TROUSSE DE PLANIFICATION DE LA SEMAINE DU MIEUX-ÊTRE

LE MOUVEMENT DU *mieux-être*

CRÉEZ *votre* HISTOIRE

HEPAC CSAAP

MOUVEMENT ACADIEN COMMUNAUTÉS EN SANTÉ DU NOUVEAU-BRUNSWICK

NB anti-tobacco COALITION antitabac du N.-B.

N.B. FOOD SECURITY ACTION NETWORK · RÉSEAU D'ACTION SUR LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DU N.-B.

Société Santé et Mieux-être en français du Nouveau-Brunswick

mieux-etrenb.ca

New Nouveau Brunswick

LA SEMAINE DU MIEUX-ÊTRE

du 1er au 7 octobre

Avez-vous commencé à planifier votre activité ou événement pour la Semaine du mieux-être?

Allez-y, passez à l'action!

LA SEMAINE DU MIEUX-ÊTRE, UNE BELLE HISTOIRE…

Chaque année, du 1er au 7 octobre, des activités ont lieu dans les communautés à travers la province dans le cadre de la Semaine du mieux-être pour reconnaître les efforts de tout un chacun à promouvoir le mieux-être et à contribuer à la croissance du *Mouvement du mieux-être* au Nouveau-Brunswick.

Tout le monde est invité à participer – les individus, les familles, les groupes communautaires, les organismes, les écoles et les milieux de travail – pour démontrer leur engagement envers l'amélioration du mieux-être. Toute activité, même si elle ne se déroule pas entre le 1er et 7 octobre, peut être reliée à la Semaine du mieux-être, parce que le mieux-être… ça se passe toute l'année!

Au cours de la semaine, des activités et événements auront lieu dans les communautés, les écoles et les milieux de travail au Nouveau-Brunswick. Jetez un coup d'œil au Calendrier des activités sur le mieux-être pour inscrire votre activité et savoir ce qui se passe près de chez vous.

LE MOUVEMENT DU MIEUX-ÊTRE PARTAGE DES HISTOIRES DE MIEUX-ÊTRE DU N.-B.

Le mieux-être aide les gens et les communautés à réaliser leur plein potentiel, tant sur le plan de la santé que de la réalisation de leurs buts. Le mieux-être correspond à se sentir bien, à vivre bien, à être en santé et à avoir une bonne qualité de vie. *Le Mouvement du mieux-être* est l'élan collectif de tout le monde au Nouveau-Brunswick! TOUS les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises – que ce soient les familles, les communautés, les écoles ou les milieux de travail – prenant TOUS des mesures pour améliorer notre mieux-être et celui des gens qui nous entourent.

En appui à la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick, l'initiative communautaire du *Mouvement du mieux-être* est une source d'inspiration et de motivation incitant les gens à passer à l'action en partageant leur histoire et en continuant à encourager le mieux-être. Elle offre un lien permettant de réunir toutes les initiatives envers le mieux-être au Nouveau-Brunswick en un mouvement à l'échelle provinciale, en plus de guider les gens vers le réseau, le groupe ou la ressource leur permettant d'atteindre leurs objectifs en matière de mieux-être. Poursuivons cet élan positif! Joignez-vous au Mouvement!

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

CHOISISSEZ VOTRE PROPRE AVENTURE : DES SUGGESTIONS POUR VOTRE ACTIVITÉ OU ÉVÉNEMENT

Vous aimeriez planifier quelque chose dans le cadre de la Semaine du mieux-être et avez besoin d'inspiration?

Réfléchissez à des moyens de créer des activités qui favorisent la santé psychologique. Demandez-vous si votre activité encourage les gens à :

- ✓ reconnaître, utiliser et partager leurs habiletés et leurs forces
- ✓ faire des choix éclairés et prendre part au processus de décision
- ✓ augmenter leur sentiment d'appartenance à l'égard de leur entourage, leur milieu de travail, leur école, leur communauté ou leur groupe

N'oubliez pas de partager votre activité en l'inscrivant au Calendrier des activités sur le mieux-être. Tout le monde pourra ainsi connaître les merveilleuses activités qui se déroulent dans notre province!

Voici quelques suggestions qui pourront vous donner des idées pour la Semaine du mieux-être.

