

VIEILLIR EN SANTÉ

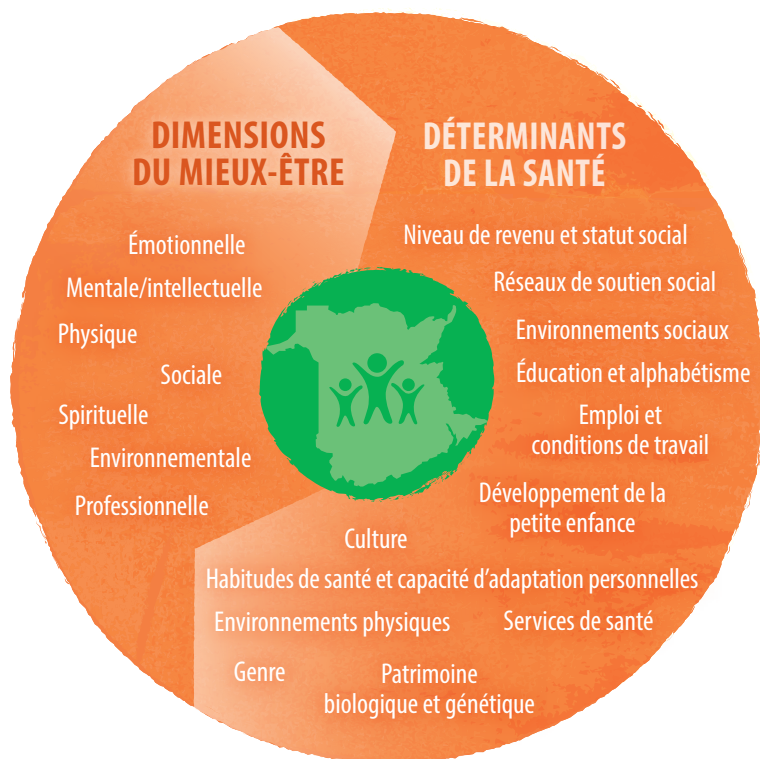
TROUSSE

EN QUOI CONSISTE LE MIEUX-ÊTRE?

Le mieux-être vise à améliorer tous les aspects de notre santé, ce qui se traduit par une meilleure qualité de vie pour nous en tant que personne, ainsi que pour notre communauté.

Les dimensions du mieux-être et déterminants de la santé sont illustrés ci-dessous. Ils sont tous interreliés et contribuent au fait qu'une personne se sent bien.

Il n'est jamais trop tard pour mener une vie plus saine et plus active. Essayer seul d'adopter de nouveaux comportements sains ou briser une vieille habitude peut représenter un certain défi. Le fait d'être accompagné d'un groupe de personnes qui sont également motivées à vivre plus sainement et à participer au *Mouvement du mieux-être* rendra la démarche plus amusante et vous donnera plus de chances de réussir.



Chaque année, au Nouveau-Brunswick, la Semaine du mieux-être se déroule du 1^{er} au 7 octobre. Pendant cette semaine, des groupes communautaires, des organismes, des écoles et des milieux de travail planifient et organisent des activités visant à célébrer et à promouvoir le mieux-être. La Semaine du mieux-être marque aussi tous les ans le lancement du *Mouvement du mieux-être*.

Nous avons tous un rôle à jouer dans la création d'un Nouveau-Brunswick plus sain où, ensemble, nous pouvons vivre dans une culture du mieux-être. La Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick encourage les actions relatives à toutes les dimensions du mieux-être et à tous les déterminants de la santé.

Dans le cadre de notre contribution à la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick, le Ministère des communautés saines et inclusives se concentre sur les domaines suivants : la saine alimentation, l'activité physique, la vie sans tabac, ainsi que la santé psychologique et la résilience dans nos communautés.

Il y a déjà de nombreuses histoires de mieux-être dans votre communauté. Impliquez-vous!



LE MOUVEMENT DU
mieux-être

QUELLE EST VOTRE HISTOIRE?

Les aînés partout au Nouveau-Brunswick choisissent d'améliorer leur mieux-être et celui des autres en passant à l'action. Leurs histoires sont inspirantes et méritent d'être célébrées!

Qu'est-ce que *Le Mouvement du mieux-être*?

