

# 2014

## Calendrier de ressources pour la santé psychologique



# Vivre dans une communauté qui encourage la santé psychologique et la résilience

L'objectif de ce calendrier est d'appuyer les communautés à avoir un sentiment d'appartenance, d'autonomie et de compétences en les aidant à faire des choix sains et assumer une plus grande responsabilité pour leur mieux-être et celui des autres. Ce calendrier peut être utilisé de différentes façons. Voici quelques idées :

- **Vous voulez être un membre actif de votre communauté?** Distribuez des exemplaires du calendrier dans votre voisinage. Impliquez-vous et vos voisins dans les activités suggérées chaque mois.
- **Vous étudiez ou faites partie d'une école?** Suggérez de faire les activités en salle de classe ou lisez la page mensuelle à l'interphone de l'école.
- **Êtes-vous un leader dans votre communauté, un organisme ou une entreprise locale?** Développez un partenariat avec votre communauté ou votre école et soyez un modèle pour votre communauté en suivant les suggestions d'activités du calendrier.

## Le mieux-être à Nackawic va bon train!



Au cours de la dernière année, le *Mouvement du mieux-être* a fait de grands progrès dans la communauté de Nackawic. À tel point que le village a remporté le titre de *Communauté du mieux-être du Nouveau-Brunswick 2013!* Un excellent leadership et des champions dans la communauté sont de puissants facteurs de motivation grâce à l'implication de ses résidents actifs, Nackawic a obtenu le titre *Communauté du mieux-être du Nouveau-Brunswick 2013*.

En tant que membre d'une communauté, nous avons tous l'occasion de devenir des champions du mieux-être et d'inciter notre communauté à se joindre au *Mouvement du mieux-être*. Pour avoir plus de renseignements ou pour vous inspirer d'histoires vécues du *Mouvement du mieux-être* au Nouveau-Brunswick, visitez [mieux-etrenb.ca](http://mieux-etrenb.ca)

## Qu'est-ce que la santé psychologique?

La santé psychologique est un état de bien-être (pensées et sentiments positifs) que nous ressentons lorsque nos besoins en matière de compétence, d'autonomie et d'appartenance sont comblés.

La santé psychologique ouvre la voie à un mode de vie sain et renforce notre capacité à affronter les défis de la vie.

### Compétence

La communauté reconnaît les forces et talents de ses citoyens et les utilise pour réaliser des objectifs en commun. Les citoyens se sentent valorisés et sont fiers de leurs réalisations communautaires.

### Autonomie

La communauté écoute et implique ses citoyens dans le processus décisionnel. Ceux-ci appuient les décisions prises par la communauté.

### Appartenance

Les citoyens sont fiers d'appartenir à leur communauté; ils s'y sentent appuyés et encouragés. Les citoyens s'appuient, ce qui fait qu'ils entretiennent des liens étroits et s'entraident.

*Avez-vous besoin de plus de renseignements sur la santé psychologique?*

Visitez [www.gnb.ca/mieux-être](http://www.gnb.ca/mieux-être)

# Décembre 2013

| Dimanche | Lundi | Mardi                        | Mercredi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jeudi                                       | Vendredi | Samedi                     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------|-------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1        | 2     | 3                            | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5                                           | 6        | 7                          |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8        | 9     | 10                           | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 12                                          | 13       | 14                         |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 15       | 16    | 17                           | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 19                                          | 20       | 21<br>Premier jour d'hiver |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 22       | 23    | 24<br>Veille de Noël         | 25<br>Jour de Noël                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 26<br>Lendemain de Noël<br>Début du Kwanzaa | 27       | 28                         |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 29       | 30    | 31<br>Veille du Jour de l'An | <p><b>Novembre 2013</b></p> <table> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table> <p><b>Janvier 2014</b></p> <table> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table> |                                             |          |                            | D | L | M | M | J | V | S |  |  |  |  | 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | D | L | M | M | J | V | S |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| D        | L     | M                            | M                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | J                                           | V        | S                          |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|          |       |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                                           | 2        |                            |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3        | 4     | 5                            | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7                                           | 8        | 9                          |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 10       | 11    | 12                           | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14                                          | 15       | 16                         |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 17       | 18    | 19                           | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 21                                          | 22       | 23                         |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 24       | 25    | 26                           | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 28                                          | 29       | 30                         |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| D        | L     | M                            | M                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | J                                           | V        | S                          |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|          |       |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                                           | 2        | 3                          |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4        | 5     | 6                            | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8                                           | 9        | 10                         |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11       | 12    | 13                           | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15                                          | 16       | 17                         |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 18       | 19    | 20                           | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 22                                          | 23       | 24                         |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 25       | 26    | 27                           | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 29                                          | 30       | 31                         |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

# Bonne et heureuse année!

## *Faisons de 2014 une célébration de nos forces et compétences!*

Nous avons tous un rôle à jouer pour le mieux-être. Mais par où commencer? Les questions suivantes pourront vous aider à identifier les compétences, les talents et les atouts qui vous entourent. Vous pouvez répondre aux questions individuellement, en famille ou entre amis.

- **Quels sont vos talents intellectuels?** Que savez-vous sur l'histoire de la communauté, la nature, les sciences, la culture, etc.?
- **Quels sont vos talents manuels?** Que savez-vous faire? Savez-vous jouer d'un instrument de musique, cuisiner, bricoler, etc.?
- **Quelles sont les choses qui vous tiennent à cœur? Quels sont vos intérêts?** Qu'avez-vous à cœur? Les enfants, l'environnement, l'éducation, les vétérans, etc.
- **Quels clubs, groupes et associations existent dans votre communauté?** Est-ce que vous faites partie d'un groupe ou d'une association?

Utilisez une grande affiche afin d'y inscrire vos réponses, exposez vos réponses et invitez les gens autour de vous à y ajouter les leurs. Vous découvrirez rapidement que vous êtes entourés de compétences et de talents.



### *Une communauté sans fumée*

Du 19 au 25 janvier, c'est la *Semaine nationale sans fumée*. Cesser de fumer n'est pas facile, mais avec appui et encouragement nous pouvons atteindre tous nos buts. Devenez un champion du mieux-être dans votre communauté en appuyant les gens qui désirent une vie sans tabac. Voici ce que *Téléassistance pour fumeurs* nous suggère de faire afin d'accompagner les gens qui désirent cesser de fumer :

- Montrez-leur que vous vous souciez d'eux. Demandez comment vous pouvez aider et suivez leurs conseils
- Démontrez-leur votre confiance et félicitez-les périodiquement de leurs efforts
- Demandez-leur comment ils vont et sachez écouter
- Aidez-les à s'occuper.

