises telles que Diane Dufresne et Isabelle Boulay.

La générosité de Mme Dupuy ne s'est pas limitée à sa prestation puisqu'elle a fait le don d'un tableau intitulé "Le Danseur". Ce fut l'un des premiers prix que nous avons fait tirer parmi les membres. Les autres prix incluaient un tableau de Raymonde Lapointe, gracieuseté de Visions sur l'art Québec, et d'un chandail des Canadiens de Montréal.

L'activité se poursuit avec une prestation de Mme Brigitte Pelland, nous offrant une heure de pur bonheur pour nos oreilles et pour notre âme.

Brigitte a su faire rayonner la salle tout entière avec ses chants tantôt joyeux, tantôt sentimentaux et toujours livrés avec une fougue contagieuse.

Le fait que nous étions en mode virtuel a causé quelques problèmes techniques, mais cela n'a en aucun cas altéré l'ambiance festive de l'événement. Mme Véronique Pagé, directrice adjointe chez Viomax, a conclu l'activité de la soirée par le tirage.

Nous remercions, encore une fois, tous nos commanditaires, car ils nous ont permis de faire d'heureux gagnants. Ceux-ci se sont mérités des paniers gourmets IGA, des friandises Mondoux et un souper 3 services à domicile de "Royal Events" traiteur.

Surprise de dernière minute, M. Franco Deschenes nous a offert une paire de billets pour l'Impact de Montréal. Quatre derniers chanceux ont gagné les certificats cadeaux de 50\$ Viomax, un chandail Viomax et bien sûr, le fameux massage de kinothérapie de Kin Act. Nous remercions les membres de l'équipe de Viomax qui ont rendu cet événement possible et nous remercions tous les participants de leur présence.



# Lis-O-Max

## AGA 2020-2021

L'assemblée générale annuelle s'est déroulée par visioconférence, le 6 décembre dernier. Un groupe composé d'une trentaine de personnes incluant des membres de Viomax, des membres du conseil d'administration et des employés de Viomax étaient présents pour discuter des impacts causés par la pandémie, mais aussi de l'avenir de Viomax.

Mme Sylvie Lévesque a présidé l'assemblée pour s'assurer que le tout se déroule selon les règles. La pandémie et la collaboration avec Adaptavie étaient au cœur des sujets abordés au cours de l'heure qui a suivi. En effet, M. Claude Lefrançois, président du CA et fondateur de Viomax, nous a fait part de ses inquiétudes qui le préoccupaient durant les deux dernières années. Il a également partagé à quel point il était enthousiaste face à l'avenir prometteur de Viomax et surtout, très fier et satisfait des démarches entreprises par le CA en collaboration avec Adaptavie.

Enchanté du travail accompli par l'équipe de Viomax en assurant la gestion administrative et la reprise des activités, il en a profité pour témoigner son appréciation envers Mme Véronique Pagé, maintenant directrice adjointe de Viomax.

Le temps de l'assemblée générale annuelle, Mme Pagé a repris son siège de directrice générale pour nous faire part de son rapport d'activité. Malgré le fait que les deux dernières années aient été particulièrement difficiles, elle se dit confiante pour l'avenir de Viomax aux côtés d'Adaptavie, sous la direction de M. Mario Légaré, nouveau directeur général de l'organisme. C'est avec joie, qu'elle reprend sa place au sein de la direction de Viomax, arborant un autre chapeau. D'autres membres ont également pris la parole pour témoigner leur appréciation envers Mme Pagé et souligné à quel point ils étaient heureux de son retour au sein de l'équipe de Viomax.

Le trésorier, M. Claude Gingras, a présenté le rapport financier en comparant la marge entre l'année où la Covid-19 a frappé et l'année suivante. L'aide du gouvernement et les actions prises en partenariat avec Adaptavie pour trouver du financement, se sont révélées positives pour Viomax.