La Semaine du mieux-être en milieu de travail : suggestions d'activités

Voici quelques suggestions qui vous permettront de célébrer la Semaine du mieux-être en milieu de travail :

Le mieux-être en photos!

Organisez un concours de photographie autour du thème du mieux-être, dans lequel les employés se photographient tout en pratiquant une activité reliée à l'activité physique, la saine alimentation, la santé psychologique ou la vie sans tabac. Formez un comité de planification composé d'employés afin d'établir les catégories et veillez à ce que tous les employés aient la possibilité d'agir comme juge. Prévoyez des catégories de photographies telles que des photos individuelles, entre collègues, en famille et avec des amis. Les trois photos gagnantes de chaque catégorie seront affichées et les gagnants pourraient faire l'objet d'une forme de reconnaissance de la part de l'employeur. Partagez aussi vos photos gagnantes sur la page Facebook du *Mouvement du mieux-être*!

Activité de la Semaine du mieux-être

- Organisez une marche à l'heure du midi ou une compétition amicale de marche entre équipes de travail.
- Encouragez les employés à participer à une journée sans tabac sur le lieu de travail.
- Prévoyez un moment pour souligner les réalisations d'équipe qui ont eu lieu au cours de la dernière année. Pendant la semaine, remarquez ce que vos collègues ont fait pour rendre le milieu de travail plus positif.
- Donnez l'occasion aux employés d'échanger des recettes santé.

Si vous recherchez d'autres suggestions pour planifier des activités dans votre milieu de travail, le site du *Mouvement du mieux-être* propose un outil pratique dans la section *Des ressources pour vous*, auquel vous pouvez accéder ici.

N'oubliez pas d'inscrire votre activité au Calendrier des activités sur le mieux-être, même si elle n'est pas ouverte au grand public. Elle pourra inspirer d'autres milieux de travail dans la province et montrer aux gens de votre communauté ce que votre milieu de travail fait pour améliorer le mieux-être!

La Semaine du mieux-être à l'école : suggestions d'activités

Les écoles sont invitées à célébrer la Semaine du mieux-être en organisant des activités spéciales pour l'occasion, mais c'est aussi l'occasion de célébrer les initiatives déjà en place à l'école. Pensez à mettre l'accent sur les objectifs d'apprentissage en lien avec la santé et le mieux-être. Ceci aidera les élèves à mieux saisir la valeur d'un mode de vie sain et positif, et ses effets sur l'apprentissage et le développement personnel.

Ou encore, si votre école a présenté une demande et reçu une Subvention pour le mieux-être dans les écoles, profitez de la Semaine du mieux-être pour entreprendre des activités ou favoriser la participation aux activités déjà prévues. Si vous ne savez pas si votre école a reçu une subvention ou qui sont les personnes-ressources, communiquez avec les personnes suivantes :

Écoles francophones et Premières Nations :
Lise Belliveau
(506) 869-6273
lise.belliveau@gnb.ca

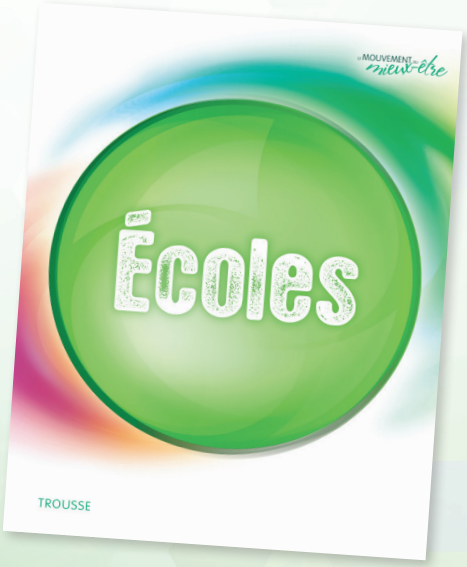
Écoles anglophones :
Lynn Ann Duffley
(506) 875-6879
lynnann.duffley@gnb.ca

Pour vous aider à vous lancer, voici quelques suggestions d'activités liées au mieux-être pour votre école :

Octobre est le Mois international Marchons vers l'école
Participez à des activités pour souligner le mois Marchons vers l'école. Formez un comité de planification réunissant des élèves, des parents, des enseignants, des voisins de l'école ou des partenaires communautaires. Demandez de l'aide aux élèves pour organiser la Journée internationale Marchons vers l'école, des journées thématiques ou une promenade en groupe. Invitez les intervenants communautaires et les voisins de l'école à participer ou à venir encourager les élèves au moment des activités. Pour des suggestions ou de l'information concernant l'organisation d'activités, rendez-vous sur le site du programme Écoliers actifs et en sécurité à saferoutestoschool.ca/fr/.