Le Mouvement du mieux-être soutient, met en contact et célèbre tous les Néo Brunswickois – individus, familles, groupes communautaires, écoles, milieux de travail et organismes – qui travaillent à l'amélioration d'un ou de plusieurs aspects du mieux-être.



Le Nouveau-Brunswick dispose d'un numéro sans frais où les aînés, leurs familles et leurs soignants peuvent obtenir de l'information sur les programmes et les services offerts par le gouvernement. Il suffit de composer le 1 (855) 550-0552 pour parler directement à quelqu'un. En appelant ce numéro, vous serez mis en contact avec une ressource locale. Le service est bilingue.

Améliorez votre mieux-être et celui de ceux qui vous entourent en partageant vos expériences, vos compétences et votre sagesse dans votre communauté :

- Faites du bénévolat auprès des groupes communautaires
- Offrez votre aide à une école
- Dirigez un groupe d'exercice pour les aînés
- Participez à un jardin communautaire
- Aidez votre collectivité à devenir plus accueillante pour les aînés

Vous trouverez dans cette trousse plein d'autres bonnes idées d'activités pour votre groupe d'aînés.

Comment participer?

Allez sur le site mieux-etrenb.ca et cliquez sur l'onglet Aînés pour lire des histoires inspirantes, trouver des ressources et accéder à des programmes, groupes ou réseaux qui peuvent vous aider à améliorer votre mieux-être et celui de ceux qui vous entourent. Vous pourrez aussi consulter un calendrier d'activités qui vous indique ce qui se passe près de chez vous.

Ou composez le 1 (855) 550-0552 pour parler directement à quelqu'un!



Manger sainement consiste à consommer des aliments nutritifs en quantité suffisante, c'est-à-dire la quantité dont notre corps a besoin pour bien fonctionner. Une alimentation saine vous aidera à être en bonne santé aujourd'hui et à l'avenir! Comme tout le monde aime manger, célébrons la nourriture santé. Trouvez des façons d'intégrer une saine alimentation dans votre vie de tous les jours et lors des occasions spéciales.

Bon APPÉTIT!

Idées pour aider à célébrer une alimentation saine.

Repas-partage — Sortez vos recettes préférées. Recherchez celles qui vous rappellent des souvenirs heureux et utilisez des ingrédients sains. Apportez vos plats afin que chacun puisse y goûter et racontez pourquoi ce sont vos plats préférés. Qui a savouré cette recette avec vous? Quels conseils pouvez-vous donner pour la préparation de ce plat? Apportez des copies de vos recettes pour les partager avec les autres membres de votre groupe.

Jardinage collectif — Préparez un jardin communautaire dans lequel votre groupe peut cultiver ses propres légumes. En plus de fournir des aliments sains à une banque alimentaire, une école, une maison de soins infirmiers ou une maison de soins spéciaux, ou encore pour un festin communautaire spécial de la récolte, vous aimerez être actif tout en vous occupant de votre potager. Pour aider les personnes ayant une mobilité réduite à participer, vous pourriez mettre une partie du jardin sur plate-forme. Vous pouvez aussi permettre aux membres moins mobiles de participer à leur façon au nettoyage, à l'emballage, à la préparation et à la livraison des légumes. Songez à inviter un groupe de jeunes d'une école locale, un club parascolaire ou vos petits-enfants à participer.

Soutien local — Faites équipe avec les cultivateurs locaux pour vendre leurs récoltes locales fraîches dans le cadre des activités de collecte de fonds de votre groupe. Vous ferez la promotion de la valeur, de la fraîcheur (et du goût délicieux!) des produits locaux.

Faites en sorte que le choix santé soit le choix facile — Est-ce que votre groupe sert de la nourriture à votre communauté, par exemple dans un centre de loisirs ou une église ou lors d'un événement communautaire? Si c'est le cas, assurez-vous qu'il soit facile pour vos consommateurs de faire des choix sains en mettant des aliments nutritifs à leur disposition et en limitant la quantité d'aliments moins nutritifs. Avez-vous songé à la manière de tenir compte des allergies ou des choix pour les végétariens, les diabétiques ou ceux qui préfèrent une alimentation sans gluten? Votre groupe peut également se faire le porte-parole d'une alimentation santé dans votre communauté en servant des plats sains et nutritifs pendant les événements de groupe ou lorsque vous appuyez d'autres initiatives communautaires.



