

Fransaskois en *mouvement*

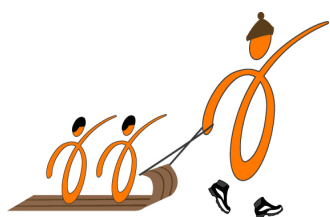


LE BULLETIN D'INFORMATION EN MOUVEMENT

2010, no 1

27 janvier 2010

Pourquoi être en mouvement?



L'activité physique, faites-en pour la vie

Le bulletin d'information *Fransaskois en mouvement* est le porte flambeau de la stratégie en *mouvement* mise en place par le Réseau de Santé en français de la Saskatchewan.

En *mouvement* est une stratégie de promotion de l'activité physique et de la saine alimentation pour une meilleure santé chez tous les fransaskois et fransaskoises. Ceci chez les enfants et les jeunes dans les

écoles ainsi que les adultes et aînés dans nos communautés fransaskoises.

Cette stratégie se cadre dans le projet « Être actifs à tout âge ». Elle est déjà adaptée et mise en œuvre par plusieurs écoles et regroupements communautaires fransaskois de toute la province.

Pourquoi être en mouvement?

Il y a des avantages significatifs à être en *mouvement*. Faire de l'activité physique régulièrement permet entre autres de réduire la prévalence de maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires, de maintenir une bonne santé physique et mentale et de mieux vivre.

Nous vous invitons à faire 30 minutes d'activité physique par jour et à lire le bulletin d'information mensuel *Fransaskois en mouvement* pour vous mettre au courant des manières dont vous pouvez rester actifs.

Les coordinateurs de la stratégie en *mouvement* mis en place par le Réseau de Santé en français de la Saskatchewan sont Omayra A. Issa et Paul Ntahondakirira.

Pour les contacter, faites le (306) 291-2650 pour parler à Omayra A. Issa ou le (306) 291-2766 pour parler à Paul Ntahondakirira.

Visitez-nous en ligne sur: www.en-mouvement.ca.

Suivez nous sur Facebook: www.facebook.com/en-mouvement

Sommaire :

- LA STRATÉGIE EN MOUVEMENT
- LE MOIS DE LA FAMILLE EN MOUVEMENT
- DEVENIR EN MOUVEMENT

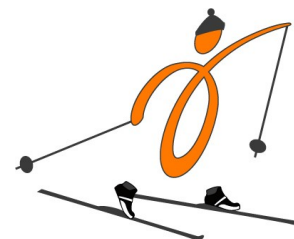
Février 2010: mois de la famille en mouvement

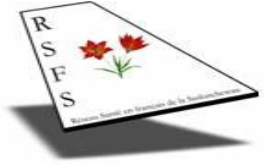
Le mois de février est le mois de la *Famille en mouvement*, une campagne de promotion de la santé visant à encourager l'activité physique et la saine alimentation dans la communauté fransaskoise. L'initiative est mise en place par l'Association des parents fransaskois et ses partenaires, dont l'équipe en *mouvement*

du Réseau Santé en français de la Saskatchewan, avec l'appui financier de Santé Canada par l'entremise de Société Santé en français .

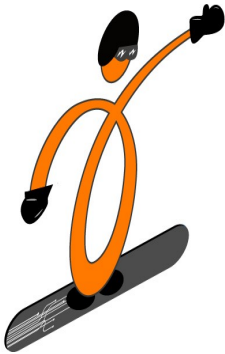
Le mois de la *Famille en mouvement* et le 15 février, jour de la famille sont des occasions de lancer des défis à nos enfants, parents, et

grands-parents; de partager des succès d'activité physique au sein de la famille, et de mettre en place de bonnes habitudes qui perdureront toute une vie.





Devenez une école ou une communauté en mouvement



Il suffit d'intégrer une activité physique dans votre quotidien;

Adonnez-vous plus souvent aux activités que vous pratiquez déjà;

Marcher chaque fois que vous en avez l'occasion;

Ne soyez pas trop longtemps immobile: bougez!

Trouvez des activités qui vous plaisent;

Utilisez les escaliers.

Si vous faites déjà certaines de ces activités, devenez officiellement une école ou une communauté en mouvement.

Contactez-nous pour planifier un lancement.

Nous sommes prêts à vous fournir des ressources en mouvement ainsi qu'une formation pour vos champions.

Nous vous encourageons aussi à intégrer des repas sains et équilibrés dans nos habitudes alimentaires.

Pour votre école, mettez vos talents créatifs en valeur en participant au concours de vidéo en mouvement. Courez la chance de gagner pour votre école des équipements sportifs dans des bacs d'activité de 500\$, 300\$ et 200\$ chacun. Consultez les animateurs culturels de vos écoles pour avoir plus d'informations.

103—308, 4e avenue Nord
Saskatoon, Saskatchewan
S7K 2L7

Téléphone : 306-653-7445
Télécopie : 306-664-6447
Messagerie : rsfs@shaw.ca

La stratégie en mouvement est administrée par le Réseau de Santé en français de la Saskatchewan.

Le RSFS a pour mandat de promouvoir, de protéger et d'améliorer l'accès aux services de santé en français en Saskatchewan en créant des partenariats avec les intervenants clés de la santé des populations.

Le Réseau a pour vision d'avoir un environnement où les francophones demandent et reçoivent des services de santé en français, où les institutions et les professionnels offrent des services, et sont sensibles aux services de santé en français.