Pour plus d'information, visitez : [www.teleassistancepourfumeurs.ca](http://www.teleassistancepourfumeurs.ca)



1 877 513-5333

# 2014

— Doris Lessing —

Semaine nationale sans fumée

Journée du rire

## Nouvel an chinois

## Soyons reconnaissants!

Le mois de février célèbre l'amour. Nous avons tous besoin d'être aimés et acceptés pour la personne que nous sommes. Pourquoi ne pas démontrer votre reconnaissance aux gens qui vous entourent ou à votre communauté?

### Comment faire

- Nettoyez l'entrée ou la voiture de vos voisins après une tempête de neige.
- Préparez une sauce spaghetti ou même un chili, doublez votre recette et offrez-en à vos voisins!
- Prenez note de la date de naissance de vos voisins et placez une carte de souhaits dans leur boîte aux lettres le jour de leur anniversaire.
- Offrez à vos voisins de prendre soin de leurs enfants ou animaux de compagnie pour une journée.



### Chili au bœuf et à la salsa rapide

Portions : 12 (portions d'une tasse) | Temps de préparation : 15 minutes | Temps de cuisson : 30 minutes

#### INGRÉDIENTS :

- 1 c. à thé (5 ml) d'huile végétale
- 1 ½ lb (700 g) de bœuf haché extra maigre
- 1 gros oignon haché
- 3 branches de céleri coupées en dés
- 1 poivron vert haché
- 3 gousses d'ail finement hachées
- 1 - 2 c. à table (15 - 30 ml) de poudre de chili (au goût)
- 1 c. à table (15 ml) de cumin
- 1 boîte (26 oz / 750 ml) de tomates en dés sans sel ajouté
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de bœuf à faible teneur en sodium
- 1 tasse (250 ml) de salsa douce
- 1 tasse (250 ml) de maïs congelé
- 1 boîte (19 oz / 540 ml) de haricots noirs, blancs ou rouges, égouttés et rincés
- sel et poivre, au goût

#### ÉTAPES :

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et ajouter le bœuf. Cuire à feu moyen, en brassant souvent pour défaire la viande, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose (de 5 à 8 minutes). Égoutter l'excès de gras.
2. Ajouter l'oignon, l'ail, la poudre de chili et le cumin au bœuf. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli (3 minutes). Ajouter le céleri, le poivron vert, les tomates, le bouillon, la salsa et le maïs. Porter à ébullition, en brassant occasionnellement. Couvrir la casserole, réduire à feu moyen et laisser mijoter environ 20 minutes.
3. Incorporer les haricots, le sel et le poivre. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le chili soit bien chaud.

# Février

*C'est en acceptant les gens dans notre propre pays que nous arrivons à respecter nos voisins et, en retour, être respectés.*

— Tahar Ben Jelloun —

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Janvier 2014

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Mars 2014

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

Février est le Mois du cœur

1

Jour de la marmotte

2

3

4

5

6

7

8

Saint-Valentin

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Journée du chandail rose

23

24

25

26

27

28



## C'est le Mois de la nutrition!

Le *Mois de la nutrition* 2014 a pour thème « *Cuisez et savourez... tout simplement* », son objectif est d'inciter les Canadiennes et Canadiens à se mettre à leur fourneau tout en étant axé sur les compétences alimentaires et la préparation des aliments.

Voici quelques idées pour célébrer le *Mois de la nutrition* dans la communauté :

- **Le mois de mars est parfait pour faire la planification d'un jardin communautaire** où les membres de la communauté obtiendront des compétences alimentaires à partir du moment où les graines sont semées jusqu'à la récolte, et la préparation et conservation des aliments.
- **Partagez vos connaissances** en organisant une soirée pour cuisiner avec vos voisins ou en offrant un atelier de cuisine dans votre communauté.
- **Avec l'aide d'un ou d'une diététiste locale, organisez une visite à l'épicerie**, il ou elle vous aidera à faire de judicieux choix alimentaires et partagera des trucs qui vous permettront d'économiser des sous!

Afin de vous aider dans vos activités, contactez un conseiller en mieux-être dans votre région (voir la carte au dos du calendrier) et si vous cherchez à augmenter vos connaissances en compétences alimentaires et en préparation d'aliments, visitez [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

### *Edmundston reconnaît l'importance d'une alimentation saine!*

Le projet du jardin communautaire est un excellent exemple d'une communauté qui a utilisé les talents et trésors des gens afin d'encourager le *Mouvement du mieux-être*. C'est sur l'initiative d'un groupe de bénévoles en partenariat avec le Jardin botanique du Nouveau-Brunswick que ce projet a été réalisé. En tout, une vingtaine de jardinières et jardiniers s'occupent de leurs légumes, de la semence à la récolte, pendant la saison estivale. Ils se doivent d'opter pour une culture biologique ainsi qu'une plantation diversifiée. En plus de favoriser une meilleure gestion de l'environnement et de la qualité des aliments qui se retrouvent dans nos assiettes, ce projet social et économique, permet aux gens de se procurer des aliments locaux à moindre coût et surtout, il encourage l'échange et le partage entre des débutants ou des passionnés du jardinage. L'objectif du projet est d'intéresser plus de gens à jardiner, que ce soit au jardin communautaire ou chez eux dans leur cour ou sur leur balcon!

### **Semaine mondiale de sensibilisation au sel**

Saviez-vous que 75% du sel que nous consommons provient d'aliments transformés, tels que les pizzas, sauces et soupes? Pas surprenant que la plupart des Canadiens consomment plus du double de l'apport quotidien recommandé. La *Semaine mondiale de sensibilisation au sel*, du 10 au 16 mars, est l'occasion idéale pour porter attention à votre consommation de sel. Apprenez en plus en visitant le site *Canadiens en santé* : <http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/sodium/index-fra.php>

**Ne manquez pas la conférence sur le mieux-être qui aura lieu les 14 et 15 mai.**  
Pour vous inscrire, visitez [www.gnb.ca/mieux-etre](http://www.gnb.ca/mieux-etre)

# 2014

# Mars

*Une attitude saine est contagieuse, mais n'attendez pas de l'attraper des autres. Soyez porteur.*

— Tom Stoppard —

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Février 2014

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |    |

Avril 2014

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

1

Mercredi des Cendres

Journée internationale de la femme

2

3

4

5

6

7

8

Début de l'heure avancée  
(on avance l'horloge)

9

10

11

12

13

14

15

Saint-Patrick

Premier jour du printemps

16

17

18

19

20

21

22

23

24

30

31

25

26

27

28

29



# Célébrons le Jour de la Terre!

*Chaque année, le Jour de la Terre est célébré partout sur la planète le 22 avril.*

Les recherches démontrent que la nature a un impact positif sur notre santé mentale. Une marche dans la nature ou une promenade en kayak a l'avantage de nous redonner de l'énergie et de modifier nos pensées afin qu'elles soient positives. La nature a pour effet d'apaiser et de procurer le calme. D'un point de vue économique et social, il est avantageux de développer un environnement naturel (parcs, sentiers, jardins, etc.) dans une communauté, ce qui procure aux citoyens un lieu pour se sentir bien, tant physiquement que psychologiquement.

