

Les Loisirs



Pratiquer des activités liées à un loisir est bénéfique pour la santé

Passe-temps et loisirs peuvent être bénéfiques de différentes façons:

- **Diminuer le Stress:** Quand il est pratiqué régulièrement , un passe-temps permet de se relaxer
- **Améliorer la Santé Mentale:** Certains passe-temps ont démontré une action positive sur la tension psychique, l'humeur et les syndromes dépressifs.
- **Augmenter l' Exercice Physique:** les Loisirs physiques tels que le jardinage et le sport pratiqué à différents niveaux participent à augmenter l'activité physique sans être perçus comme des contraintes.
- **Protéger à Long Terme la Santé Psychique:** Certains passe-temps peuvent améliorer les capacités cognitives, protéger la mémoire, et améliorer les capacités intellectuelles.
- **Meilleure Qualité du Sommeil:** Être plus actif durant la journée favorise un sommeil réparateur.

Les diapositives suivantes présentent certains des passe-temps appréciés par nos employés.

Chanter - Ilaria Folegatti - Ferrara Italie

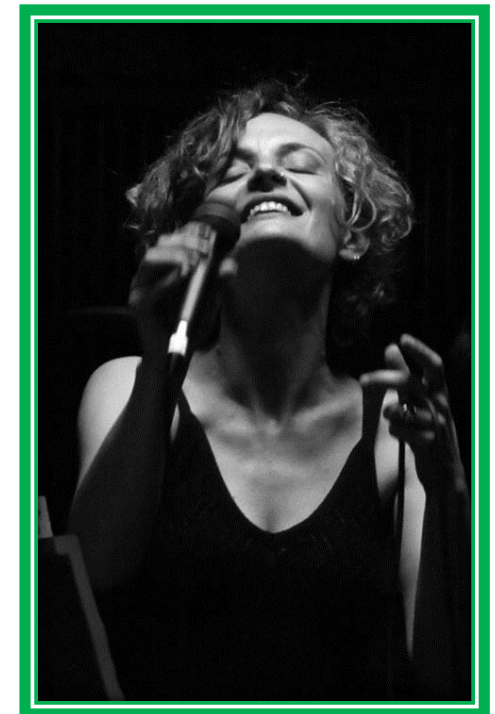
Chanter - nous chantons tous, n'est ce pas? Sous la douche, dans la voiture, quand personne ne nous écoute.

J'ai toujours chanté. J'ai chanté dans des groupes, des églises et partout où je pouvais faire entendre ma voix. J'ai eu le plaisir de partager la scène avec de parfaits inconnus (chanteurs et musiciens) et de connaître le vrai partage autour de représentations improvisées.

Même si nous utilisons notre voix au quotidien, il est important de travailler sa voix.

- Chanter sur différents tons
- Vocaliser pour détendre les muscles du visage et les muscles buccaux
- Faire travailler les muscles du cou
- Avoir une bonne nuit de sommeil avant un concert
- Boire beaucoup d'eau pour s'hydrater

Un passe-temps qui me rend heureuse et apporte aussi du bonheur à mes proches et à mes amis.



Le Cyclisme - Theo Hartjes - Botlek Pays-Bas

Mon plus grand plaisir est le cyclisme et je le pratique depuis plus de 30 ans en y associant mon coeur et mon âme.

Avec mes collègues LyondellBasell, nous pédalons dans toute l'Europe. Depuis plus de 15 ans, j'ai organisé avec mon collègue Erik de Winkel, plusieurs événements cyclistes.

L'objectif principal au cours de ces manifestations cyclistes est de veiller à la SÉCURITÉ. Nos Check Signals permettent une organisation des courses sans incidents. Nous nous occupons de la sécurité pour les participants et les coureurs. Nous préparons des documents liés à la formation et testons les pistes cyclables les plus sûres.

Notre Slogan: Un Exercice Sain pour une Vie Meilleure!

Nous ne faisons pas du vélo que pour nous-mêmes. Nous organisons aussi des manifestations 'de charité' pour l'hôpital Sophia Childers à Rotterdam.

J'espère pouvoir être en mesure, avec mes collègues, d'organiser et de participer à ces manifestations encore de nombreuses années!



