

Sommaire du projet «*Aînés en marche*» (VIE SAINE ET ACTIVE)

En septembre 1997, l'Université du Troisième Âge du Nord-Ouest inc. s'associait en partenariat avec les Aînés-es en marche inc. pour offrir ce programme dans la région du Nord-Ouest du Nouveau-Brunswick.

Les gens associent souvent au processus de vieillissement l'inactivité, la douleur, la prise de médicaments, les deuils, la dépression et la solitude. Cependant, ce ne sont pas des problèmes qui sont nécessairement associés au vieillissement. En choisissant un mode de vie sain et actif qui inclut l'utilisation prudente des médicaments, la gestion du stress, l'activité physique, l'alimentation saine et des autres choix santé, vieillir peut être une expérience positive et intéressante.

Qui mieux que les aînés-es pour s'encourager mutuellement à apprendre les bienfaits d'une vie saine et active? Les aînés-es qui adoptent une vie saine et active...

- auront une meilleure qualité de vie;
- pourront mieux gérer leur stress et pourront prévenir davantage les maladies.

Le programme *Vie saine et active* avec ses coordinatrices provinciales, ses formateurs-trices en régions, ses animateurs-trices bénévoles dans les communautés ou dans les résidences de personnes âgées veut encourager les personnes du troisième âge à se prendre en main et à rester actif-ves.

Le programme *Vie saine et active* est basé sur quatre principes importants:

- premièrement : le vieillissement en santé comprend différents éléments de bien-être - physique, émotionnel, mental, social et spirituel. Tous ces éléments sont liés et sont importants;
- deuxièmement : nous sommes responsables de notre propre santé. Les citoyens-nes âgés-es qui assument cette responsabilité ont une meilleure chance de continuer de participer activement et de façon productive au sein de leur famille et de leur collectivité;
- troisièmement : c'est un programme pour les aînés-es par les aînés-es. Les aînés-es sont les plus susceptibles de comprendre et de motiver d'autres aînés-es;
- quatrièmement : nous faisons un effort spécial pour venir en aide aux personnes qui ne participent pas habituellement aux activités et aux programmes communautaires et celles qui sont les plus susceptibles de souffrir de maladies chroniques.

Les animateurs-trices bénévoles dans les communautés invitent les personnes âgées à venir se rencontrer et discuter de différents sujets, différents problèmes, différentes questions concernant les grands thèmes de la santé, du stress, de l'alimentation et des activités physiques ou tout autre sujet qui les préoccupe. Quelques fois, l'animateur-trice fera appel à une personne ressource qui viendra présenter un thème en particulier, dans lequel il/elle est spécialisé-e. À l'heure actuelle, il y a sept localités du Nord-Ouest où on trouve un réseau de *Vie saine et active*, mettant en oeuvre 13 animateurs-trices. On voudrait établir des groupes dans un plus grand nombre de localités et dans les résidences de personnes âgées. Une dizaine d'animateurs-trices sont prêts-es à partir des groupes dans d'autres localités et résidences mais une chose ou l'autre empêche actuellement la mise sur pied.

Et que dire des personnes ressources : quelques soixante personnes ont accepté de rencontrer les différents groupes et ceci bénévolement. Certaines de ses personnes sont à la retraite, mais plusieurs sont encore au travail - leurs employeurs acceptent volontiers de leur permettre de venir rencontrer des groupes pendant les

heures de travail.

Être responsable de sa propre santé est l'objectif premier du programme *Vie saine et active*.

Une bonne gestion des médicaments, une alimentation saine, de l'activité physique, la gestion du stress... sont des choix de mode de vie qui peuvent augmenter de façon significative ses chances de demeurer en santé.

Rappelons-nous qu'en vieillissant, vivre en beauté, vivre en santé, vivre en sécurité est l'affaire de tous et de toutes, mais de chacun et de chacune. C'est ce que vise le programme *Vie saine et active*.