## *Que pouvez-vous faire?*

- **Planifiez une journée de nettoyage-recyclage** à la maison ou dans votre voisinage. Faites un grand ménage du printemps en organisant une collecte de bouteilles et autres contenants recyclables et apportez-les à un centre de recyclage.
- **Réduisez votre impact sur l'environnement** en invitant les citoyens de votre communauté à célébrer officiellement la Terre en adoptant une journée où vous pourrez contribuer à la protection de l'environnement. Par exemple, prenez une douche au lieu d'un bain, utilisez un transport en commun ou votre vélo au lieu de la voiture, fermez les lumières et utilisez des chandelles.
- **Participez au compostage** afin de réduire le nombre de déchets qui sont ramassés par la municipalité. Vous pourriez construire votre propre contenant de compostage ou en faire l'achat, et également encourager vos voisins à faire la même chose. Pour information, visitez le *Conseil canadien du compost* au [www.compost.org](http://www.compost.org).

## **Activité plein air!**

*Quoi de mieux qu'une activité plein air afin de célébrer la Terre?*

Inspirez-vous de l'Association du Nouveau-Brunswick pour l'intégration communautaire (ANBIC) qui a organisé, en partenariat avec des organisations et entreprises locales, une journée nature pour les gens de l'endroit ayant une déficience intellectuelle. Durant cette journée, tous les participants se sont rencontrés au Lac Glazier pour profiter d'une journée où l'exercice, l'interaction sociale, la nature et une saine alimentation étaient à l'honneur. Comptant plus de 25 organisateurs, bénévoles et participants, on peut dire que cette journée a été un grand succès.

Ne manquez pas la conférence sur le mieux-être qui aura lieu le mois prochain, soit les 14 et 15 mai. Pour vous inscrire, visitez [www.gnb.ca/mieux-etre](http://www.gnb.ca/mieux-etre)

# Avril

*La nature ne se presse point, et pourtant tout est accompli.*

— Lao Tzu —

| Dimanche                                |                              | Lundi            | Mardi                               | Mercredi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jeudi          | Vendredi | Samedi |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------|------------------------------|------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|-------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|
|                                         |                              |                  | Poisson d'avril                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |          |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
|                                         |                              |                  | 1                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3              | 4        | 5      |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| Journée mondiale de l'activité physique | Journée mondiale de la santé |                  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |          |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| 6                                       | 7                            | 8                | 9                                   | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 11             | 12       |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| Dimanche des Rameaux                    | Début du Pessah              |                  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Vendredi saint |          |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| 13                                      | 14                           | 15               | 16                                  | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 18             | 19       |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| Dimanche de Pâques                      | Lundi de Pâques              | Jour de la Terre | Journée des adjoints administratifs |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |          |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| 20                                      | 21                           | 22               | 23                                  | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 25             | 26       |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| 27                                      | 28                           | 29               | 30                                  | <div>Mars 2014</div> <table><tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> |                |          |        | D | L | M | M | J | V | S |  |  |  |  |  |  | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |  |  |  |  |  |
|                                         |                              |                  |                                     | D                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | L              | M        | M      | J | V | S |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
|                                         |                              |                  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |          |        |   |   | 1 |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
|                                         |                              |                  |                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3              | 4        | 5      | 6 | 7 | 8 |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| 9                                       | 10                           | 11               | 12                                  | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 14             | 15       |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| 16                                      | 17                           | 18               | 19                                  | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 21             | 22       |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| 23                                      | 24                           | 25               | 26                                  | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 28             | 29       |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| 30                                      | 31                           |                  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |          |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
|                                         |                              |                  |                                     | <div>Mai 2014</div> <table><tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1 2 3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table>                                                                        |                |          |        | D | L | M | M | J | V | S |  |  |  |  |  |  | 1 2 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |  |  |  |  |  |
| D                                       | L                            | M                | M                                   | J                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | V              | S        |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
|                                         |                              |                  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                | 1 2 3    |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| 4                                       | 5                            | 6                | 7                                   | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9              | 10       |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| 11                                      | 12                           | 13               | 14                                  | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16             | 17       |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| 18                                      | 19                           | 20               | 21                                  | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 23             | 24       |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
| 25                                      | 26                           | 27               | 28                                  | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30             | 31       |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |       |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |



## Santé psychologique : Promouvoir la santé mentale!

La *Semaine de la santé mentale* est du 5 au 11 mai et c'est la meilleure occasion pour parler de santé psychologique! La santé psychologique, c'est placer l'accent sur nos forces, voir le côté positif de la vie et mettre en action les choses qui nous maintiennent en santé. Voici quelques idées qui vous permettront d'accomplir des actions en lien avec les trois besoins en santé psychologique :

### COMPÉTENCE

- Participez à des activités qui sont en lien avec vos intérêts, tels que lire, dessiner ou faire de la photographie. Joignez un groupe social afin de partager vos connaissances tout en célébrant les compétences et habiletés qui existent dans votre communauté.
- Faites de nouveaux apprentissages en demandant à vos voisins de partager leurs compétences et connaissances. Vous pourriez être surpris de découvrir les talents cachés dans votre communauté.

### AUTONOMIE

- Ayez une influence positive sur votre communauté en participant aux activités organisées dans votre région ou même en soyant bénévole pour un organisme de votre choix.
  - Visitez des groupes locaux et partagez vos idées d'activités mieux-être.