Courir - Leonardo Boarini - Ferrara Italie

La Course à pied peut être l'activité la plus exaltante, mais ce sport peut aussi paraître difficile ou presque impossible lorsque on est débutant.

La Course à pied permet également de nouvelles rencontres. On peut se joindre à un groupe en train de courir. Habituellement, faire partie d'un groupe permet d'aider à se surpasser. Courir permet d'être en contact avec la nature. Utiliser un tapis de course est très bien, mais autant que possible, il est toujours préférable de s'entraîner à l'extérieur. Courir sous la chaleur, au froid, sous la pluie ou avec du vent et la satisfaction de terminer une course malgré des conditions météorologiques défavorables, apporte une joie indescriptible.

Courir permet de libérer l'esprit. Les pensées indésirables disparaissent et laissent place à l'imagination et à la réflexion; la créativité est exaltée et cela aide à se concentrer.

Voici quelques conseils pour courir de façon plaisante:

- **Trouver des chaussures adaptées** - Investir dans une bonne paire de chaussures de course. Il n'y a pas de chaussures idéales 'standard'. Il faut trouver une boutique de sport spécialisée qui peut répondre de façon personnalisée à vos besoins pour l'achat de chaussures.
- **Toujours consulter un médecin du sport**, même si on ne court pas de longues distances.
- **Choisir des vêtements appropriés** - Un équipement correct peut améliorer la sécurité, le confort et la performance.
- **Toujours s'échauffer et s'étirer**
- **S'assurer d'une hydratation correcte** - S'hydrater avec de l'eau avant, pendant et après une course. Manger une collation légère une heure ou deux avant de courir. Après l'effort, reconstituer les réserves d'énergie le plus rapidement possible afin de minimiser les douleurs musculaires et les crampes.



Menuiserie – Charln Stewart - Houston, TX – U.S.

J'ai une activité de menuiserie parce que je veux que mes idées deviennent réalité. Je veux associer la fonctionnalité et l'art.

Mon père m'a appris la travail de la menuiserie et parfois nous travaillons ensemble sur des projets. C' est agréable de passer du temps avec lui, d'apprendre de son père et de sa famille.

- Suivant la nature de l'activité en menuiserie, il est important de se rappeler également de GoalZERO dans l'atelier. J'ai appris de mon père:
 - Toujours inspecter ses outils avant utilisation
 - Garder ses outils propres
 - Garder la zone de travail propre
 - Porter les EPI appropriés

La chose la plus importante que m'apporte mon passe-temps est le sentiment d'accomplissement d'un travail bien fait!



Charln and her father with a table they built from recycled lumber (2015)

Gardien de Hockey - Ernst Lutgert - Rotterdam Pays-Bas

Qu'est-ce qu'un gardien? J'empêche l'équipe adverse de marquer en interceptant les tirs au but. Je ne peux pas imaginer la vie sans aucune forme de sport! Le Hockey retient toute mon attention et je me concentre seulement sur l'organisation de notre défense (la plupart du temps en criant)! Si tout le reste échoue, je tente d'arrêter la balle de toutes les façons possibles! Et oui, bien sûr, il est sain de pratiquer de l'exercice physique régulièrement et de rester physiquement en forme. Mais prendre plaisir à faire cette activité est la chose la plus importante pour moi!

Je joue en compétition en tant que vétéran. La somme des âges des joueurs de l'équipe est supérieure à 500 ans. Tous les acteurs du terrain sont «physiquement égaux» ce qui réduit le risque de blessures.

Il est important de toujours s'échauffer avant un match:

- Les hanches
- Les Chevilles/ tendons d'Achille
- La Partie inférieure du corps
- Les Épaules

Et puis il y a la troisième mi-temps, moment plus convivial. Blagues et grandes histoires!



Jouer de la Guitare - Derek Milburn - Lake Charles, LA –U.S.

Je joue de la guitare depuis que je suis enfant. C'est mon frère qui m'a acheté ma première guitare. Je joue maintenant avec une guitare que mon père m'a achetée alors que j'étais adolescent. J'ai grandi en admirant les personnes qui savaient jouer de la guitare et j'avais envie de les imiter.

