

Lo sapevi?

- Circa tre quarti delle mortalità in Canada sono il risultato di quattro malattie croniche: malattie cardiovascolari, malattie respiratorie, diabete e cancro.
- Nessuna attività fisica e le cattive abitudini alimentari sono la maggior causa delle malattie croniche.
- Il 60% degli adulti sono inattivi. In più, quasi la metà dei giovani non sono abbastanza attivi da mantenere una buona salute e benessere.
- Gli anziani possono minimizzare il rischio di cadere se stanno in forma. Un'attività fisica moderata mantiene la flessibilità, l'equilibrio e la forza.
- Il timore del dolore, l'inflessibilità e la fatica spesso scoraggiano le persone con artrite a fare esercizi. La mancanza di attività fisica può in realtà peggiorare l'artrite.
- Adottando uno stile di vita più salutare si può prevenire o tenere sotto controllo il diabete e si può in modo significativo ridurre il rischio di mal di cuore, ictus e osteoporosi, e contribuire in generale ad una migliore qualità di vita e benessere.

Fonte: Public Health Agency of Canada

Act-Heal è reso possibile grazie al sostegno del CW-LHIN.

Partner di Act-Heal



Dedicato a costruire un futuro sicuro, sano e sostenibile per tutti.



Bramalea
Community Health Centre

Vivi! oggi per un domani salubre.

act Heal

Active Healthy Living

Rivitalizza il corpo, la mente
e lo spirito!

Act-Heal è una iniziativa della
Community Environment Alliance



30% post-consumer

Community Environment Alliance

222 Advance Boulevard, Unit 7
Brampton ON L6T 4Y7

T: 905.463.9941 | F: 905.463.9942
act-heal@communityenvironment.org
www.communityenvironment.org

**Pensieri condivisi
dai partecipanti di Act-Heal**

"...possono fare molto per rendere la vita degli anziani migliore"

"...molto riposante e rilassante"

Una Vita Attiva Per Una Comunita` Sana (Act-Heal)

Che cosa e` Act-Heal?

Una Vita Attiva per una Comunita` Sana o Act-Heal e` un'iniziativa comunitaria mirata a migliorare la salute fisica, emotiva e mentale della nostra comunita`. Act-Heal cerca di fornire delle alternative semplici, accessibili e convenienti, che possono aiutarti a nutrire il corpo, la mente e lo spirito – e correggere il tuo stile di vita.

Cosa ci si aspetta dalle sessioni di Act-Heal:

- Yoga semplice per fondere mente, corpo e anima.
- Sentirsi bene con posizioni di aerobica di base.
- Discussioni interattive su attivita` salutari.
- Arti e mestieri per scoprire talenti.
- Recreazione sociale per divertimento.

Una volta compilato il modulo di Act-Heal, ai partecipanti vengono fornite le istruzioni per continuare da soli il programma in casa.

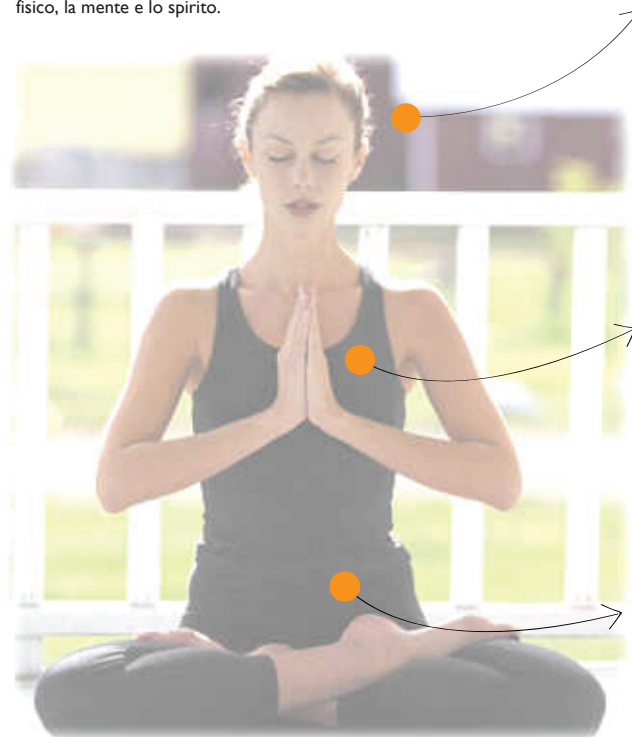


Lo yoga e` una disciplina antica che aiuta a ringiovanire il nostro corpo, la mente e il pensiero positivo. Lo yoga consiste di posizioni o asanas che aiutano a sincronizzare la nostra respirazione ed a migliorare la salute e il benessere.

Aerobica semplice consiste di posizioni e movimenti che aumentano la forza mentale e fisica.

Esercizi di base a ritmo di musica migliorano la forza muscolare e la flessibilita`, cosi` come migliorano la salute cardiovascolare.

Yoga e` una parola in Sanskrit che significa "unione"- del corpo fisico, la mente e lo spirito.



Divertiti con piacevoli, interattive ed amichevoli sessioni di yoga di base ed aerobica semplice di Act-Heal in un ambiente calmo e rilassante.

Tutti sono benvenuti!



Togliti lo stress e disintossicati...

Condividi il talento creativo. Divertiti e ridi.

Una mente rilassata migliora il nostro spirito.



Rimani attivo, stai sano...

Semplici esercizi fatti a regolari intervalli migliorano la nostra resistenza, salute, toglie lo stress ed aumenta la nostra produttivita` e benessere.



Cibo per pensare....

Sapevi che il cibo gioca un ruolo importante nella nostra salute emotiva e fisica?

Le sessioni di Act-Heal dimostreranno come i cibi influenzano tutti gli aspetti della nostra vita.

Diventa attivo....Diventa sano.....Vivi la vita...con Act-Heal!