### APPARTENANCE

- Démontrez de l'empathie à l'égard de vos voisins en prenant le temps de leur parler et en leur offrant votre aide lorsque vous remarquez qu'ils ont besoin.
- Tissez des liens avec les gens de votre communauté en prenant le temps de les connaître.



### *Les jeunes de SMYLE développent un sentiment d'appartenance culturelle et deviennent des leaders communautaires!*

L'organisme *St. Mary's Youth Leadership Enrichment* (SMYLE) est un groupe de jeunes des Premières Nations voué au renforcement de l'autonomie des jeunes de la région. Reposant sur l'idée que lorsque les jeunes comprennent mieux qui ils sont et d'où ils viennent, ils peuvent avoir une meilleure perspective de leurs possibilités. Le groupe met l'accent sur l'art du conte, particulièrement lorsque l'histoire est relative à leurs origines autochtones ce qui est une partie intégrante de notre santé psychologique.

# Mai

*Aie des pensées qui t'apportent du bonheur, fais des choix qui t'apportent du bonheur, et prends des actions qui t'apportent du bonheur.*

— Louise L. Hay —

| Dimanche       | Lundi                         | Mardi                                                                                                                       | Mercredi                                                                                                                   | Jeudi | Vendredi | Samedi                      |
|----------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-----------------------------|
|                |                               | Avril 2014<br>D L M M J V S<br>1 2 3 4 5<br>6 7 8 9 10 11 12<br>13 14 15 16 17 18 19<br>20 21 22 23 24 25 26<br>27 28 29 30 | Juin 2014<br>D L M M J V S<br>1 2 3 4 5 6 7<br>8 9 10 11 12 13 14<br>15 16 17 18 19 20 21<br>22 23 24 25 26 27 28<br>29 30 |       |          |                             |
|                | Semaine de la santé mentale   |                                                                                                                             |                                                                                                                            | 1     | 2        | 3                           |
| 4              | 5                             | 6                                                                                                                           | 7                                                                                                                          | 8     | 9        | 10                          |
| Fête des Mères | Journée nationale de la santé |                                                                                                                             | Conférence sur le mieux-être                                                                                               |       |          |                             |
| 11             | 12                            | 13                                                                                                                          | 14                                                                                                                         | 15    | 16       | 17                          |
|                | Fête de la Reine              | Semaine de sensibilisation aux cultures autochtones                                                                         |                                                                                                                            |       |          |                             |
| 18             | 19                            | 20                                                                                                                          | 21                                                                                                                         | 22    | 23       | 24                          |
|                |                               |                                                                                                                             |                                                                                                                            |       |          | Journée mondiale sans tabac |
| 25             | 26                            | 27                                                                                                                          | 28                                                                                                                         | 29    | 30       | 31                          |



2014

## Mois des parcs et des loisirs

Saviez-vous qu'au Nouveau-Brunswick nous avons huit parcs provinciaux et deux nationaux (sans compter tous les parcs municipaux)? De plus, Sentier NB vous suggère plus de 40 sentiers à visiter dans la province!

Célébrez le *Mois des parcs et des loisirs* en participant à la *Journée des parcs et sentiers en mouvement* dans les communautés partout au Nouveau-Brunswick le 1<sup>er</sup> juin. Cette journée permet de promouvoir une vie active au Nouveau-Brunswick grâce à l'utilisation des sentiers et des espaces verts.

Pour plus de renseignements sur cette journée ou pour identifier les sentiers près de chez vous, visitez <http://www.sentiernbtrail.com> ou contactez votre conseiller régional pour la direction des Communautés actives (voir la carte au dos du calendrier)..

### Le 21 juin est la plus longue journée de l'année

Nous avons la chance de profiter de cette journée qui offre le plus de lumière naturelle en participant à la *Journée pour s'amuser*, une initiative de *ParticipAction*. Voici quelques suggestions d'endroits pour aller vous amuser :

- Le **parc provincial Sugarloaf** offre des activités plein air pour toute la famille. Que ce soit en grimpant au sommet de la montagne de 305 mètres ou en pédalant dans les sentiers de plus de 25 kilomètres, le parc vous offrira une journée entière de plaisir et d'activités. Pour information, visitez : <http://parcsugarloafpark.ca/fr>
- Le **parc provincial Mactaquac** est l'endroit parfait pour s'amuser. Il offre une plage d'eau douce où il fait bon relaxer et pique-niquer. En plus d'offrir de nombreux sentiers, le parc offre un parcours d'hébertisme aérien. Pour plus d'informations sur ce parc provincial et plusieurs autres, visitez [www.parcsnbparks.ca](http://www.parcsnbparks.ca)

De plus, vous trouverez une liste d'activités offertes dans votre région à [mieux-etenb.ca](http://mieux-etenb.ca)

# Juin

*Les heures passées à l'extérieur m'ont rendu plus résilient et m'ont rempli de confiance.*

— David Suzuki —

| Dimanche                                                                              | Lundi | Mardi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi                                                                           |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Jun est le<br>Mois des parcs et des loisirs<br>Journée parcs et sentiers en mouvement |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |                                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1                                                                                     | 2     | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4        | 5     | 6        | 7                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8                                                                                     | 9     | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 11       | 12    | 13       | 14                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fête des Pères                                                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          | Premier jour d'été<br>Journée nationale des Autochtones<br>Journée pour s'amuser |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 15                                                                                    | 16    | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 18       | 19    | 20       | 21                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          | Début du Ramadan                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 22                                                                                    | 23    | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25       | 26    | 27       | 28                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 29                                                                                    | 30    | <div><div>Mai 2014</div><table><tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table></div> <div><div>Juillet 2014</div><table><tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table></div> |          |       |          |                                                                                  | D | L | M | M | J | V | S |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | D | L | M | M | J | V | S |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| D                                                                                     | L     | M                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | M        | J     | V        | S                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          | 1     | 2        | 3                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4                                                                                     | 5     | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7        | 8     | 9        | 10                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11                                                                                    | 12    | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14       | 15    | 16       | 17                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 18                                                                                    | 19    | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 21       | 22    | 23       | 24                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 25                                                                                    | 26    | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 28       | 29    | 30       | 31                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| D                                                                                     | L     | M                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | M        | J     | V        | S                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          | 1     | 2        | 3                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4                                                                                     | 5     | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7        | 8     | 9        | 10                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11                                                                                    | 12    | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14       | 15    | 16       | 17                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 18                                                                                    | 19    | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 21       | 22    | 23       | 24                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 25                                                                                    | 26    | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 28       | 29    | 30       | 31                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

## Revenir à ses racines

Le mois de juillet est le mois où nous célébrons le Canada, le pays dans lequel nous vivons. C'est aussi le mois où nous commençons la récolte des fruits et légumes de nos terres, comme les fraises et les laitues. Revenir à ses racines peut avoir différentes significations. Cela peut vouloir dire se ressourcer, prendre des vacances, se questionner sur la nourriture que nous mangeons et les choix pour notre santé, sur l'environnement ou même sur notre identité culturelle.

