







¿Sabías qué...?

-  Casi tres cuartos de las fatalidades en Canadá son el resultado de cuatro enfermedades crónicas: enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, diabetes y cáncer.
-  La inactividad física y los hábitos de comida poco saludables son la causa principal de las enfermedades crónicas.
-  60% de los adultos mayores son inactivos. Además, casi la mitad de nuestra gente joven no es suficientemente activa como para sostener buena salud y bienestar.
-  La gente de la tercera edad puede minimizar el riesgo de una caída al mantenerse saludable. Actividades físicas moderadas ayudan a mantener la flexibilidad, el balance y la fuerza.
-  El miedo al dolor, la rigidez y la fatiga suelen desanimar a la gente con artritis a hacer ejercicio. La falta de actividad física puede de hecho empeorar la artritis.
-  El adoptar un estilo de vida más saludable, no sólo puede prevenir o controlar la diabetes, puede también reducir significativamente las enfermedades del corazón, embolia y osteoporosis, y contribuir al bienestar general y la calidad de vida.

Fuente: Agencia de Salud Pública de Canadá

Act-Heal es una iniciativa
de la Alianza del Medio Ambiente Comunitario



30% post-consumer

Act-Heal es posible
con el apoyo de CW-LHIN

Socios en Act-Heal



Dedicado a construir un futuro seguro,
saludable y sustentable para todos.



Bramalea
Community Health Centre

¡Vive hoy para un mañana saludable!

act Heal

Active Healthy Living

¡Revitaliza tu cuerpo, mente
y espíritu!

Pensamientos compartidos por
participantes de Act-Heal

"...puede ir más allá para ayudar a personas
de la tercera edad a disfrutar más la salud"

"...muy relajante y calmante"

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

Vida Activa Para una Comunidad Saludable (Act-Heal)

¿Qué es Act-Heal?

Vida Activa para una Comunidad Saludable ó Act-Heal es una iniciativa comunitaria enfocada en mejorar la salud física, emocional y mental de nuestra comunidad. Act-Heal se esfuerza para proveer alternativas fáciles, accesibles y asequibles para ayudarte a nutrir tu cuerpo, mente y espíritu – y para reformar tu estilo de vida.

Lo que puedes esperar de las sesiones de Act-Heal

- Yoga simple para unificar la mente, cuerpo y alma.
- Siéntete bien con posturas aeróbicas básicas.
- Discusiones interactivas sobre la vida saludable.
- Actividades artísticas y manuales para desarrollar talento.
- Y recreación social para disfrutar.

Yoga es una práctica India antigua que ayuda a rejuvenecer nuestro cuerpo, mente y pensamientos positivos. La Yoga consiste en posturas, o asanas, que ayudan a sincronizar nuestro respiro para mejorar la salud y el bienestar.

Los aeróbicos simples consisten en posturas y movimientos enfocados en el desarrollo de fuerza tanto mental como física. Ejercicios básicos con música rítmica mejoran la fuerza y flexibilidad muscular, a la vez que aumentan la salud cardiovascular.

Yoga es una palabra proveniente del Sánscrito que significa "unión" – del cuerpo físico, la mente y el espíritu.

Al completar el modulo de Act-Heal, los participantes reciben instrucciones para llevar al hogar y continuar con el programa de forma independiente en la comodidad de su casa.



Disfruta sesiones divertidas, interactivas y comunitarias con yoga básica y aeróbicos simples en un medio ambiente calmado y tranquilo.

¡Todos son bienvenidos!



Relájate y desintoxícate...

Comparte el talento creativo. Diviértete y sonríe. Una mente relajada realza el espíritu



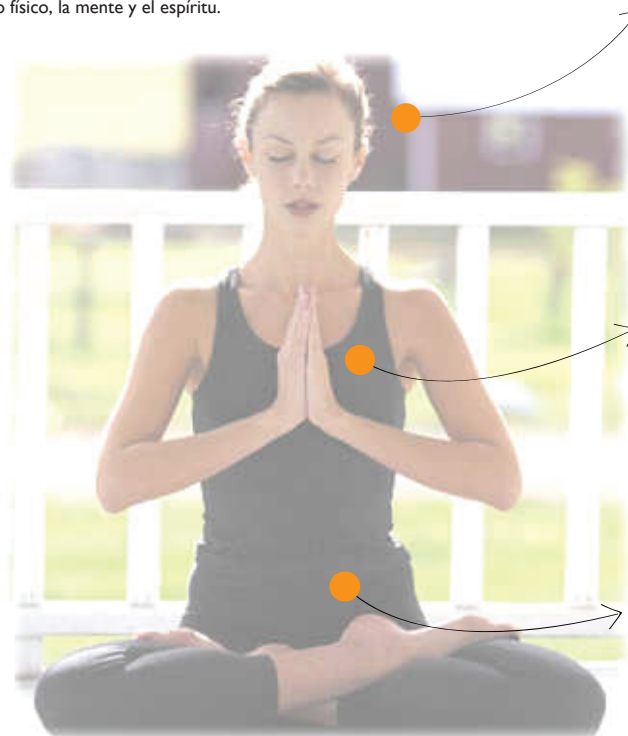
Mantente activo, sé saludable....

Ejercicios simples hechos en intervalos regulares mejoran el vigor, la salud, reducen el estrés y aumentan nuestra productividad y bienestar.



Algo en que pensar...

¿Sabías que la comida juega un rol importante en nuestra salud emocional y física? ¡Las sesiones de Act-Heal te enseñarán cómo la comida afecta todos los aspectos de nuestra vida!



Ponte Activo.... Ponte Saludable.... Vive la Vida.... ¡Con Act-Heal!