Journée mieux-être
Demandez aux élèves de vous aider à planifier et à organiser une Journée mieux-être. Ils peuvent, par exemple, travailler avec des professionnels de la santé et en mieux-être à la création de présentoirs ou de kiosques. Invitez les parents, les intervenants communautaires, les voisins de l'école et les groupes de personnes âgées à visiter l'école et à participer à la Journée mieux-être. Certains élèves pourront s'occuper des présentoirs ou des kiosques, pendant que les autres feront visiter l'école et les salles de classe. Vous pouvez également offrir des séances de Zumba, de danse, d'entraînement en parcours (CrossFit), de tai-chi et de yoga. Enfin, encouragez la saine alimentation en distribuant des laits frappés et des pommes, et en organisant un petit-déjeuner santé pour les élèves et le personnel.

Toujours incertain de ce que vous aimeriez faire? Consultez cet outil, disponible dans la section *Des ressources pour vous* du site Web du *Mouvement du mieux-être*, ou encore jetez un œil à la trousse ***Le Mouvement du mieux-être à l'école***.



N'oubliez pas d'inscrire votre activité au Calendrier des activités sur le mieux-être, même si elle n'est pas ouverte au grand public. Elle pourra inspirer d'autres écoles dans la province et mettre en valeur le travail remarquable effectué dans les écoles en vue d'améliorer le mieux-être!

La Semaine du mieux-être dans votre communauté : suggestions d'activités dans la collectivité

Lorsque vous planifiez vos activités communautaires, tentez d'inclure des groupes et des personnes qui ne participent habituellement pas à ce genre d'événements,comme les jeunes et les personnes ayant un handicap. Invitez des groupes et des organismes qui offrent des services de soutien tels que des groupes de lutte contre la pauvreté, des banques alimentaires ou des groupes pour personnes âgées. Pensez aux personnes qui se sentent isolées ou qui sont nouvelles dans votre communauté. Le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du N.-B. a créé un outil sur l'inclusion sociale. Vous pouvez le consulter ici. Quel que soit votre événement, encouragez un environnement sans tabac (à moins que cela ne fasse partie d'une cérémonie traditionnelle des Premières Nations) afin que tous puissent profiter pleinement de leur expérience mieux-être! La Coalition antitabac du Nouveau-Brunswick a créé une panoplie d'outils, y compris des affiches, qui vous aideront à organiser une activité sans fumée. Jetez-y un coup d'œil ici!

Êtes-vous prêt à engager votre communauté dans la Semaine du mieux-être? Voici quelques suggestions qui vous aideront à entreprendre vos démarches :

Repas-partage ou « Repas des 100 milles »

Organisez un repas-partage où l'accent est mis sur les aliments locaux et les choix alimentaires sains, ou encore un repas où les aliments au menu ont été cultivés ou produits dans un rayon de 100 milles (160 km) de votre localité. Préparez des jeux et des activités pour les personnes de tout âge. Proposez une dégustation communautaire en visitant des restaurants et autres commerces de votre région afin de déguster des aliments locaux! Pour vous aider à mieux planifier votre activité, jetez un coup d'œil au site Web de Manger local Nouveau-Brunswick.

Journée portes ouvertes

Organisez une activité portes ouvertes où les gens pourront faire l'essai d'un nouveau sport ou d'une nouvelle activité gratuitement ou à prix réduit. Envisagez d'établir un partenariat avec le service des loisirs de votre localité.

Vous cherchez d'autres suggestions?

Jetez un coup d'œil à cet excellent outil en consultant la section *Des ressources pour vous* du site du *Mouvement du mieux-être* et passez à l'action en encourageant le mieux-être dans votre communauté!

N'oubliez pas d'inscrire votre activité au Calendrier des activités sur le mieux-être pour inciter plus de gens à y participer et montrer aux gens de votre communauté ce que votre groupe fait pour améliorer le mieux-être!