Par la suite, les membres présents à l'assemblée ont posé plusieurs questions. Quelques-unes au sujet de la reprise des activités en piscine et d'autres au sujet des tarifs. En résumé, la nouvelle formule pour l'activité en salle de conditionnement physique est bénéfique sous tous ses aspects, y compris l'accès aux services à coûts modiques dans un proche avenir. Dans le futur, le rendez-vous à la salle de conditionnement physique consistera à une plage horaire d'une heure et uniquement en soirée, puisque nous cohabitons avec le CIUSSS et qu'ils ont besoin de l'espace pour leurs réadaptations en journée. Bien qu'il ne soit pas possible pour l'instant de permettre l'accès à la piscine, des démarches se poursuivent, en collaboration avec le CIUSSS, pour permettre aux membres de Viomax de pouvoir bénéficier des activités aquatiques sécuritaires pour les deux parties. La période de questions s'est terminée par un témoignage de Mme Isabelle Turcotte qui a exprimé sa reconnaissance pour l'existence de Viomax, pour avoir transformé sa vie familiale et pour avoir amélioré sa santé.

L'assemblée a renouvelé les mandats des administrateurs Claude Lefrançois, Claude Gingras, Normand Newberry, Liliane Cefaloni, Éliane Thémistocle et Martin Tanguay et accueille cinq autres administrateurs Mathieu Olivier, Geneviève Jacob, Julie Gaudreault-Martel, Louis Chantal et Mario Légaré, tous déjà impliqués chez Adaptavie. Sophie Laval, Franco Deschenes et Jeffrey Talpis n'ont pas renouvelé leur mandat.

M. Claude Lefrançois a prononcé le mot de la fin en soulignant les accomplissements d'une année pleine de réussite et surtout, en félicitant et remerciant toute l'équipe de Viomax, sans oublier les membres du conseil d'administration qui font un travail colossal, et ce, bénévolement.

# Viomax



2275, Laurier E.  
Montréal (Québec) H2H 2N8

Téléphone : 514-527-4527 p. 2329  
Télécopie : 514-527-0979  
Messagerie : info@viomax.ca

Retrouvez-nous sur le Net!

viomax.org

Facebook: facebook.com/visaumaximum

Instagram: instagram.com/viomaximum

Vis au maximum sans obstacle



Déjà une nouvelle année qui commence et encore une fois, nous devons faire preuve de résilience, de créativité et de patience pour commencer 2022. J'aurais bien aimé avoir le plaisir de vous souhaiter mes vœux de bonne année en personne mais nous devons nous offrir nos vœux virtuellement, compte tenu de la situation sanitaire actuelle.

Je suis malgré tout très heureuse de tout le travail qui a été réalisé par l'équipe, pour vous offrir une toute nouvelle programmation entièrement en ligne. Très rapidement, nous nous sommes mis au travail pour vous permettre de continuer à bouger, pour vous garder en bonne forme physique et mentale. Nous espérons que cette programmation sera une occasion de continuer à socialiser entre vous et de retrouver un peu de réconfort dans cette période difficile. Ce sera un privilège pour moi de remettre mon chapeau d'éducatrice spécialisée et d'aller à votre rencontre, car j'animerai le groupe de discussion ainsi que le cours "Gestion des émotions et pleine conscience". Je suis convaincue que nous partagerons de bons moments dans les prochaines semaines, en attendant de pouvoir retrouver à nouveau une vie plus normale.

En terminant, je tiens à offrir à chacun d'entre vous beaucoup de douceur pour la prochaine année. J'aimerais vous rappeler d'être bienveillant envers vous-même. N'oubliez jamais de prendre soin de vous et de mettre du plaisir dans votre vie.

Toute l'équipe est prête et vous attend, pour vous permettre de retrouver le plaisir et un peu de légèreté, afin de bien commencer cette nouvelle année.

Véronique Pagé

Directrice adjointe responsable du volet administratif

## Recevoir notre bulletin

Le bulletin sera désormais disponible qu'en version électronique sur notre site Internet: [viomax.ca](http://viomax.ca) ou sur notre Facebook: @visaumaximum Pour recevoir le bulletin électronique mensuel de Viomax, soumettez vos coordonnées à [administration@viomax.ca](mailto:administration@viomax.ca)

Merci de nous lire!



Joyeux anniversaire à

**Caroline Jeanson** (11 janvier)

Sauveteuse Nationale