### Thèmes pour une discussion en famille

- *Que signifie « Revenir à ses racines »? Pour vous, votre famille, ou votre communauté?*
- *De quelle façon pouvez-vous célébrer votre culture identitaire et celle de votre communauté?*
- *Comment vous, votre famille et votre communauté, pouvez appuyer les cultivateurs de votre région?*

### **Under One Sky met l'accent sur la vie saine!**

*Under One Sky* est un Programme Bon départ pour autochtones hors réserves, destiné aux enfants entre 2 et 6 ans. Depuis un an, le centre a mis l'accent sur l'activité physique et une saine alimentation, en adoptant un menu santé et en accordant plus de temps pour jouer à l'extérieur. Le programme a connu un énorme succès, en éduquant les parents par rapport à l'importance de prendre de saines décisions en matière d'activité physique et de nutrition, en plus de transmettre de saines habitudes aux enfants à partir d'un très jeune âge.

Les études démontrent que l'estime de soi de l'enfant est un facteur clé pour la réussite scolaire et *Under One Sky* croit que l'estime de soi de l'enfant est fortement liée à leur identité (appartenance). Leur objectif est d'appuyer les familles et les enfants en leur offrant des occasions de souligner et célébrer leur langue, culture et traditions, et d'honorer la contribution des Maliseet et Mi'kmaq à la province du Nouveau-Brunswick, au Canada et dans le monde.



# Juillet

*Tout comme le sol, aussi riche soit-il, ne peut produire sans être cultivé, l'esprit sans culture ne peut donner de bons fruits.*

— Sénèque —

| Dimanche         | Lundi | Mardi          | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|------------------|-------|----------------|----------|-------|----------|--------|
|                  |       | Fête du Canada |          |       |          |        |
|                  |       | 1              | 2        | 3     | 4        | 5      |
| 6                | 7     | 8              | 9        | 10    | 11       | 12     |
| 13               | 14    | 15             | 16       | 17    | 18       | 19     |
| 20               | 21    | 22             | 23       | 24    | 25       | 26     |
| Fête des parents |       | Eid-al-Fitr    |          |       |          |        |
| 27               | 28    | 29             | 30       | 31    |          |        |

Juin 2014

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

Août 2014

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S   |
|----|----|----|----|----|----|-----|
|    |    |    |    |    |    | 1 2 |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9   |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16  |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23  |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30  |
| 31 |    |    |    |    |    |     |



## Devenir une communauté inclusive

Une communauté inclusive est une communauté qui respecte ses citoyens, c'est aussi un réseau qui est facilement accessible, où chaque citoyen est valorisé pour ses talents et ses compétences. On reconnaît une communauté inclusive par sa capacité à valoriser la diversité et à engager les citoyens dans le processus décisionnel.

Incitez votre communauté à être inclusive, à encourager et soutenir les gens qui y habitent, en deux étapes :

- 1. Informez-vous.** Visitez le [www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/sies/reseaux\\_dinclusion\\_communautaire.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/sies/reseaux_dinclusion_communautaire.html) afin de vérifier si votre communauté fait partie d'un Réseau d'action communautaire.
- 2. Impliquez-vous.** Si votre région à un Réseau d'action communautaire joignez-vous à ce groupe. Sinon, parlez-en à votre dirigeant communautaire ou devenez un leader! Il y aura peut-être de l'intérêt à développer un réseau dans votre communauté.

### ***Vibrant Communities célèbre l'inclusion!***



#### *Vibrant Communities*

*Saint John (VCJS) a été fondé en*

2004 afin d'appuyer une approche coordonnée à la lutte contre la pauvreté dans la région de Saint John. Ce groupe travaille en étroite collaboration avec de nombreux partenaires dans le but de réduire la pauvreté. L'une de leurs initiatives est *Learn and Go Leadership Initiative*, et offre des compétences en leadership communautaire aux résidents des quartiers prioritaires qui souhaitent entreprendre un projet de développement de quartier pour améliorer leur vie en communauté.

Ceci est un exemple parfait d'une approche en santé psychologique, puisque l'initiative permet une prise en charge par les citoyens (besoin d'autonomie) tout en leur offrant la possibilité d'exploiter leurs talents et de développer leurs compétences.

# Août

*Les milieux pauvres et marginaux regorgent de talents. En les ignorant, on se prive d'une source inestimable de talents.*

— Jesse Jackson —

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Juillet 2014

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

Septembre 2014

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

1

2

Fête du Nouveau-Brunswick

Congrès mondial acadien  
[www.cma2014.com](http://www.cma2014.com)

3

4

5

6

7

8

9

Fête nationale des Acadiens

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

31

25

26

27

28

29

30

## Être actif!

Être actif ne veut pas nécessairement dire que vous devez être membre d'un gym ou que vous êtes un coureur! Être actif signifie manifester de l'activité, de l'énergie et du dynamisme. Ceci dit, il y a des millions de façons d'être actif. L'élément clé est de trouver une activité qui vous plaît! Votre communauté a certainement des intérêts particuliers qui peuvent vous inspirer dans le développement d'activités communautaires qui peuvent « activer » les membres de la communauté!

Quelques exemples...

- **Géocache, une chasse au trésor pour tous!** Saviez-vous que le Nouveau-Brunswick contient plus de 10 000 caches (lieux secrets) dissimulées aux quatre coins de la province et offre un terrain de jeu idéal pour le géocache? Visitez le site de Tourisme Nouveau-Brunswick pour plus de détails : <http://www.tourismenouveaubrunswick.ca/Do/OutdoorActivities/Geocaching.aspx>
- **Journée à vélo.** Pourquoi ne pas encourager votre communauté à participer à une Journée à vélo. Vous pouvez organiser un itinéraire pour les citoyens et ainsi encourager une plus grande participation!
- **Marche intergénérationnelle.** Le 7 septembre, c'est la *Journée des Grands-parents*, profitez de l'occasion pour organiser une marche intergénérationnelle où les petits et les grands voudront partager leurs souvenirs, connaissances et bonheurs, tout en marchant! Vous pouvez également visiter le [www.mieux-etrenb.ca](http://www.mieux-etrenb.ca) vous y découvrirez des activités similaires dans une trousse intitulée *Vieillir en santé*.