PROMOTION

LE CALENDRIER DES ACTIVITÉS SUR LE MIEUX-ÊTRE : UNE PROMOTION INSTANTANÉE

Afin que le plus de gens possible participent aux activités de la Semaine du mieux-être du Nouveau-Brunswick, ajoutez votre activité au Calendrier des activités sur le mieux-être. Le calendrier est simple et facile à utiliser en plus d'offrir de nombreux avantages, en faisant la promotion des activités, en présentant des initiatives liées au mieux-être partout dans la province et en donnant la chance à tous les membres de la communauté de participer! Inscrire votre activité vous permet aussi de tirer avantage des efforts promotionnels et de l'attention médiatique accordée à la Semaine du mieux-être.

Nous avons conçu des vidéos pour expliquer pourquoi il est bénéfique d'utiliser le calendrier et la marche à suivre pour ce faire :

Vidéo Pourquoi utiliser le calendrier

Vidéo Comment utiliser le calendrier

Toute activité, quelle qu'elle soit, peut faire partie de la Semaine du mieux-être! Une activité regroupant les gens du voisinage célébrant le mieux-être est tout aussi valable qu'une activité de grande envergure ou médiatisée! Tous les gens du Nouveau-Brunswick sont invités à organiser des activités et des événements touchant à la santé psychologique et la résilience, à la saine alimentation, à l'activité physique, à la vie sans tabac, ou à toute autre dimension du mieux-être ou déterminant de la santé. Tous ceux et celles qui participent devraient avoir le sentiment qu'ils font partie de quelque chose de grandiose et de fort, ici-même au Nouveau-Brunswick.

Bien que certains organismes, écoles, communautés et milieux de travail célèbrent la Semaine du mieux-être en organisant une activité spéciale pour l'occasion, **cette semaine se veut également une occasion pour souligner ce qui se passe déjà un peu partout dans la province**. Par exemple, un groupe de marche du jeudi midi pourrait célébrer sa participation au *Mouvement du mieux-être* en inscrivant son activité au Calendrier des activités sur le mieux-être. Un autre organisme pourrait vouloir faire connaître son activité organisée pour promouvoir la vie sans tabac en l'ajoutant au calendrier.

Tous les ans, des milliers de gens participent aux activités de la Semaine du mieux-être au Nouveau-Brunswick. Il serait peut-être utile de faire un suivi du nombre de participants à votre activité pour en mesurer l'impact. Nous vous invitons à partager votre succès ainsi que le nombre de participants avec nous sur Facebook ou par courriel à genevieve.audet-perron@gnb.ca.

FAITES PARLER DE VOTRE ÉVÉNEMENT MIEUX-ÊTRE!

Affiches

Pour faciliter la planification de votre activité pour la Semaine du mieux-être, nous avons conçu des affiches « Réservez la date » qui vous aideront à promouvoir votre activité! Vous trouverez ici le modèle d'affiche à télécharger dès aujourd'hui.

Créez votre propre affiche en la personnalisant

Les affiches sont conçues à l'aide du programme Word et il est facile de les personnaliser, puis de les imprimer. Il est également possible d'utiliser le modèle à d'autres fins qu'une affiche « Réservez la date ». Bien qu'il ne soit pas possible de changer l'arrière-plan, le reste est libre pour vous permettre d'inclure tous les détails de votre événement.

Une fois le modèle d'affiche « Réservez la date » téléchargé, vous pouvez commencer :

- L'affiche est conçue à l'aide de zones de texte. Cliquez sur chaque zone pour la sélectionner et changer le texte en ajoutant l'information concernant votre activité. Vous pouvez supprimer ou ajouter des zones au besoin.
- Le vert utilisé dans le document, et la couleur que nous vous recommandons d'utiliser si vous ajoutez de nouveaux éléments,se crée ainsi : Rouge : 2, Vert : 178 et Bleu : 128 (cliquez sur la couleur de la police, choisissez « Autres couleurs » et entrez les valeurs dans les champs appropriés.)
- Pour le texte, utilisez la police Arial.
- Vous pouvez ajouter des logos au document et supprimer le logo du GNB au besoin.

Prendre note que l'affiche peut sembler délavée à l'écran pendant la création du document dans Word. L'impression ou la sauvegarde en format PDF permet de faire ressortir les couleurs et la présentation!

