



**May 10 to June 18, 2010**

**Objectives**

- Develop team spirit.
- Create a fun atmosphere.
- Encourage seniors to be physically active.
- Reduce the risk of falls.
- Increase muscle tone and flexibility.
- Decrease the risk of cardiovascular disease.

**How the challenge works**

The “On the Go” challenge is an incentive for **people living in retirement homes or frequenting seniors support centres** to be physically active by recording their daily activity time. Participants are encouraged to be on the move for 60 minutes a day (the maximum that they can record on their summary sheets), be it at home, at their residence or with a group.

To participate in the challenge, residences and seniors support centres are asked to provide an employee or volunteer to coordinate the activity for their residents or clients. The activity coordinator must organize participants into teams (maximum of 10 people per team) and are encouraged to create team names with them. They are then asked to collect all weekly participant summary sheets and transfer this information to the respective *Team Logsheets*.

Participants are asked to record their daily physical activity minutes. Every minute of physical activity equals one kilometre (e.g. 20 minutes of activity = 20 kilometres). At the end of each week, participants must return their summary sheets to the activity coordinator, who will use the map to demonstrate how far the team has travelled during that time.

The challenge ends on Friday, June 18 and activity coordinators are encouraged to finalize each participating team’s progress and to organize a recognition activity. To order participant certificates for the challenge, contact the Eastern Ontario Health Unit before the end of the challenge at 613-933-1375 or 1 800 267-7120 and ask for the Health Line.

**Du 10 mai au 18 juin 2010**

**Objectifs**

- Développer l’esprit d’équipe.
- Créer une atmosphère agréable.
- Encourager les personnes âgées à faire de l’activité physique.
- Réduire les risques de chutes.
- Améliorer le tonus musculaire et la flexibilité.
- Réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

**Déroulement du défi**

Le défi « En mouvement » incite **les personnes qui habitent dans des résidences pour personnes âgées ou qui fréquentent des centres de soutien aux aînés** à être actives en prenant note chaque jour du temps consacré à l’activité physique. On encourage les participants à bouger 60 minutes par jour (le maximum pouvant être inscrit sur la feuille sommaire) que ce soit à la maison, à la résidence ou en groupe.

Pour participer au défi, les résidences pour personnes âgées et les centres de soutien aux aînés doivent déléguer un employé ou un bénévole qui coordonnera l’activité en compagnie des résidents et clients. Le coordonnateur doit former des équipes comptant un maximum de 10 participants et trouver avec eux un nom pour l’équipe. Le coordonnateur collectera ensuite chaque semaine les feuilles sommaires des participants et transcrira ces renseignements sur le *Feuillet de données de l’équipe*.

Les participants doivent prendre note des minutes qu’ils consacrent chaque jour à l’activité physique. Chaque minute d’activité physique équivaut à un kilomètre (p. ex. 20 minutes d’activité = 20 kilomètres). À la fin de chaque semaine, les participants remettent leur feuille sommaire au coordonnateur de l’activité, qui se servira d’une carte pour montrer la distance franchie par l’équipe.

Le défi se terminera le vendredi 18 juin. On encourage les coordonnateurs à finaliser les progrès de chaque équipe et à organiser une activité pour reconnaître les efforts des participants. Pour commander des certificats de réalisation du défi, communiquez avec le Bureau de santé de l’est de l’Ontario avant le 18 juin au 613-933-1375 ou au 1 800 267-7120 et demandez pour Appel Santé.

1935 / 2010