

Bulletin hebdomadaire de sensibilisation et d'information sur les enjeux du vieillissement et sur l'importance pour les personnes vieillissantes de demeurer actives, en santé et impliquées dans leur communauté. ***Merci de nous aider à faire connaître notre initiative en partageant dans vos organismes et vos réseaux!***



Connaissez-vous ParticipACTION.com ?

[Écrivez-nous !](#)



ParticipACTION est un organisme national à but non lucratif qui aide les Canadiens à rester assis moins longtemps et à bouger plus, et qui a pour vision *Un Canada où l'activité physique se vit au quotidien.*

Initialement créé en 1971, ParticipACTION travaille de concert avec ses partenaires, qui sont, notamment, des organisations de sport, d'activité physique et de loisirs, des gouvernements et des sociétés commanditaires pour faire de l'activité physique une partie essentielle de la vie quotidienne.

Le site ParticipACTION.com propose de nombreux trucs pour inciter les Canadiennes et Canadiens à être plus actifs. Dans le cadre du 150^e du Canada, ParticipACTION propose [Le Palmarès 150](#), mettant en vedette 150 activités à

Partagez vos petits trucs et vos activités santé !

Que faites-vous pour garder la forme, bien vous alimenter, et vivre pleinement au quotidien ?

Voulez-vous faire connaître une activité 'santé' dans votre localité ou votre région ?

Vos bonnes idées et vos activités pourraient se retrouver dans notre bulletin hebdomadaire !

faire au Canada, et invitant les Canadiennes et Canadiens à explorer le palmarès au gré de leurs envies tout au long de l'année. Les personnes inscrites au programme et qui rendent compte des activités qu'elles ont réalisées courent la chance de remporter de nombreux prix.

On propose également une [section](#) s'adressant spécifiquement aux personnes de 65 ans et plus, où sont présentées une variété d'informations pratiques et pertinentes sur l'activité physique. On y mentionne notamment que les aînés consacrant 150 minutes par semaine à l'activité physique contribuent au maintien de leur indépendance fonctionnelle, de leur mobilité, d'un poids corporel santé et d'une bonne santé mentale, à l'amélioration de leur condition physique, à la réduction des risques de maux chroniques (comme les maladies du cœur) et des risques de mort prématurée.

150 minutes d'activité physique par semaine, c'est possible! Que ferez-vous cette semaine pour bouger plus ?

Source : ParticipACTION.com

Le projet *Actifs et en santé, partenaires de nos communautés* est une nouvelle initiative de l'Association francophone des aînés du N.-B, rendue possible grâce à l'initiative nationale *Ensemble pour le développement social des communautés francophones et acadienne du Canada*, et est financé en partie par le Gouvernement du Canada par le biais du *Programme de partenariats pour le développement social – Composante « enfants et familles »*.

Canada

Le petit truc de la semaine



En ce mois de la nutrition, [le site web des Diététistes du Canada](#) offre de nombreux conseils et des vidéos amusantes pour vous aider à **mettre fin au combat contre les aliments** et à apprécier pleinement les plaisirs et bienfaits que peuvent procurer une alimentation saine, équilibrée, variée et inventive.

Et n'oubliez pas : en alimentation comme en d'autres domaines, un petit changement à la fois peut faire une grande différence!

[Suivez-nous !](#)

