

Bulletin électronique 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!***



## Tournée des Rendez-vous Mieux-être - Printemps 2017

## Le petit truc de la semaine

**RENDEZ-VOUS mieux-être 50+**

Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick

9 h - 9 h 30 Inscription  
Kiosques à l'intention des participantes et participants.

9 h 30 - 10 h 15 **Cerveau en forme**  
Atelier d'introduction aux différentes façons simples pour maintenir son corps et son cerveau en forme.  
Animé par Marie-Josée Kuate

10 h 15 - 10 h 30 Pause-santé  
Collation / Kiosques à l'intention des participants

10 h 30 - 11 h Présentation des dossiers de l'AFANB  
Représentant.e. de l'AFANB

11 h - 11 h 30 Atelier "**Briser l'isolement de soi et des autres**" (1<sup>re</sup> partie)  
Animé par Anne Godin, chargée de projet AFANB

11 h 30 - 11 h 45 **Animation culturelle et musicale**  
Ari Richard

11 h 45 - 12 h 30 Dîner  
Repas offert par l'AFANB / Kiosques à l'intention des aînés

12 h 30 - 13 h 30 Atelier "**Briser l'isolement de soi et des autres**" (2<sup>e</sup> partie)  
Animé par Anne Godin, chargée de projet AFANB

13 h 30 - 14 h 30 **Animation culturelle et musicale** ou période pour le comité ou le club hôte de présenter ses activités et permettre la visite des kiosques  
Ari Richard | Responsables du club / comité hôte

14 h 30 Fin de l'activité

De 9 h 30 - 14 h 30 Infirmière disponible sur place  
Vérification de la tension artérielle, du taux de cholestérol et le degré de diabète.

Canada Nouveau Brunswick UNI Développement social 50+



***L'humour et le rire : des antidépresseurs naturels, gratuits et aux effets secondaires contagieux !***

***Vous aimez rire et recherchez la compagnie de gens avec un bon sens de l'humour ? Vous avez déjà en main des outils pour maintenir et améliorer votre santé !***

Le 23 avril dernier débutait à Baie Ste-Anne la tournée printanière des **Rendez-vous Mieux-être** de l'Association francophone des aînés du N.-B., qui s'arrêtera peut-être bientôt près de chez vous ! Coordonnées et animées par Art Richard, ces journées d'activités proposent une programmation axée sur la santé du coeur, du corps et de l'esprit (voir le détail ci-dessus).

Voici les dates et lieux de la tournée à inscrire à votre agenda : **19 mai** - Club d'âge d'or de St-Jacques Coop (St-Jacques); **23 mai** - La Rencontre des amis de Lagacéville (St-Wilfred); **24 mai** - La Coop du Club d'Âge d'Or Mgr Morneau (St-Quentin); **27 mai** - Club Bel Âge de Val-d'Amour (Val-d'Amour); **29 mai** - Club des 50+ de Bas-Caraquet et Pokesudie (Bas-Caraquet); **1er juin** - Centre communautaire de St-Antoine; et **6 juin** - Club de St-Isidore.

Ces journées d'activités sont également agrémentées par la présence de partenaires de l'AFANB qui offrent informations et conseils variés et d'une clinique de vérification de la tension artérielle, du taux de cholestérol et du taux de glycémie offerte par des infirmières déléguées par le ministère du Développement social, tout cela dans une atmosphère où la musique et la bonne humeur sont toujours au rendez-vous!

Pour avoir plus d'informations sur la tournée et la programmation, contactez Art Richard, coordonnateur au (506) 382-5092 / artricha@rogers.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**

*Dans un article de la Revue Le Bel âge publié en novembre 2015 et intitulé [La santé par l'humour](#), Jacqueline Simoneau énumère quelques-uns des bienfaits du rire et de l'humour pour la santé globale de l'individu. « Être capable de rire et de faire rire est un atout considérable. En agissant sur plusieurs systèmes du corps humain, le [rire](#) permettrait d'oxygéner l'organisme, réduirait les tensions musculaires, augmenterait la tolérance à la douleur et contribuerait au bon fonctionnement du système immunitaire. En libérant des endorphines, les fameuses hormones du bonheur, il aiderait aussi à chasser la déprime et à procurer une sensation de bien-être. Un véritable antidépresseur naturel. »*

[Suivez-nous !](#)