Vous avez imprimé vos affiches, et maintenant?

Disposez vos affiches dans des forums publics tels que les babillards des centres commerciaux, des arénas, des écoles, de la bibliothèque, etc. Faites la promotion de l'activité dans le plus d'endroits possible pour une plus grande visibilité et pour que plus de gens puissent y participer!

Radio

Vous pouvez également communiquer avec votre conseiller régional en mieux-être pour obtenir plus de détails sur les modèles d'annonces radio à votre disposition.

Médias sociaux

Les réseaux de médias sociaux (Facebook, Twitter, Instagram, etc.) sont conçus dans le but de permettre aux gens d'avoir un contact direct et d'interagir. Il est donc naturel d'utiliser les médias sociaux pour promouvoir votre activité ou votre événement et d'inciter les gens à participer à la Semaine du mieux-être : après tout, vous allez où les gens se trouvent! Une fois en ligne, vous devez fournir un contenu pertinent, intéressant et partageable afin de susciter l'enthousiasme et d'inciter les gens à partager l'information. En partageant l'information, leurs amis sont mis au courant de votre activité. Certains partageront l'information avec d'autres amis et ainsi de suite. Grâce aux médias sociaux et à un bon contenu, vous serez en mesure d'étendre votre portée de façon très intéressante.

N'oubliez pas de relier votre activité avec *Le Mouvement du mieux-être* sur les médias sociaux!

Sur Facebook, en nous identifiant par **@Mieux-être Nouveau-Brunswick**.

Sur Twitter par **@MieuxEtreNB**. Vous pouvez nous identifier sur vos images Twitter si vous manquez d'espace dans le message (cliquez ici pour accéder aux directives à cet effet).

Voici quelques éléments à considérer lors de la planification pour les médias sociaux :

Maintenant

- Il n'est pas trop tôt pour commencer à planifier des activités pour la Semaine du mieux-être et les inscrire au Calendrier des activités sur le mieux-être!
- Vous ignorez le type d'activité que vous voulez faire? Consultez vos abonnés et demandez-leur ce qu'ils aimeraient voir comme activités dans le cadre de la Semaine du mieux-être!
- Commencez à utiliser le mot-clic officiel de la Semaine du mieux-être (**#SemaineMieuxEtreNB**) dans tous vos messages.

Cet été – à vos marques!

- Pensez aux autres mots-clics que vous pouvez utiliser cette semaine-là. *Le Mouvement du mieux-être* utilise généralement les mots-clics **#ActivitéPhysiqueNB**, **#SaineAlimentationNB**, **#NBsanstabac** et **#SantéPsychologiqueNB**.
- Créez un calendrier de contenu avec toute l'information que vous souhaitez diffuser pendant l'événement : messages clés, activités, mises à jour, etc. Planifiez à quel moment le message sera publié et sur quels forums. Sur Facebook, vous avez la possibilité de publier du contenu attrayant, dont du texte, des photographies, des vidéos, des liens et autres. Vous pouvez vous servir de Twitter pour diffuser votre activité rapidement et en temps réel. Utilisez chacun des forums de façon stratégique afin de tirer le maximum de vos messages. Envisagez de publier entre trois et sept messages sur Twitter par jour et d'un à deux messages sur Facebook.
- Créez une page Facebook publique (au besoin) et invitez tous vos abonnés à votre activité.

Début de l'automne – prêt!

- Publiez des messages « à venir » sur Twitter les jours précédant l'activité. Choisissez un élément clé ou présentez une activité dans chaque message. Invitez vos abonnés à retransmettre (RT) le message à leurs abonnés. Utilisez des images autant que possible pour stimuler la participation.
- Publiez de plus longs messages promotionnels sur Facebook les jours précédant l'activité. Mettez l'accent sur des activités spéciales, des concours ou la présence de conférenciers à venir. Publiez des photos prises en coulisses lors de la planification de l'activité.

Pendant l'activité – partez!

