



Jump In for Therapy!

Therapeutic/Leisure Pool
Fundraising Campaign



Therapeutic/Leisure Pool

In June 2014, Council approved the Parks, Open Space and Leisure Master Plan which recommended a therapeutic/leisure pool at the Lionel E. Lalonde Centre in Azilda.

On February 26, 2015, City Council further confirmed its support of the therapeutic/leisure pool by passing a resolution to encourage fundraising efforts and grant applications for the facility.

This project also aligns with the Quality of Life and Place priority of the Greater Together 2015-2018 Corporate Strategic Plan.

Why is a therapeutic/leisure pool important to our community?

A therapeutic/leisure pool will promote active living and healthy communities by providing easily accessible opportunities for all members of our community.

It would allow a wide range of activities, including swimming lessons and therapeutic programming for older adults, toddlers and young children.

A therapeutic/leisure pool will offer services and programs that are not currently available in any other City of Greater Sudbury facility.

What are the benefits of a therapeutic/leisure pool?

There are many physical and psychological health benefits to therapeutic/leisure pools, including:

- eased joint pain
- improved muscle strength
- improved flexibility
- enhanced aerobic capacity
- improved balance and coordination

What are the medical benefits of a therapeutic/leisure pool?

The therapeutic/leisure pool will offer hydrotherapy, which is the use of exercise in water as part of treatment for certain medical conditions, such as arthritis. Some of the benefits of hydrotherapy include:

- **Increased joint flexibility:** Buoyancy reduces the effects of gravity, allowing for increased range of motion. The warm water helps to relax sore and tight muscles.
- **Increased muscle strength:** Water is 600 to 700 times more resistant than air which allows for strengthening of weakened muscles. Water resists rapid movement, therefore, equipment is used to increase strength through activities in the pool.
- **Decreased pain:** Immersion in warm water increases comfort by increasing blood supply to sore muscles and promoting relaxation.
- **Improved balance:** The uniform pressure of water, along with buoyancy, provides increased support to your body.

How can the community support the therapeutic/leisure pool?

A fundraising campaign for the therapeutic/leisure pool is now underway. The support of residents, local businesses and community partners is essential in making this project a reality.

To donate to the therapeutic/leisure pool fundraising campaign, please contact Ward 4 Councillor Evelyn Dutrisac at 705-665-6216.

Community Partner Testimonials

The benefits of hydro-therapy are many, especially for those who suffer from cognitive and physical limitations, such as; weakness and pain associated with disease and chronic illness. Having access to hydro-therapy in Azilda will be an important step in accessibility for those living and struggling with their disability.

Natalie Labbee, Fundraising Coordinator,
Sudbury-Manitoulin Chapter,
MS CENTRE OF HOPE MS Society of Canada

A new leisure therapeutic pool would be a wonderful new facility benefitting many of our 20,000 patients who may be recovering from injury or illness.

The City of Greater Sudbury has been a key partner of the City of Lakes Family Health Team and, with this new facility, would continue to build on their legacy of healthcare leadership.

Dave Courtemanche,
Executive Director, City of Lakes Family Health Team

The leisure therapy pool would be invaluable to patients who require rehabilitation services as it is known that buoyant, gravity reduced environments like water, allow for gentle movements helping to improve strength, flexibility and endurance, as well as decreasing the levels of stress on joints.

Jennifer Clement, Lead Nurse Practitioner,
Sudbury District Nurse Practitioner Clinics



Plongez pour un don thérapeutique!

Campagne pour la piscine thérapeutique et récréative



Piscine thérapeutique et récréative

En juin 2014, le Conseil municipal a approuvé le Plan directeur sur les parcs, les espaces ouverts et les loisirs qui recommandait l'aménagement d'une piscine thérapeutique et récréative au Centre Lionel E. Lalonde à Azilda.

Le 26 février 2015, le Conseil municipal a confirmé son appui à l'égard du projet de la piscine thérapeutique et récréative en adoptant une résolution visant à encourager les efforts de financement et les demandes de subvention au profit de cette installation.

Ce projet s'inscrit aussi dans le cadre de la priorité relative à la qualité de vie et du milieu, telle qu'identifiée dans le plan stratégique général 2015-2018 de la Ville du Grand Sudbury, intitulé « Un grand ensemble ».