L'activité physique procure une sensation générale de mieux-être et contribue à la qualité de vie. La pratique régulière d'une activité physique améliore la condition physique, le sommeil, accroît l'énergie, réduit les effets du stress et de la dépression et contribue à prévenir les chutes. Le fait d'être actif avec un groupe vous amène également à sortir pour ainsi vous faire de nouveaux amis!

ALLEZ-Y!

Idées pour inclure plus d'activités physiques.

Activité mensuelle — Une fois par mois, faites participer votre groupe de 50 ans et plus à une nouvelle activité amusante. Organisez une promenade, une balade à vélo, en fauteuil roulant ou avec une autre aide électronique, un tournoi de lancer de la rondelle ou n'importe quelle autre activité amusante à laquelle tout le monde peut participer. Demandez à un instructeur de tai chi ou de yoga de venir vous donner un cours. Laissez d'autres personnes de votre communauté se joindre à vous. Ne vous fixez pas de limites – demandez aux membres de faire des suggestions et essayez des activités différentes et stimulantes qui plairont à tout le monde.

Défi de la marche vers Hawaii — Déterminez le nombre de kilomètres entre votre demeure et Hawaii (environ 8 500 km du Nouveau-Brunswick à Hawaii), l'Australie (environ 17 402 km) ou une autre destination. Organisez une marche en groupe chaque mois pour essayer de vous y rendre ensemble. Préparez un itinéraire avec une distance mesurée et multipliez cette distance en kilomètres par le nombre de membres qui participent à chaque fois à la marche. Il n'est pas nécessaire d'atteindre votre destination le premier jour – additionnez les kilomètres parcourus chaque mois jusqu'à ce que votre groupe arrive à destination. Ensemble, vous pouvez assurer le suivi de vos progrès sur une carte pour rendre l'activité amusante. Si des membres de votre groupe ont des problèmes de mobilité, ajoutez une touche amusante en leur demandant de se lancer un ballon, en mesurant la distance parcourue par le ballon et en l'ajoutant à votre total cumulatif.

Secouez et bougez — Pour lancer les réunions de votre comité ou de votre groupe, faites jouer de la musique et demandez à tous les membres et les participants de bouger pendant 5 à 15 minutes. Ils et elles peuvent s'étirer (assis ou debout), danser ou même courir sur place!

Amélioration communautaire — Organisez une réunion dans laquelle les membres de votre groupe et d'autres invités de la communauté se rassemblent pour penser à des façons d'aider la communauté à devenir une Collectivité-amie des aînés. Recueillez des suggestions et des idées sur la manière dont les installations locales, les trottoirs, les sentiers et les services pourraient mieux répondre aux besoins des adultes plus âgés ou moins mobiles de votre communauté. Réfléchissez à l'accès, aux services, au transport et aux autres enjeux soulevés par votre groupe. N'oubliez pas que les Collectivité-amies des aînés ont des avantages pour les personnes de tous les âges. Présentez vos idées et suggestions d'amélioration à votre conseil municipal et aidez-le à mettre vos idées en œuvre.



Vivre sans tabac est essentiel pour un mode de vie saine! Vivre sans tabac, c'est éviter l'exposition à la fumée, ne pas commencer à fumer et, si vous êtes un fumeur, de cesser de fumer. Vivre sans tabac réduit les risques de maladies chroniques et améliore la qualité de vie.

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR **ARRÊTER DE FUMER!** Idées pour jeter le paquet et adopter des habitudes de vie saine.

Le tabagisme est l'une des habitudes les plus difficiles à briser, mais la collaboration en groupe pour faire la promotion d'un mode de vie en santé peut aider. Votre groupe peut collaborer pour créer un environnement qui soutient les membres du groupe, les membres de votre famille et vos amis qui souhaitent arrêter de fumer. Soyez un modèle positif pour vos enfants et petits-enfants.

Une alimentation saine pour tous — Demandez à un diététiste local de parler à votre groupe des choix à faire pour une alimentation santé et de vous donner des conseils qui peuvent aider à arrêter de fumer tout en maintenant un poids corporel sain. Invitez les membres de votre famille et vos amis à la réunion. Si certains souhaitent passer à l'étape suivante et arrêter de fumer, jumelez-les avec une personne qui a réussi.

