

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!***



Bougez plus... 30 minutes par jour!

[Écrivez-nous !](#)



Saviez-vous que pour rester actif et en santé, on recommande de bouger au moins 30 minutes par jour ? Et il ne faut pas attendre que ça nous tente parce qu'on ne le fera jamais!!! Trente minutes par jour, c'est possible, même si vous avez un agenda très

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!

chargé... et si vous persistez, vous ressentirez rapidement de nombreux bénéfices sur votre santé qui vous encourageront à poursuivre et même à augmenter votre activité physique.

Voici quelques petits trucs pour vous aider à reprendre ou à conserver la bonne habitude de bouger tous les jours :

- Choisissez des activités que vous aimez;
- Placez l'activité physique à votre agenda, et faites-en une priorité, au même titre qu'un rendez-vous chez le coiffeur - c'est une autre façon de prendre soin de vous;
- Bougez en bonne compagnie - ça permet de joindre l'utile à l'agréable et d'enrichir vos activités sociales;
- Chaque fois que vous vous déplacez, avant de prendre la voiture, demandez-vous si vous pourriez choisir un autre moyen de vous déplacer, comme la marche, la bicyclette, etc.. Vous ajouterez graduellement de très nombreuses heures d'activité physique à votre agenda!

Le petit truc de la semaine




Moi, j'adore faire de la raquette! Le grand air, se promener dans la nature, ça nous tient jeune et plein de vie!

Gilmond Larocque,
Lamèque, N.-B.

[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 
