

Czy wiesz, że?

- Blisko trzy-czwarte zgonów w Kanadzie spowodowanych jest chorobami przewlekłymi, chorobami układu krążenia, układu oddechowego, cukrzycą i rakiem.
- Nieaktywność fizyczna i złe odżywianie są głównymi przyczynami przewlekłych schorzeń.
- 60% osób starszych jest nieaktywnych. Oprócz tego blisko połowa ludzi młodych nie jest wystarczająco aktywna aby zachować dobre zdrowie i samopoczucie.
- Osoby starsze mogą zminimalizować ryzyko upadku poprzez zachowanie kondycji fizycznej. Umiarkowane ćwiczenia pomagają w zachowaniu elastyczności, balansu i siły.
- Obawa przed bólem, ograniczeniami ruchowymi i zmęczeniem często zniechęca do ćwiczeń ludzi z artretyzmem. A właśnie brak aktywności fizycznej powoduje nasilenie się symptomów artretyzmu.
- Przyjęcie zdrowego stylu życia może nie tylko zapobiec cukrzycy lub ułatwić jej kontrolowanie ale też obniżyć ryzyko chorób serca, wylewu i osteoporozy, jak również poprawić ogólną kondycję i jakość życia.

Źródło: Public Health Agency of Canada.

Act-Heal funkcjonuje dzięki wsparciu CW-LHIN

Partnerzy Act-Heal



Poświęcone budowaniu bezpiecznej, zdrowej i przyszłości dla wszystkich.



Bramalea
Community Health Centre

Żyj dzisiaj dla zdrowszego jutra.

act Heal

Active Healthy Living

Zregeneruj swoje
ciało, umysł i ducha!

Act-Heal jest inicjatywą Związku na Rzecz Środowiska Społecznego



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

Spostrzeżenia uczestników Act-Heal

"...długoterminowa pomoc seniorom w utrzymaniu dobrego zdrowia"

"...dające odpoczynek i bardzo uspokajające"

Aktywne Życie dla Zdrowia Społeczeństwa (Act-Heal)

Czym jest Act-Heal?

Aktywne Życie dla Zdrowia Społeczeństwa czyli Act-Heal jest inicjatywą społeczną mającą na celu poprawę zdrowia fizycznego, emocjonalnego i psychicznego. Act-Heal zapewnia łatwy dostęp do alternatywnych metod dbania o ciało, umysł i ducha – reformując nasz styl życia.

Czego można oczekiwać od sesji Act-Heal:

- Prosta yoga aby zjednoczyć umysł, ciało i ducha.
- Popraw swoje samopoczucie poprzez proste ćwiczenia aerobikowe.
- Interaktywne dyskusje o zdrowym stylu życia.
- Zajęcia z rękodzieła artystycznego promujące talent.
- Wspólna rekreacja i zabawa.

Po ukończeniu zajęć Act-Heal uczestnicy otrzymują broszurę instruktorzową aby móc niezależnie kontynuować program we własnym domu.

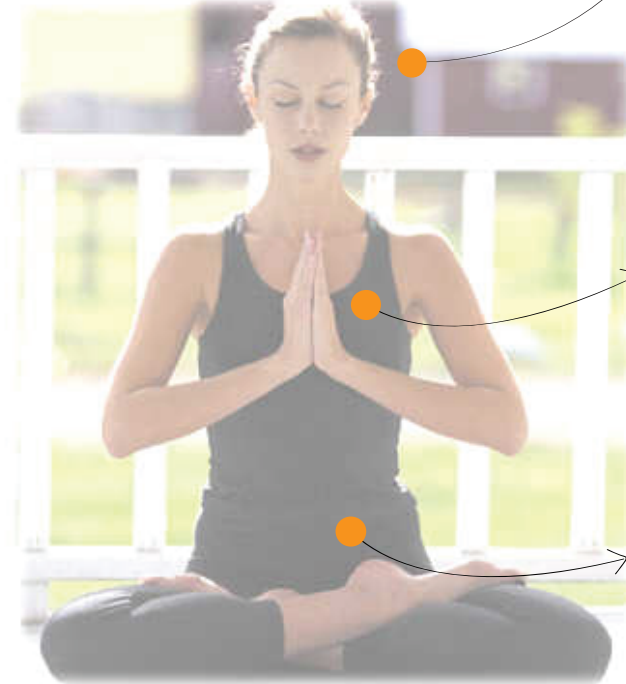


Praktyka **yogi** jest dawną tradycją hinduską odmładzającą ciało i umysł oraz przywracającą pozytywne myślenie. Yoga składa się z pozycji zwanych asana, które pomagają w synchronizacji oddechu, poprawiając zdrowie i samopoczucie.

Yoga w Sanskrycie znaczy „związek” ciała, umysłu i ducha.

Prosty aerobik składa się z pozycji i ruchów mających na celu budowanie siły fizycznej i psychicznej.

Podstawowe ćwiczenia z rytmiczną muzyką wzmocniają siłę i elastyczność mięśni jednocześnie poprawiając krążenie.



Weź udział w ogólnodostępnych sesjach Act-Heal z jogą i prostym aerobikiem w spokojnym i kojącym otoczeniu.

Wszyscy są mile widziani



Odstresuj się i zdetoksyfikuj...

Wnieś swój talent trzczy. Bawmy się wspólnie.

Zrelakwowany umysł podnosi na duchu.



Bądź aktywny, bądź zdrowy...

Proste ćwiczenia wykonywane regularnie poprawiają kondycję, zdrowie, łagodzą stress i przywracają produktywność oraz dobre samopoczucie.



Do przemyślenia...

Czy wiesz, że pożywienie odgrywa ważną rolę w zdrowiu fizycznym jak i psychicznym?

Sesje Act-Heal pokażą w jaki sposób żywność kształtuje wszystkie aspekty naszego życia!

Bądź aktywny...Bądź zdrowy...Żyj pełnią życia...z ...Act-Heal!