

您知道吗？

- 在加拿大，近四分之三的死亡病例源于四种慢性顽疾：心血管疾病、呼吸道疾病、糖尿病和癌症。
- 缺乏身体活动和不健康的饮食习惯是罹患慢性顽疾的主要原因。
- 百分之六十的老年人都缺乏运动。另外，近一半左右的年轻人的身体活动也不足以让他们保持良好的健康与安泰。
- 老年人可通过保持健康体形减少摔倒的可能。适度的身体活动能帮助您保持灵活性、平衡能力以及力量。
- 对疼痛、僵硬和疲倦的恐惧常常打消关节炎患者锻炼的积极性，而缺少身体活动实际上会让关节炎恶化。
- 采用更健康的生活方式不仅能预防和控制糖尿病，大幅降低罹患心脏病、中风和骨质疏松症的可能，还能提高整体的安泰程度以及生活质量。

来源：加拿大公共卫生局
(Public Health Agency of Canada)

Act-Heal由CW-LHIN鼎力相助

Act-Heal的合作伙伴



全心全意为大家缔造一个安全、健康、且具有持续性的未来。



Bramalea
Community Health Centre

今天的积极生活，为的是拥有一个健康的明天。

act Heal

Active Healthy Living

恢复您身、心、灵的活力！

Act-Heal是社区环境联盟
(Community Environment Alliance) 的一项创制



30% post-consumer

Community Environment Alliance

222 Advance Boulevard, Unit 7
Brampton ON L6T 4Y7

电话: 905.463.9941 传真: 905.463.9942

act-heal@communityenvironment.org

www.communityenvironment.org

Act-Heal参与者感言

“...其影响极其深远，让老年人得到更好的健康状况”。

“...非常让人宁静、让人安详”。

积极生活以缔造健康社区 (Act-Heal)

什么是 Act-Heal?

积极生活以缔造健康社区或 Act-Heal 是一项社区创制，目的是改善社区人士的身体、情感和心灵健康。Act-Heal 致力于提供简单、方便、实惠的方法，帮助您滋养身、心、灵，改善生活方式。

从 Act-Heal 中能够得到什么：

- 通过简单瑜伽将您的身、心、灵合而为一
- 通过基本有氧运动姿势让自己感觉美妙
- 就健康的生活进行互动式讨论
- 通过艺术创作与手工活动发挥自己的天赋
- 通过交际休闲活动感受快乐

完成 Act-Heal 培训以后，参与者会得到一份指南，以便在舒适的家中独立将这个�项目继续下去。

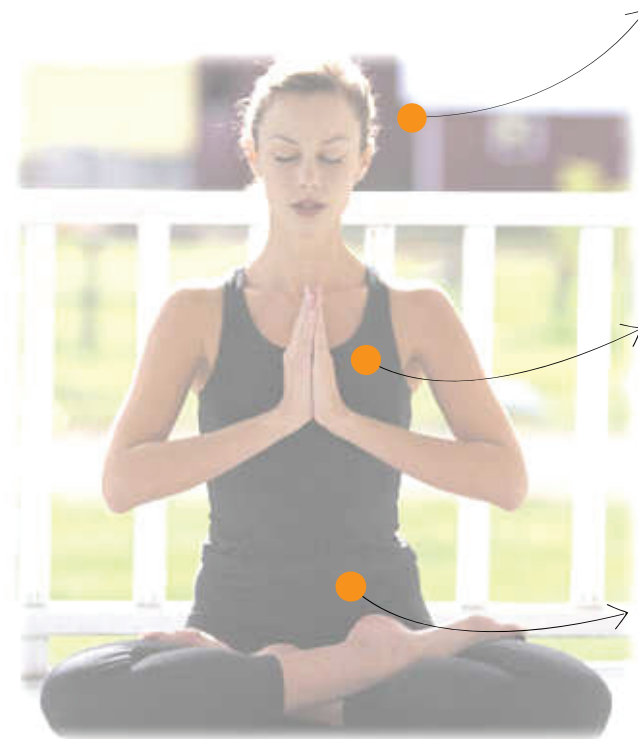


瑜伽是古印度的一种修行方式，能帮助我们恢复身心活力，并保持积极的思想态度。瑜伽包含各种姿势，即 asanas，能帮助我们均匀呼吸，取得更佳的健康状况。

瑜伽是一个梵文词汇，意为“合一” - 身、心、灵的合一。

简单有氧运动包含各种旨在提高精神和身体力量的姿势与运动。

听着有节奏音乐进行基本锻炼能提高肌肉的力量与灵活性，同时还能改善心血管健康。



通过基础瑜伽和简单有氧运动，在宁静安详的环境里享受欢快、互动、友好的 Act-Heal。

欢迎所有的人！



减压与排毒 ...

分享创造性的天赋。享受快乐与欢笑。放松的心灵能改善我们的精神。



保持运动，保持健康 ...

在有规律间歇的情况下进行简单锻炼能提高耐力与健康，减轻压力，并改善我们的效率与整体的安泰。



供您一思 ...

您是否知道食物在我们的情感和身体健康方面扮演着举足轻重的角色？

Act-Heal 将展示食物如何影响我们生活的方方面面！

运动起来 ... 健康起来 ... 与 Act-Heal (行动-医治) 一起 ... 体验生命！