

MOBILISEZ VOTRE COMMUNAUTÉ AUTOUR DE LA SEMAINE DU MIEUX-ÊTRE DU NOUVEAU-BRUNSWICK, DU 1^{ER} AU 7 OCTOBRE



Votre communauté, votre groupe ou votre organisme souhaite planifier une activité pour la Semaine du mieux-être, mais vous avez besoin d'idées ? Voici quelques suggestions qui pourraient vous inspirer !

Repas-partage ou « Repas des 100 miles »

Organisez un dîner-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 miles (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 mieux planifier votre activité, jetez un coup d'œil au site Web de Manger local Nouveau-Brunswick : www.buylocalnb.ca/fr.

Activité alimentaire communautaire

Offrez aux participants d'événements communautaires des sacs-cadeaux comprenant des aliments sains, comme des sachets de légumes ou de fruits frais. Créez un livret de recettes saines pour votre milieu de travail ou votre organisme.

Défi mieux-être du maire

Invitez les communautés avoisinantes à relever un « Défi mieux-être pour battre un record mondial », visant par exemple à rassembler le plus de personnes à un emplacement central, à une heure précise, en s'y rendant par un moyen de transport alternatif (à pied, en vélo, en canot, en kayak), où elles participeront à la préparation (et la dégustation!) d'une salade verte géante.

Salon des bénévoles

Mettez sur pied un salon des bénévoles afin de célébrer le bénévolat communautaire et de communiquer les différentes façons dont chacun peut soutenir sa communauté en faisant du bénévolat. Établissez des partenariats avec des organismes communautaires et demandez-leur de présenter leurs activités et d'expliquer comment les bénévoles peuvent contribuer à l'effet positif que cet organisme exerce au sein de la communauté.

Chasse au trésor

Organisez une chasse au trésor. Encouragez vos familles ou vos amis à y participer avec un aîné. Intégrez une série de questions sur votre communauté (avec la collaboration d'entreprises et d'organismes) et favorisez le transport actif en incitant les membres de la communauté à marcher lorsqu'ils cherchent des indices.

Dialogue sur le mieux-être

Organisez un dialogue ouvert pour offrir aux membres de votre communauté, de votre organisme ou de votre groupe l'occasion de discuter des enjeux liés au mieux-être qui les concernent, de déterminer les atouts qu'ils possèdent et de proposer des idées sur les façons de profiter de ces atouts en vue de concrétiser leurs idées. Coordonnez une série de dîners-causeries sur le mieux-être mettant en vedette des champions et des experts en mieux-être de votre région.

Festival multiculturel du mieux-être

Préparez un festival pour célébrer les nombreuses cultures qui font partie intégrante de votre communauté, de votre organisme ou de votre groupe. Offrez la possibilité de participer à des jeux provenant de différentes cultures ou à des activités autochtones traditionnelles. Proposez une dégustation d'aliments et de boissons à saveur internationale en entrant en contact avec l'association multiculturelle ou la communauté des Premières Nations de votre région.

Défi mieux-être pour les médias

Lancez un défi aux représentants des médias locaux, qui doivent se faire concurrence ou affronter les membres de la communauté dans le cadre d'une compétition amusante relative au mieux-être. Afin de susciter l'intérêt et d'encourager la participation, le défi doit être inhabituel et unique. Incitez les médias à communiquer des réussites au quotidien, p. ex. un conseil du jour sur le mieux-être !

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.

Lorsque vous planifiez des activités communautaires, pensez à des moyens d'inclure des groupes et des personnes qui ne participent habituellement pas à ce genre d'événements, comme les jeunes ou 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 Nouveau-Brunswick a créé un outil sur l'inclusion sociale, que vous pouvez consulter sur leur site Web : www.macsnb.ca. 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. Retrouvez-les sur le site www.nbatc.ca/fr.



Si vous avez besoin de conseils ou de soutien pour votre initiative de mieux-être, communiquez avec votre **Conseiller en mieux-être régional**. Vous trouverez ses coordonnées à l'adresse www.mieux-etreNB.ca/resources/conseillers-mieux-etre-regionaux.

N'oubliez pas d'inscrire votre activité au **Calendrier d'activités sur le mieux-être**, à l'adresse <http://calendrier.mieux-etreNB.ca>, 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!!