

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!***



Une nouvelle trousse pour les aînés actifs



Le site web du Mouvement du Mieux-être lançait en mars dernier, via sa page Facebook, une toute nouvelle [trousse Aînés actifs du N.-B.](#), désormais disponible en versions française et anglaise.

Voici l'introduction brève de ce nouvel outil :

« En tant qu'aînés, pratiquer régulièrement une activité physique est essentiel au mieux-être. Suivez les directives en matière d'activité physique pour les aînés incluses dans cette trousse d'outils, et tirez avantage des outils qu'on y retrouve –

[Écrivez-nous !](#)

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 !

Le petit truc de

notamment un programme de marche, un calculateur d'activités et des feuillets d'information – afin d'être davantage physiquement actif en faisant des activités que vous aimez, même si vous avez une mobilité réduite. Une trousse développée en partenariat avec ParticipACTION.»

La trousse présente les informations suivantes sous forme de feuillets téléchargeables :

- Lettre d'introduction - Aînés du N.-B., on bouge !
- Calculateur d'activités physiques
- Directives canadiennes en matière d'activité physique (à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus)
- Conseils sur un mode de vie sain - Arthrite et activité physique
- Conseils sur un mode de vie sain - Le rôle de l'activité physique dans la prévention et le contrôle du diabète
- Conseil sur un mode de vie sain - L'ostéoporose et l'activité physique
- Programme de marche

Le site www.mieux-etrenb.ca regorge d'informations intéressantes permettant à tous les segments de la population de contribuer à leur mieux-être. Une section est consacrée aux personnes âgées, où on retrouve une foule d'informations et de liens pertinents pour toute personne qui désire s'impliquer concrètement dans l'amélioration de son mieux-être et de celui des gens qui l'entourent.

Le Mouvement du mieux-être est une initiative issue du ministère du Développement social et de ses partenaires communautaires. Il soutient, relie, et célèbre les efforts de tous les Néo-Brunswickois – les individus, les familles, les groupes communautaires, les écoles et les milieux de travail – qui travaillent à l'amélioration de un ou plusieurs aspects du mieux-être.

Source : www.mieux-etrenb.ca

la semaine



Pratiquer la gratitude à tous les jours... c'est bon pour le moral !

Il y a des petits gestes qui font de grandes différences dans notre vie, comme offrir un sourire et dire Merci.

Même si tout ne vas pas comme nous le désirons, même si l'hiver se prolonge dans le printemps et que notre corps semble parfois nous jouer des tours, nous avons toujours au moins une chose pour laquelle nous pouvons dire merci à tous les jours. Cherchez... et vous trouverez!

Et le plus beau dans tout cela, c'est que, comme un sourire, dire merci ne coûte rien mais a une grande valeur, autant pour celui qui le donne que pour celui qui le reçoit.

« Je suis reconnaissant pour ce que je suis et ce que j'ai. Mon action de grâce est perpétuelle. »

Henry David Thoreau

[Suivez-nous !](#)



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

Copyright © 2017 Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick, Tous droits réservés.

Vous recevez ce courriel parce que vous avez démontré de l'intérêt pour ce projet ou que vous vous êtes abonné.e à notre liste d'envois.

Adresse postale :

Association francophone des aînés du N.-B.
C.P. 27100, Dieppe, N.-B.
E1A 6V3

[Abonnez-vous à notre liste d'envois](#)

Vous voulez cesser de recevoir ce courriel ? Vous pouvez vous [désabonner](#)

MailChimp.