A vingt ans, j'ai perdu une partie des doigts de la main gauche suite à un accident de travail et je pensais que je ne serai plus jamais capable de jouer à nouveau de la guitare. Je me suis trompé... Je joue mieux maintenant que je ne jouais avant l'accident! Cela m'a appris trois leçons importantes dans la vie:

- **Détermination:** S'il vous arrive quelque chose d'assez négatif, ne pas abandonner
- **Pouvoir:** Ne pas écouter ceux qui disent 'ne peut pas, ne doit pas ou ne sera pas'
- **Les valeurs du travail:** il n'y a pas de substitut à mettre dans la pratique



Derek with the guitar his father bought him as a teenager (2016)

Quand je joue, cela me rapproche de certaines personnes grâce à d'agréables souvenirs et à des musiques! Parfois cela me permet de partager des connaissances musicales et même de les enseigner à d'autres.

Courir / Basket-ball - Bob Patel, PDG

Je suis un coureur passionné. Le week-end, j'aime me réveiller tôt et courir avant de débiter une journée. Je trouve que la course est un excellent moyen de sortir et de profiter du beau temps, mais si il fait trop chaud ou s'il pleut, je peux courir sur un tapis roulant. Le week-end, on peut me croiser sur un terrain de basket avec mes fils. J'ai toujours aimé jouer au basket et j'ai joué en compétition quand j'étais plus jeune. Aujourd'hui, je joue avec mes enfants adolescents qui sont très grands et difficiles à battre. En plus de me distraire, le basket-ball me permet de passer du temps avec mes enfants et de maintenir une bonne activité cardiaque.

Que ce soit pour la course ou le basket-ball, je garde à l'esprit les règles GoalZERO :

- **Étirement**
- **Hydratation (avant et après)**
- **Lacets de chaussures serrés**
- **Application d'un écran solaire**
- **Rester vigilant en ce qui concerne la circulation et les risques tels que les débris, les trottoirs accidentés (lors de la course à pied)**



Courir et jouer au basket avec mes enfants sont d'excellents moyens pour moi de décompresser, passer du temps avec la famille, tout en restant en bonne forme physique.

La Voile - Michele Roversi - Ferrara Italie

Nous vivons dans un environnement en constante évolution, le rythme de vie est accéléré. Pendant des siècles, l'eau a été associée à un anti-stress. Le bruit et le mouvement de l'eau ont été reconnus comme soulageant le stress. J'adore les activités de plein air et notamment la voile en été. La voile me permet d'être en contact avec la mer. Une chose que je ressens vraiment; le soulagement du stress au moment de détacher les cordes qui vous retiennent à la terre, vous avez l'impression de vous alléger de tout un surplus de stress . Le visage au vent et le bruit apaisant de l'eau :c'est une sensation apaisante.

Toujours vérifier les **Check Signals** avant de mettre les voiles:

- Toujours Vérifier les prévisions météorologiques
- Vérifier régulièrement les équipements de sécurité sur le bateau
- Demander à l'équipe comment utiliser l'équipement de sécurité et la conduite à tenir en cas de mauvais temps
- Toujours porter un gilet de sauvetage et pendant une tempête s'équiper d'un harnais
- Toujours penser à un plan B - «Qu'est-ce qui pourrait aller mal»



Les éclaboussures d'eau, le mouvement rythmique du bateau et le bruit du vent dans les voiles peuvent agir sur l'état d'esprit et permettent de se détendre et s'apaiser en cas de préoccupations et de stress.

Tai Chi – Leo de Ruiter - Rotterdam The Netherlands

Je pratique le Tai Chi depuis maintenant près de 25 ans et je continue à apprendre. Le Tai chi est une ancienne tradition chinoise qui, aujourd'hui, est pratiquée comme une exécution d'exercices gracieux. Il comporte une série de mouvements à effectuer de façon concentrée, lentement et accompagnée d'une respiration profonde.

Pratiquer le Tai Chi facilite une bonne gestion de la santé et du stress.