Pourquoi est-il si important pour notre communauté d'avoir une piscine thérapeutique et récréative?

Une piscine thérapeutique et récréative favorisera une vie active et des communautés saines en offrant des activités aisément accessibles à tous les membres de notre communauté.

On pourra y offrir une vaste gamme d'activités, y compris des cours de nage et des programmes thérapeutiques pour les aînés, les tout-petits et les jeunes enfants.

Une piscine thérapeutique et récréative livrera des services et des programmes qui ne sont actuellement disponibles dans aucune autre installation de la Ville du Grand Sudbury.

Quels sont les avantages d'une piscine thérapeutique et récréative?

Les piscines thérapeutiques et récréatives offrent un grand nombre d'avantages pour la santé physique et psychologique. Notamment, elles peuvent vous aider à :

- soulager les douleurs articulaires;
- augmenter votre force musculaire;
- accroître votre souplesse;
- améliorer votre capacité aérobie;
- améliorer votre équilibre et votre coordination.

Quels sont les avantages médicaux d'une piscine thérapeutique et récréative?

La piscine thérapeutique et récréative offrira une hydrothérapie, laquelle a recours à des exercices entrepris dans l'eau afin de traiter certains problèmes de santé, dont l'arthrite. Parmi les avantages que procure une hydrothérapie, notons :

- **Accroissement de la souplesse des articulations** – L'eau réduit les effets de la gravité et permet une plus grande amplitude de mouvements. L'eau chaude aide à détendre les muscles qui sont tendus ou douloureux.
- **Accroissement de la force musculaire** – L'eau offre une force résistante de 600 à 700 fois plus puissante que l'air, ce qui permet de renforcer les muscles affaiblis. L'eau résiste tout mouvement rapide. En utilisant de l'équipement, on peut ainsi accroître sa force grâce aux activités entreprises dans la piscine.
- **Soulagement de la douleur** – L'immersion dans l'eau chaude augmente le niveau de confort de la personne en accroissant la circulation sanguine dans les muscles endoloris et en favorisant la détente.
- **Amélioration de l'équilibre** – La pression uniforme de l'eau, ainsi que la flottabilité offrent du soutien accru au corps.

Comment la communauté peut-elle appuyer le projet de la piscine thérapeutique et récréative?

Nous menons actuellement une campagne de financement pour la piscine thérapeutique et récréative. Le soutien des citoyens, des entreprises locales et des partenaires communautaires est essentiel à la réalisation de ce projet de piscine.

Pour faire un don à la campagne de financement de la piscine thérapeutique et récréative, veuillez communiquer avec Evelyn Dutrisac, conseillère du quartier 4, au 705 665-6216.

Témoignages de partenaires communautaires

Les avantages de l'hydrothérapie sont nombreux, particulièrement pour les personnes qui souffrent de limitations de nature cognitive ou physique, telles que des faiblesses ou des douleurs associées à une maladie ou à une affection chronique. L'accès à une hydrothérapie à Azilda constituera une importante avancée dans l'accessibilité pour ceux qui vivent avec une déficience.

~ Natalie Labbee, coordinatrice des activités de financement, Section de Sudbury-Manitoulin, MS CENTRE FOR HOPE, Société canadienne de la sclérose en plaques

Une nouvelle piscine thérapeutique et récréative constituera une merveilleuse nouvelle installation qui saura profiter à un bon nombre de nos 20 000 patients qui se rétablissent d'une blessure ou d'une maladie.

La Ville du Grand Sudbury est un partenaire clé de l'Équipe de santé familiale Ville de lacs. Grâce à cette nouvelle installation, elle pourra continuer à perpétuer sa tradition de leadership dans le domaine des soins de santé.

~ Dave Courtemanche, directeur exécutif de l'Équipe de santé familiale Ville de lacs

La piscine thérapeutique et récréative représentera un apport inestimable pour les patients qui ont besoin de services de réadaptation puisque nous savons que les milieux qui réduisent les effets de la gravité (tels que l'eau) permettent des mouvements doux qui aident à accroître la force, la souplesse et l'endurance et à réduire les pressions sur les articulations.

~ Jennifer Clement, infirmière praticienne principale, Sudbury District Nurse Practitioner Clinics