### *Un petit pas dans ta journée... Un grand pas pour ta santé*

Le Réseau mieux-être Péninsule acadienne, en collaboration avec divers médecins de la Péninsule acadienne a lancé une initiative mieux-être intitulée *Passe de stationnement mieux-être (Je stationne loin et je marche!)*. Cette passe de stationnement a été conçue afin d'inciter les gens à se stationner le plus loin possible et faire quelques pas de plus dans leur journée, au lieu de tourner en rond pendant 5 minutes pour se trouver un stationnement plus proche de l'entrée.

Cette initiative permet aux participants d'être physiquement actifs, tout en prenant soin de la planète. En plus d'être bénéfique pour le corps et l'environnement, elle encourage le bien-être de l'esprit, car la marche libère les hormones du bien-être, soit les endorphines!



# Septembre

La marche est le meilleur remède pour l'homme.

— Hippocrates —

| Dimanche                        | Lundi                                                                                                                                                    | Mardi                        | Mercredi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jeudi | Vendredi | Samedi |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|--------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|                                 | Fête du Travail<br>Septembre est le<br>Mois Déjeuner pour apprendre<br><a href="http://www.breakfastforlearning.ca">www.breakfastforlearning.ca</a><br>1 | 2                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4     | 5        | 6      |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| Journée des Grands-parents<br>7 | 8                                                                                                                                                        | 9                            | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 11    | 12       | 13     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 14                              | 15                                                                                                                                                       | 16                           | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18    | 19       | 20     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 21                              | 22                                                                                                                                                       | Premier jour d'automne<br>23 | Début de Roch Hachana<br>24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25    | 26       | 27     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 28                              | 29                                                                                                                                                       | 30                           | <div> <div>           Août 2014           <table> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> </div> <div>           Octobre 2014           <table> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table> </div> </div> |       |          |        | D | L | M | M | J | V | S |  |  |  |  | 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |  |  |  |  |  |  | D | L | M | M | J | V | S |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |
| D                               | L                                                                                                                                                        | M                            | M                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | J     | V        | S      |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                                 |                                                                                                                                                          |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1     | 2        |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 3                               | 4                                                                                                                                                        | 5                            | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7     | 8        | 9      |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 10                              | 11                                                                                                                                                       | 12                           | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 14    | 15       | 16     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 17                              | 18                                                                                                                                                       | 19                           | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 21    | 22       | 23     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 24                              | 25                                                                                                                                                       | 26                           | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 28    | 29       | 30     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 31                              |                                                                                                                                                          |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |          |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| D                               | L                                                                                                                                                        | M                            | M                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | J     | V        | S      |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                                 |                                                                                                                                                          |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1     | 2        | 3      |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 4                               | 5                                                                                                                                                        | 6                            | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8     | 9        | 10     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 11                              | 12                                                                                                                                                       | 13                           | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15    | 16       | 17     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 18                              | 19                                                                                                                                                       | 20                           | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 22    | 23       | 24     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 25                              | 26                                                                                                                                                       | 27                           | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 29    | 30       |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |

# LE MOUVEMENT DU *mieux-être*

Célébrons les histoires sur  
le mieux-être au Nouveau-Brunswick



## La Semaine du mieux-être est ici!

La *Semaine du mieux-être du Nouveau-Brunswick* (1<sup>er</sup> au 7 octobre) a été proclamée afin de nous offrir l'occasion de souligner et de célébrer les efforts que nous déployons, les mesures que nous prenons et les progrès que nous réalisons, en tant que particuliers, familles, organismes, écoles, communautés et lieux de travail, pour améliorer le mieux-être et créer une culture de bien-être.

C'est une occasion en or pour joindre le *Mouvement du mieux-être* au [www.mieux-etrenb.ca](http://www.mieux-etrenb.ca). Le *Mouvement du mieux-être* encourage les communautés, les groupes, les écoles et les employeurs à adopter un mode de vie sain. Les groupes engagés l'an dernier sont invités à renouveler leur engagement.

La *Semaine du mieux-être* (du 1<sup>er</sup> au 7 octobre) est également une occasion de célébrer les *histoires mieux-être* du Nouveau-Brunswick et d'inspirer d'autres groupes et individus à prendre un engagement envers le mieux-être au [www.mieux-etrenb.ca](http://www.mieux-etrenb.ca).

Visitez le *Mur du mieux-être* et ajoutez votre histoire mieux-être familiale, scolaire, communautaire ou du milieu de travail.

### *C'est le Mois de la santé en milieu de travail!*

Le *Mouvement du mieux-être* s'étend maintenant en milieu de travail. Inscrivez votre milieu de travail au [www.mieux-etrenb.ca](http://www.mieux-etrenb.ca) et ce sera 5 sur 5! De plus, saviez-vous qu'il y a une Communauté de pratique du mieux-être en milieu de travail du Nouveau-Brunswick? Pour plus d'information ou pour vous impliquer, visitez le [www.fmcoeur.nb.ca/mieux-etreautravail](http://www.fmcoeur.nb.ca/mieux-etreautravail).

Inscrivez votre école au *Mouvement du mieux-être*!  
Visitez [www.mieux-etrenb.ca](http://www.mieux-etrenb.ca), engagez-vous à participer au *Mieux-être en action* et dites-nous ce que votre école fait.

# 2014

# Octobre

C'est par le bien-faire que se crée le bien-être.

— Proverbe chinois —

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Septembre 2014

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |

Novembre 2014

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

Octobre est le  
Mois international de la marche  
et le Mois de la santé au travail  
Journée nationale des aînés  
C'est la Semaine du mieux-être!  
(du 1<sup>er</sup> au 7 octobre)

1

2

Début de Yom Kippour

3

4

Eid-al-Adha

5

6

7

8

9

Journée mondiale de  
la santé mentale

10

11

Action de grâce

12

13

14

15

Journée mondiale  
de l'alimentation

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

Halloween

26

27

28

29

30

31



## Bâtir une collectivité-amie des aînés

Une collectivité-amie des aînés, c'est une communauté qui fait appel à la richesse des talents, des compétences et des connaissances propres aux aînés. C'est aussi une communauté qui respecte et protège les besoins des aînés en ce qui a trait au vieillissement en santé. La force d'une communauté-amie des aînés est sa capacité à reconnaître qu'ils ont beaucoup à offrir et que leur participation, de tous les volets de la vie communautaire, est essentielle pour avoir une communauté active et engagée.