De l'air frais pour tous — Confirmez votre engagement à poser des affiches « Défense de fumer » dans votre établissement et dehors. Débarrassez entièrement votre environnement de tabac afin que les membres de votre groupe ne soient pas exposés à la fumée secondaire.

Un pas à la fois — Obtenez des podomètres pour votre groupe et établissez le nombre de pas par jour visé par votre groupe. Organisez des promenades de groupe régulières. Invitez vos amis ou les membres de votre famille qui fument à se joindre à vous. L'activité physique aidera tous les participants à améliorer leur niveau de mieux-être et encouragera peut-être même les fumeurs à arrêter de fumer.

Bavardons — Organisez un dîner-conférence ou une conférence en soirée sur l'abandon du tabac. Cette activité pourra porter sur des façons de favoriser l'abandon du tabac, de composer avec le sevrage et d'obtenir de l'aide. La Société canadienne du cancer, l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick, votre centre de santé communautaire ou votre pharmacien sont des ressources qui peuvent vous aider à trouver un conférencier ou à établir un programme d'abandon du tabac. La Coalition anti-tabac du Nouveau-Brunswick (coordonnateur : 832-3857 ou www.nbatc.ca) peut également vous donner de l'information et devenir une bonne ressource.



La santé psychologique est un état de mieux-être qui se reflète par des pensées et sentiments positifs que l'on ressent lorsque nos besoins en matière de compétence, d'autonomie et d'appartenance sont comblés. La santé psychologique s'accompagne d'une résilience (la faculté de composer avec des difficultés) qui permet aussi d'effectuer plus facilement des choix santé.

PARTAGEZ VOS EXPÉRIENCES et votre sagesse accumulée pendant votre vie. Idées pour améliorer votre santé psychologique.

Mettez l'accent sur les compétences :

- **Cours de cuisine** — Faites équipe avec votre banque alimentaire locale ou une cuisine collective. Offrez vos talents dans le cadre de cours de cuisine visant à aider les autres à préparer des repas sains et savoureux pour leur famille. Vous vous sentirez bien après avoir partagé vos connaissances, aidé d'autres personnes ou favorisé une alimentation plus santé.
- **Aidez un autre groupe communautaire** — Donnez de votre temps et de votre énergie aux organismes qui aident les personnes dans le besoin (p. ex., banques alimentaires, Centraide, Armée du Salut, églises locales). Pensez à tous les talents que peut offrir votre groupe et choisissez l'organisme qui en bénéficiera le plus. Invitez vos petits-enfants ou les jeunes d'une école locale à se joindre à vous. Vous serez peut-être étonné de voir que vos talents en matière de musique, de cuisine ou de tricot peuvent être utiles à d'autres!

Mettez l'accent sur le sentiment d'appartenance :

- **Faites la différence pour l'environnement** — Le fait de faire partie d'une cause importante vous donnera l'impression de faire partie d'un mouvement planétaire. Rassemblez toutes les connaissances et tous les talents de votre groupe afin de faire quelque chose qui aura un impact positif sur votre communauté locale.
 - Votre groupe d'aînés pourrait lancer un programme de :
 - Recyclage : demandez aux membres d'apporter du papier, des bouteilles, des boîtes de conserve, etc., et montrez comment ensemble, vous pouvez réduire considérablement les déchets. Faites participer vos petits-enfants et échangez vos idées au sujet du recyclage.
 - Jardinage : mettez à profit les talents de jardiniers des membres de votre groupe pour lancer un jardin communautaire (légumes ou fleurs) dont vous pourrez vous occuper ensemble. Établissez un partenariat avec une école locale et plantez votre jardin dans la cour d'école.

Mettez l'accent sur l'autonomie :

- **Partagez votre histoire de mieux-être** — Est-ce que votre groupe a une histoire à raconter sur la manière dont vous vous êtes appuyé mutuellement afin d'apporter un changement sain à votre mode de vie, par exemple arrêter de fumer, devenir plus actif physiquement, manger mieux ou améliorer votre capacité de résilience? Racontez votre histoire et transmettez votre sagesse et vos expériences à d'autres groupes dans votre communauté, dans une école locale ou en ligne à l'adresse www.mieux-etrenb.ca



LE MOUVEMENT ^{DU}
mieux-être

mieux-etre.nb.ca

Ligne d'information sans frais pour personnes âgées :

1 (855) 550-0552