



VIVEZ VOTRE VIE PLEINEMENT

Centre de vie active pour les personnes âgées

Bienvenue au Centre de vie active pour les personnes âgées, où vous pouvez vivre votre passion ou en découvrir une nouvelle.

Notre communauté dynamique s'épanouit grâce à notre éventail exceptionnel de services et de commodités. Que vous souhaitiez pratiquer des activités récréatives, faire de l'exercice, tisser des liens sociaux ou vous divertir, vous trouverez ce que vous cherchez au Centre de vie active pour les personnes âgées de Fairview.

Conçu pour enrichir et améliorer la vie des personnes de 55 ans et plus, le Centre offre des activités récréatives et thérapeutiques comme la piscine thérapeutique à eau chaude de Fairview, le centre de conditionnement physique et de loisirs, des programmes d'art et d'artisanat, des séances d'information, des événements spéciaux, un vaste auditorium, des programmes technologiques et bien davantage.

Les résidents peuvent également obtenir du soutien auprès de nos nombreux partenaires, dont la ville de Cambridge, l'organisme Cambridge Community Living, la Société Alzheimer, des physiothérapeutes locaux et bien d'autres, directement dans notre complexe.



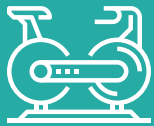


FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE

Que vous nagez comme un poisson ou que vous soyez un débutant un peu craintif, Fairview a un programme d'activités en piscine qui vous convient.

Notre piscine thérapeutique à eau chaude, la seule en son genre à Cambridge, est maintenue à une température confortable de 92 °F (33 °C) toute l'année. Elle est équipée de rampes d'appui, d'un escalier d'entrée à l'eau facile à utiliser, d'un soulève personne accessible, de douches et de toilettes.

Nous savons que la nage est un excellent exercice. Il a également été prouvé que les programmes d'activités en piscine peuvent être bénéfiques pour les personnes qui doivent maintenir leur mobilité ou leur souplesse, ou faire de l'exercice après une intervention chirurgicale. À la piscine, un préposé aux services de soutien à la personne peut aider les résidents qui en ont besoin. Vous pouvez participer même si vous ne savez pas nager.



DEMEUREZ ACTIF

Vous suivez déjà un programme d'exercice, ou vous avez décidé d'en établir un.

L'activité physique est essentielle pour bien vivre et bien vieillir. Nous vous invitons à vous rendre à notre salle de conditionnement physique où des entraîneurs certifiés, ainsi qu'un kinésologue, vous aideront à atteindre vos objectifs personnels. Vous aurez accès à de l'équipement semblable à celui d'une salle de gym – exercices elliptiques, poids et haltères et tapis roulants –, à de l'équipement adapté et à des appareils cardiovasculaires et de musculation les plus récents, ainsi qu'à des programmes de conditionnement physique conçus pour les résidents qui se remettent d'un AVC ou qui ont subi ou vont subir une opération chirurgicale.

Un abonnement tout inclus donne droit à dix séances gratuites avec un entraîneur personnel qui créera un programme pour vous, fera le suivi et vous aidera à le mettre en œuvre. Si vous aimez l'exercice en groupe, nous offrons des cours de yoga, de poids et haltères, d'entraînement de la force et d'entraînement qui sollicite tout le corps. Un programme d'une durée de huit semaines appelé « Get Fit for Active Living » (« En forme pour mener une vie active ») propose de la danse aérobique douce et des exercices de renforcement, d'équilibre et d'étirement, en plus d'aborder l'importance de vieillir en santé. Des séances d'exercices SMART, animées par l'organisme Community Support Connections, sont également offertes trois fois par semaine.

Communiquez avec nous pour connaître les horaires et les tarifs.



DEMEUREZ EN SANTÉ

Nous voulons vous aider à vivre pleinement votre vie.

Pour bien vivre, nous devons prendre soin de l'ensemble de notre personne – y compris les aspects spirituel, affectif et physique.