Afin de bâtir une collectivité-amie des aînés, voici quelques éléments clés pour votre succès :

- les relations sont fondées sur le respect;
- les aînés ont des occasions d'être socialement actifs;
- les aînés ont des possibilités d'occuper des fonctions bénévoles, civiques et professionnelles.

Pour plus d'information, visitez le [www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/caa-afc-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/caa-afc-fra.php). Vous pouvez également accéder à une trousse intitulée *Vieillir en santé* en communiquant avec votre conseiller régional (voir la carte au dos du calendrier). Cette trousse vous offre plusieurs idées d'activités que vous pouvez faire dans votre communauté.

### *Les jardins surélevés de Dieppe font le bonheur des aînés de la communauté*

Le comité régional de l'Association acadienne et francophone des aînées et aînés du Nouveau-Brunswick, un groupe d'aînés de Dieppe, a approché l'administration municipale pour lancer l'idée de concevoir un jardin communautaire pour les aînés de la ville. Cette initiative encourage les jardiniers à profiter des fruits de leur travail en adoptant une saine alimentation et un niveau accru d'activité physique. De plus, le projet a donné la chance aux participants de créer des liens d'amitié et de nouvelles relations, en plus de socialiser en dehors des activités de jardinage.

Le groupe a de grands projets pour les prochaines années, tels qu'inaugurer un nouveau jardin intergénérationnel et inviter les enfants de la ville à participer. C'est l'exemple parfait d'une communauté qui reconnaît les compétences de ses aînés et offre des occasions de socialiser (appartenance) et de contribuer à la communauté (autonomie). Comme vous pouvez le constater par l'expérience de Dieppe, bâtir une collectivité-amie des aînés favorise le mieux-être des aînés et de toute la communauté!



# Novembre

Prendre soin de nos aînés est peut-être la plus grande responsabilité  
qui nous appartient. Ceux qui nous ont précédés ont beaucoup  
donné, rendant possible la vie dont nous profitons tous.

— John Hoeven —

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Octobre 2014

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Décembre 2014

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

1

Fin de l'heure avancée  
(reculez l'horloge)

2

3

4

5

6

7

8

Jour du Souvenir

9

10

11

12

13

14

15

Journée nationale de l'enfant

16

17

18

19

20

21

22

23

30

24

25

26

27

28

29



## Repenser le Temps des Fêtes

Si vous demandez à vos grands-parents comment était le Temps des fêtes dans leur famille, vous apprendrez très rapidement que c'était un moment magique où la famille se réunissait autour d'un délicieux repas. Alors, pourquoi ne pas avoir un moment magique dans votre communauté? Vous pouvez encourager les membres de votre famille et votre communauté à réduire leurs dépenses et leur stress en leur démontrant que le *Temps des Fêtes* est un moment de reconnaissance et de célébration avec les gens que nous aimons.

Organisez une activité qui invitera votre famille à offrir en cadeau des objets de sa création. Par exemple, offrez des cartes « service rendu » dans lesquelles vous aurez inséré un coupon décrivant un service que vous désirez offrir à cette personne.

Organisez une journée *Redonner à ma famille-communauté*? Planifiez une journée où les membres de votre voisinage peuvent apporter des objets qu'ils n'utilisent plus (en bon état). C'est une bonne façon de faire de l'espace dans votre maison et de redonner à votre communauté en ce *Temps des Fêtes*.

### **Partager de l'information tout en redonnant à la communauté!**

Le Centre de ressources familiales de Tantramar a trouvé la solution idéale pour encourager le partage dans leur communauté en créant *La petite bibliothèque gratuite*. Cette bibliothèque est une boîte aux lettres installée à l'extérieur du centre où vous pouvez y trouver des ressources gratuites sur l'alimentation, la vie active, la santé psychologique ainsi que les services et ressources offerts dans la communauté.

Cette initiative est une excellente façon de partager ses connaissances avec la communauté tout en contribuant à l'appartenance communautaire. C'est également l'endroit parfait pour encourager les membres de la communauté à se rencontrer (espace de rencontre).



# Décembre

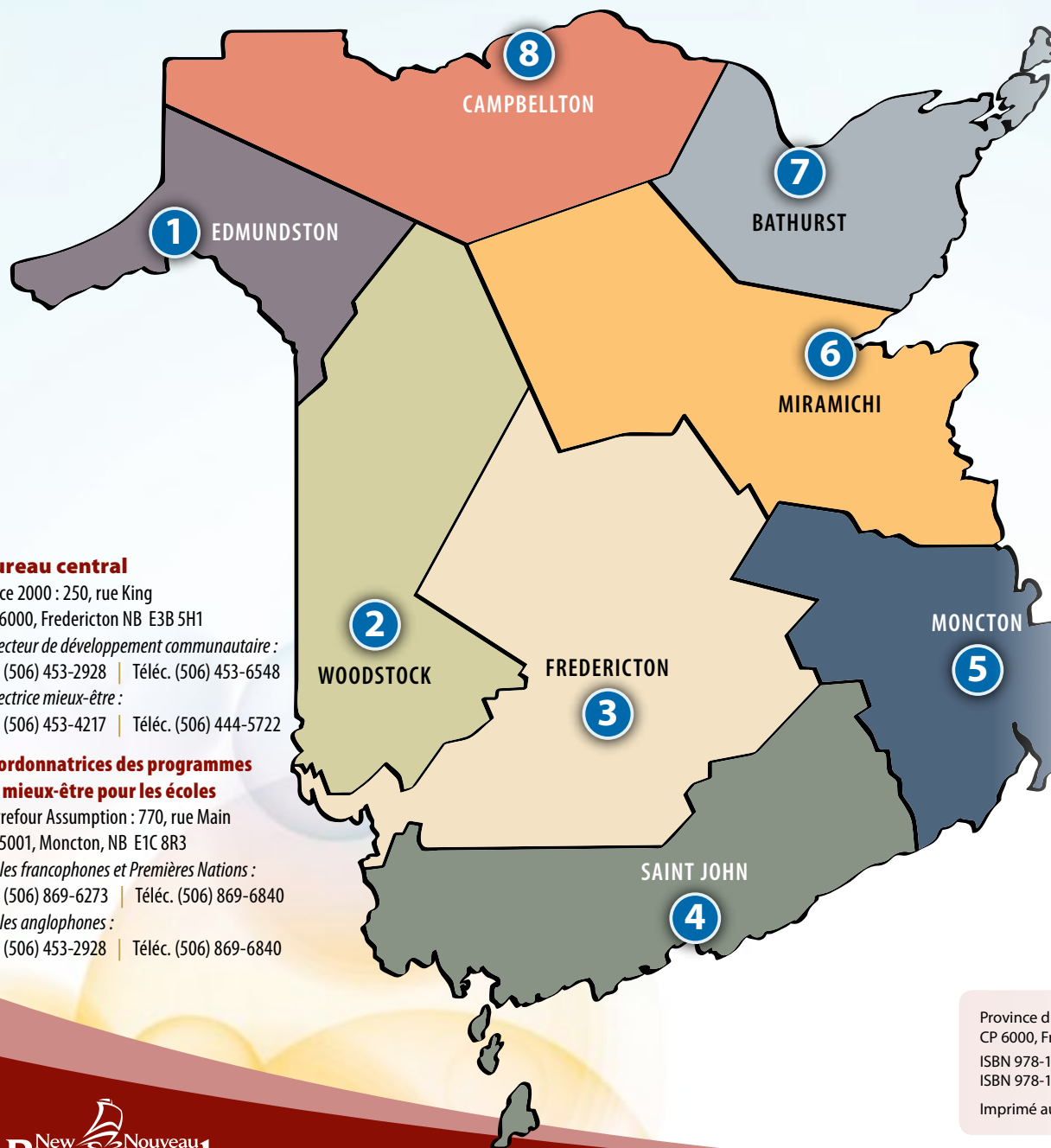
*La communication mène à la communauté, c'est-à-dire à la  
bienveillance, à l'intimité et à la valorisation mutuelle.*