- Penser à GoalZERO lors de la pratique du Tai Chi:
 - Offre un moyen de détente. Les rythmes de flexion et d'étirement dans le tai chi aident à détendre le corps et à le libérer de la tension mentale et physique et du stress
 - Réduit l'hypertension artérielle; ce qui réduit également les risques associés : infarctus, accident vasculaire cérébral et l'insuffisance rénale
 - Aide à être moins sensibles au stress
 - Renforce l'équilibre et la coordination
 - Apporte une serennité



Position called Zuo Dan Bian Xia Shi

Marcher dans la Neige - Tiziano Dall'occo - Ferrara Italie

Marcher l'hiver dans une forêt immaculée où les chemins sont couverts de neige est à l'origine d'une impression magique indescriptible .

La paix et la tranquillité de la marche à travers des paysages merveilleux ponctuées par les bruits de la faune. Les arbres luisants couverts de neige et la tranquillité font que l'effort de se déplacer avec des raquettes, "Ciaspe" en vaut la peine.

Partager ces sensations et le paysage avec quelques amis procure encore plus de plaisir.

Vérifiez les Check Signals pour prévenir et éviter les dangers:

- Planifier le meilleur itinéraire
- Évaluer les prévisions météorologiques
- Prendre connaissance du bulletin d'avalanches
- Choisir vêtements et équipement appropriés
- S'assurer d'être en condition physique adéquate

Pendant l'excursion, toujours être prudent en ce qui concerne:

- Les conditions liées à la neige
- L'évaluation des pentes
- Les changements climatiques

Tout est mieux quand tout s'est déroulé en toute sécurité,
... l'aventure est plus plaisante à raconter.



Canards Unlimited - Sam Smolik - Houston, TX - US

J'aime la nature et profiter de toutes sortes d'activités en plein air.

Un de mes passe-temps est d'être membre actif d'une organisation appelée **Canards Unlimited**. Elle est leader au niveau mondial de la conservation des milieux humides pour les oiseaux migrateurs. Elle a près d'un million de membres.

Canards Unlimited concerne trois entités juridiques distinctes - Canada, États-Unis et Mexique. Je suis membre du Comité du programme national de conservation aux États-Unis - nous approuvons tous les projets de conservation. Je siège également au conseil d'administration pour Canards Unlimited au Mexique.

Sur la photo de droite, je viens de baguer un canard pilet femelle. Cela permet aux biologistes d'étudier les habitudes migratoires des oiseaux d'eau et d'aider à améliorer l'habitat.

Je respecte toujours les règles Check Signals quand j'ai une activité à l'extérieur:

- Etre prudent et faire attention aux serpents
- Porter un écran solaire
- Utiliser des EPI appropriés
- Éviter les risques de chute
- Rester hydraté
- Utiliser un insectifuge

Agir en sécurité ... GoalZERO!



Etre Coach – Roy Wilson - Clinton, IA – U.S.

J'ai eu l'occasion d'entraîner une équipe pour Jr.High wrestling et diverses équipes de baseball niveau collège. Le coaching est une occasion d'enseigner aux joueurs une compétence et d'apprendre à travailler avec des personnalités diverses. Coacher donne l'occasion d'inculquer des valeurs positives chez les joueurs.

Patience, fair-play, responsabilité, plaisir, leadership et approche des problèmes sont quelques-unes des précieuses leçons enseignées et apprises dans les sports d'équipe. Tous les entraîneurs avec lesquels j'ai échangé ont réfléchi à devoir adapter leurs styles d'enseignement pour répondre à la personnalité de leurs joueurs.

En 2005, j'ai retenu une leçon très précieuse concernant le port des équipements de protection personnelle. Un jeune joueur frappe une balle qui m'a heurté directement l'œil droit. Cette blessure a été à l'origine d'une cécité droite pendant trois semaines. Les Médecins ont travaillé et réussi à résoudre le problème de vision. Je porte maintenant des lunettes de sécurité quand on travaille sur des exercices de frapper.

À 64 ans, je suis toujours entraîneur d'une équipe d'une grande école. Développer des compétences telles que la communication efficace et le développement de la confiance en soi qui sont des outils qu'ils ont appris avec les jeux dans les patinoires et dans les prés et utilisés sur leurs lieux de travail et chez eux. Cela me donne la chance de partager ma connaissance de baseball avec les autres et partager mes apprentissages de la vie.



Roy Coaching His High School Baseball Team