Fairview propose un vaste éventail d'activités d'information et de soutien visant à aider les personnes âgées aux prises avec une maladie chronique, comme l'arthrite, la MPOC, le diabète, la fibromyalgie, les troubles cardiaques et l'ostéoporose. Des conférences sur la santé et des programmes particuliers abordent la gestion des maladies cardiaques et de la douleur, la prévention des chutes, le maintien d'une bonne santé mentale, la nutrition et d'autres sujets. Si vous avez subi une fracture du genou, de la hanche ou autre, ou encore un accident vasculaire cérébral, des services de réadaptation sont disponibles.

Prendre un délicieux repas avec des amis est excellent pour le corps et l'esprit. La charmante salle à manger du Centre offre des repas savoureux et nutritifs – le dîner est servi chaque jour à midi, alors que le souper est servi du lundi au jeudi à 17 h. De plus, vous ne voudrez pour rien au monde manquer nos événements spéciaux, comme le Souper de remerciement des clients, le Souper des familles et amis et le Club du souper. Communiquez avec nous pour réserver des places.



SOYEZ ACTIF

Il y a tant de choses à faire ici que vous oublierez que vous êtes à la retraite.

Au sein du complexe de Fairview, vous trouverez un magasin général, un café, une bibliothèque, un salon de coiffure, une allée de quilles et un jeu de galets. Si vous aimez socialiser, rejoignez-vous au club de lecture, participez aux ateliers de travail du bois, jouez au billard ou chantez dans la chorale.

Fairview est enchanté de fournir du transport et d'organiser des sorties spéciales grâce à son autobus entièrement accessible. Montez à bord pour aller faire des achats à proximité (épiceries, centre commercial, etc.) ou pour participer à des excursions ou à des événements comme des tournées des décorations de Noël, des repas à l'extérieur et des activités sociales. Pour les résidents qui préfèrent se déplacer de façon autonome, il y a un arrêt d'autobus urbain près de l'entrée de Langs Drive.

Les amateurs d'artisanat seront aux anges dans notre populaire salle d'artisanat entièrement équipée. Vous pouvez aider à ramasser des fonds en offrant vos créations lors des diverses ventes d'artisanat qui ont lieu en cours d'année.

Vous pouvez être actif de plusieurs manières. Essayez le jardinage, la musique ou la zoothérapie. Vous pouvez aussi faire du bénévolat dans diverses fonctions. Aidez à la piscine, à la bibliothèque et à la salle de conditionnement physique, œuvrez au café, faites de l'accompagnement ou des visites amicales, et bien davantage. De la formation est offerte à tous nos bénévoles, qui profiteront aussi du soutien du personnel!



PROFITEZ DE LA VIE

Les résidents de Fairview et les personnes 55 ans et plus de la communauté environnante peuvent choisir parmi plusieurs options d'abonnement, qui vont d'un abonnement annuel tout inclus à un laissez-passer pour 10 séances. Nous sommes convaincus que vous trouverez un plan qui vous convient.

Un abonnement annuel tout inclus comprend :

- l'utilisation illimitée des programmes et services
- une séance d'orientation dans les installations
- des rabais sur le prix des repas
- un grand nombre de places de stationnement GRATUITES

Options d'abonnement :

- Abonnement annuel tout inclus (pour les particuliers ou les couples – *meilleur rapport qualité-prix*)
- Abonnement de six mois
- Laissez-passer pour 10 séances
- Option de paiement mensuel
- L'abonnement est valide pour un an à compter de la date d'achat



515 Langs Drive, Cambridge (Ontario) N3H 5E4
Téléphone : 519-653-5719 | Télécopieur : 519-650-1242
Courriel : info@fairviewmh.com | www.fairviewmh.com

Communauté pour personnes âgées Fairview
N° d'organisme de bienfaisance enregistré 10737 2120 RT0001

Une meilleure communication
pour une meilleure santé

RÉSEAU FRANCO-SANTÉ
DU SUD DE L'ONTARIO

Cette publication a été financée par
le Réseau franco-santé du Sud de l'Ontario