

您知道嗎？

- ✿ 在加拿大，近四分之三的死亡病例源於四種慢性頑疾：心血管疾病、呼吸道疾病、糖尿病和癌症。
- ✿ 缺乏身體活動和不健康的飲食習慣是罹患慢性頑疾的主要原因。
- ✿ 百分之六十的耆老都缺乏運動。另外，近一半左右的年輕人的身體活動也不足以讓他們保持良好的健康與安泰。
- ✿ 耆老可通過保持健康體形減少摔倒的可能。適度的身體活動能幫助您保持靈活性、平衡能力以及力量。
- ✿ 對疼痛、僵硬和疲倦的恐懼常常打消關節炎患者鍛煉的積極性，而缺少身體活動實際上會讓關節炎惡化。
- ✿ 採用更健康的生活方式不僅能預防和控制糖尿病，大幅降低罹患心臟病、中風和骨質疏鬆症的可能，還能提高整體的安泰程度以及生活質量。

來源：加拿大公共衛生局
(Public Health Agency of Canada)

Act-Heal是社區環境聯盟
(Community Environment Alliance) 的一項創制



Act-Heal由CW-LHIN鼎力相助

Act-Heal的合作夥伴



全心全意為大家締造一個安全、健康、且具有持續性的未來。



Bramalea
Community Health Centre

今天的積極生活，為的是擁有一個健康的明天。

act Heal

Active Healthy Living

恢復您身、心、靈的活力！

Community Environment Alliance
222 Advance Boulevard, Unit 7
Brampton ON L6T 4Y7
電話: 905.463.9941 | 傳真: 905.463.9942
act-heal@communityenvironment.org
www.communityenvironment.org

Act-Heal參與者感言

“...其影響極其深遠，讓耆老得到更好的健康狀況”。

“...非常讓人寧靜、讓人安詳”。

積極生活以締造健康社區 (Act-Heal)

什麼是 Act-Heal?

積極生活以締造健康社區或 Act-Heal 是一項社區創制，目的是改善社區人士的身體、情感和心靈健康。Act-Heal 致力於提供簡單、方便、實惠的方法，幫助您滋養身、心、靈，改善生活方式。

通過基礎瑜伽和簡單有氧運動，
在寧靜安詳的環境裏享受歡快、
互動、友好的 Act-Heal。

從 Act-Heal 中能夠得到什麼：

- 通過簡單瑜伽將您的身、心、靈合而為一
- 通過基本有氧運動姿勢讓自己感覺美妙
- 就健康的生活進行互動式討論
- 通過藝術創作與手工活動發揮自己的天賦
- 通過交際休閒活動感受快樂

瑜伽是古印度的一種修行方式，能幫助我們恢復身心活力，並保持積極的思想態度。瑜伽包含各種姿勢，即 asanas，能幫助我們均勻呼吸，取得更佳的健康狀況。

簡單有氧運動包含各種旨在提高精神和身體力量的姿勢與運動。

聽著有節奏音樂進行基本鍛煉能提高肌肉的力量與靈活性，同時還能改善心血管健康。

瑜伽是一個梵文詞彙，意為“合一” - 身、心、靈的合一。

歡迎所有的人！

減壓與排毒 ...



分享創造性的天賦。
享受快樂與歡笑。
放鬆的心靈能改善我們的精神。

保持運動，保持健康 ...



在有規律間歇的情況下進行簡單鍛煉能提高耐力與健康，減輕壓力，並改善我們的效率與整體的安泰。

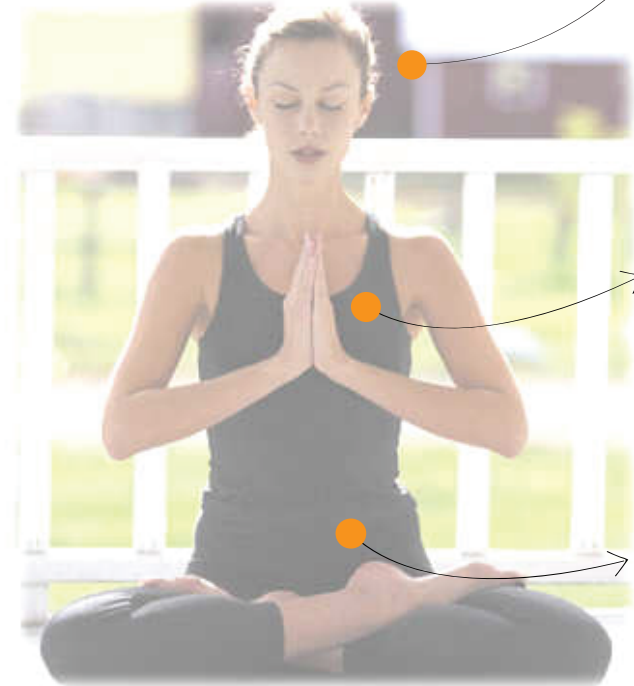
供您一思 ...



您是否知道食物在我們的情感和身體健康方面扮演著舉足輕重的角色？

Act-Heal 將展示食物如何影響我們生活的方方面面！

完成 Act-Heal 培訓以後，參與者會得到一份指南，以便在舒適的家中獨立將這個項目繼續下去。



運動起來 ... 健康起來 ... 與 Act-Heal (行動-醫治) 一起 ... 體驗生命！