- Créez une couverture pour Facebook et Twitter en employant un symbole graphique représentant l'activité que les gens peuvent utiliser pendant la semaine.
- Encouragez les gens à partager des conseils, images ou histoires liés au mieux-être sur Twitter, Facebook, Pinterest, Tumblr ou tout autre outil de réseau social et mettez fréquemment l'information à jour.
- Surveillez les conversations sur les médias sociaux concernant le mieux-être et l'activité. Retransmettez (RT) le message lorsqu'il est pertinent, puis remerciez les gens pour en avoir parlé et pour les retransmissions du message aussi souvent que possible.
- Utilisez le mot-clic de la Semaine du mieux-être dans tous les messages et encouragez les gens à envoyer des messages en direct sur Twitter, Instagram et Facebook au moyen de ce mot-clic.

Après l'activité

- Publiez des messages de remerciement, des statistiques, de l'information, etc. permettant de maintenir la relation avec la communauté et de créer un dialogue continu.
- Rendez-vous sur la page Facebook du *Mouvement du mieux-être* et partagez votre succès! Vous n'êtes pas obligé de procéder au dénombrement des personnes présentes lors de l'activité, mais si vous l'avez fait pour avoir une bonne idée du nombre de participants, partagez cette information! De cette façon, nous pourrons relier toutes les activités et savoir combien de gens au Nouveau-Brunswick ont été rejoints à travers la province pendant la Semaine du mieux-être!

Messages proposés pour les médias sociaux (à adapter en fonction de votre activité) :

Twitter (avant l'activité)

- La Semaine du mieux-être approche! RT et contribuez à faire connaître [nom de l'activité]! #SemaineMieuxEtreNB
- Serez-VOUS à notre activité de la Semaine du mieux-être? RT si vous prévoyez participer à [nom de l'activité]! #SemaineMieuxEtreNB

Facebook (avant l'activité)

- La Semaine du mieux-être est à nos portes! Vérifiez la semaine prochaine, il y aura plus d'information sur les activités, conférences, concours et autres! #SemaineMieuxEtreNB
- Nous voulons reconnaître tous les efforts déployés et célébrer *Le Mouvement du mieux-être* au Nouveau-Brunswick (identifiez @Mieux-être Nouveau-Brunswick) pendant la Semaine du mieux-être! « Aimez » notre page et partagez l'info avec vos amis si vous prévoyer y participer! #SemaineMieuxEtreNB

Twitter (pendant l'activité)

- En cinq mots ou moins : Qu'est-ce que le #MieuxÊtre signifie pour vous? #SemaineMieuxEtreNB
- Êtes-vous parmi nous aujourd'hui à [nom de l'activité]? Publiez vos photos et identifiez-les avec #SemaineMieuxEtreNB!

Facebook (pendant l'activité)

- Avez-vous participé à notre activité de la Semaine du mieux-être? Quelle est la chose la plus importante que vous avez apprise? Commentez ci-dessous! #SemaineMieuxEtreNB
- Conseil de la #SemaineMieuxEtreNB : Ajoutez des pas à votre journée! Débarquez de l'autobus plus tôt ou stationnez votre voiture plus loin de votre destination, cette semaine.

Twitter (après l'activité)

- Merci aux participants de notre activité, [nom de l'activité] et pour les histoires, photos et conseils partagés! #SemaineMieuxEtreNB
- Qu'avez-vous pensé de la Semaine du mieux-être cette année? Qu'aimeriez-vous voir de plus l'an prochain? #SemaineMieuxEtreNB

Facebook (après l'activité)

- Un gros MERCI à ceux et celles qui ont contribué au succès de [nom de l'activité]! Nous avons eu droit à une fantastique Semaine du mieux-être. Nous espérons vous revoir l'an prochain! #SemaineMieuxEtreNB
- Cette année, notre activité de la Semaine du mieux-être était [nom de l'activité]. Qu'avez-vous le plus aimé de notre activité? Avez-vous des suggestions pour la prochaine Semaine du mieux-être? #SemaineMieuxEtreNB

BESOIN DE PLUS DE SOUTIEN DANS LA PLANIFICATION D'UNE ACTIVITÉ OU D'UN PROGRAMME LIÉ AU MIEUX-ÊTRE?

Si vous avez besoin de plus de conseils ou de soutien pour votre initiative liée au mieux-être, communiquez avec votre conseiller régional en mieux-être. Vous trouverez les coordonnées à l'adresse http://www.mieux-etrenb.ca/resources/conseillers-mieux-etre-regionaux/

Vérifiez quelles sont les subventions auxquelles votre groupe pourrait être admissible ici.