

Je veux contribuer à diffuser un message positif de santé dans mon milieu!

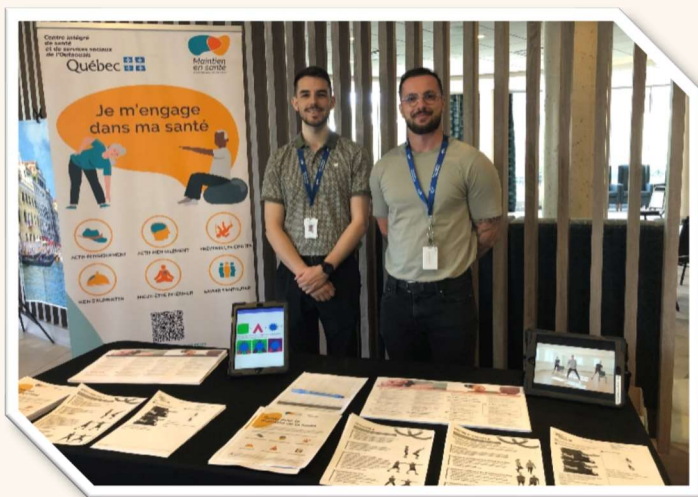
Nous pouvons TOUS contribuer à diffuser les documents et ressources de promotion de la santé. Tous ensemble, l'impact est multiplié! Voici quelques exemples d'actions collectives qui portent fruit. Les possibilités sont nombreuses!

Utiliser le Guide « Maintien en santé »

- Remettre le Guide à tous les nouveaux membres de votre organisation. Par exemple, dans une trousse d'accueil ou de présentation.
- Le disposer à la réception ou à un endroit visible.
- Mettre un lien du guide dans le site web de votre organisation. → maintiensante.ca
- Remettre une section avant une activité pendant la semaine.
- Soyez créatifs !



Un kiosque, babillard ou présentoir



Dans un centre, une résidence ou un milieu où vous côtoyez des aînés, vous pouvez proposer de disposer un présentoir de documents de promotion de la santé, incluant les documents du programme « Maintien en santé ».

Nous serions heureux de vous assister dans votre démarche et de vous proposer quelques ressources.

Pauses pour exercices ou vidéos

- **Lors d'activités plus sédentaires**, tels que jeux de cartes ou présentations, vous pouvez proposer un exercice rapide pour permettre aux participants de bouger et de changer de position. Faites connaître par la même occasion le reste du programme d'exercices en le disposant aux participants !
- **Avant ou après un repas**, dans une salle à manger en groupe, proposer un exercice rapide de temps à autre. C'est une façon facile d'intégrer des mouvements dans votre quotidien. Et après quelques semaines, les participants connaîtraient une belle collection d'exercices utiles!
- **Avant une activité de votre milieu de vie**, tel que le bingo ou la séance cinéma, il peut aussi être intéressant de présenter un bref vidéo d'information sur un sujet de santé.

Joignez vos forces et soyez créatifs !

Différents milieux ont différents défis et besoins. Rassemblez-vous quelques personnes ensemble pour identifier des façons de promouvoir la santé dans votre milieu! Quels sont vos besoins ? Quelles pourraient être les solutions ? Soyez créatifs et parlez-en ! De petites actions peuvent avoir un énorme bénéfice !