— Rollo May —

| Dimanche             | Lundi | Mardi                | Mercredi               | Jeudi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Vendredi                              | Samedi |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------|-------|----------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                      | 1     | 2                    | 3                      | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5                                     | 6      |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7                    | 8     | 9                    | 10                     | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12                                    | 13     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 14                   | 15    | Début de la Hannouca | 17                     | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 19                                    | 20     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Premier jour d'hiver | 22    | 23                   | Veille de Noël         | Jour de Noël                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lendemain de Noël<br>Début du Kwanzaa | 27     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 21                   | 22    | 23                   | 24                     | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 26                                    | 27     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 28                   | 29    | 30                   | Veille du jour de l'An | <p><b>Novembre 2014</b></p> <table> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>Janvier 2015</b></p> <table> <tr><th>D</th><th>L</th><th>M</th><th>M</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table> |                                       |        | D | L | M | M | J | V | S |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |  |  |  |  |  | D | L | M | M | J | V | S |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| D                    | L     | M                    | M                      | J                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | V                                     | S      |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                      |       |                      |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                       | 1      |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2                    | 3     | 4                    | 5                      | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7                                     | 8      |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9                    | 10    | 11                   | 12                     | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 14                                    | 15     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 16                   | 17    | 18                   | 19                     | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 21                                    | 22     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 23                   | 24    | 25                   | 26                     | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 28                                    | 29     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 30                   |       |                      |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                       |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| D                    | L     | M                    | M                      | J                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | V                                     | S      |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                      |       |                      |                        | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2                                     | 3      |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4                    | 5     | 6                    | 7                      | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9                                     | 10     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11                   | 12    | 13                   | 14                     | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 16                                    | 17     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 18                   | 19    | 20                   | 21                     | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 23                                    | 24     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 25                   | 26    | 27                   | 28                     | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30                                    | 31     |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                      |       |                      | 31                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                       |        |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

# Communautés saines et inclusives

## Directions du mieux-être et du développement communautaire



### Bureau central

Place 2000 : 250, rue King  
CP 6000, Fredericton NB E3B 5H1

Directeur de développement communautaire :

T (506) 453-2928 | Téléc. (506) 453-6548

Directrice mieux-être :

T (506) 453-4217 | Téléc. (506) 444-5722

### Coordonnatrices des programmes en mieux-être pour les écoles

Carrefour Assumption : 770, rue Main  
CP 5001, Moncton, NB E1C 8R3

Écoles francophones et Premières Nations :

T (506) 869-6273 | Téléc. (506) 869-6840

Écoles anglophones :

T (506) 453-2928 | Téléc. (506) 869-6840

### Région 1 : Nord-ouest

Carrefour Assumption : 121, rue de l'Église

CP 5001, Edmundston NB E3V 3L3

Conseiller du dév. des communautés : T (506) 735-2278 | Téléc. (506) 735-2310

Conseiller en mieux-être : T (506) 735-2279 | Téléc. (506) 444-5722

### Région 2 : Western Valley

Ancienne prison de Woodstock : 108, rue Maple

CP 5001, Woodstock NB E7M 5C6

Conseiller du dév. des communautés : T (506) 325-4650 | Téléc. (506) 325-4934

Conseiller en mieux-être : T (506) 277-6024 | Téléc. (506) 325-4934

### Région 3 : Capitale

Place 2000 : 250, rue King

CP 6000, Fredericton NB E3B 5H1

Conseiller du dév. des communautés : T (506) 457-4841 | Téléc. (506) 453-6548

Conseiller en mieux-être : T (506) 453-4217 | Téléc. (506) 444-5722

### Région 4 : Fundy

Bureau du district scolaire #8

490, avenue Woodward, Saint John NB E2K 5N3

Conseiller du dév. des communautés : T (506) 658-2492 | Téléc. (506) 658-2497

Conseiller en mieux-être : T (506) 643-2114 | Téléc. (506) 658-2497

### Région 5 : Sud-est

Carrefour Assumption Place : 770, rue Main

CP 5001, Moncton, NB E1C 8R3

Conseiller du dév. des communautés : T (506) 856-2950 | Téléc. (506) 869-6840

Conseiller en mieux-être : T (506) 453-4217 | Téléc. (506) 444-5722

### Région 6 : Miramichi/Kent

152, rue Pleasant, Miramichi NB E1V 1Y1

Conseiller du dév. des communautés : T (506) 778-6688 | Téléc. (506) 624-5482

Conseiller en mieux-être : T (506) 624-2123 | Téléc. (506) 624-5482

### Région 7 : Chaleur/Péninsule

Édifice de l'agriculture : 1425, avenue King, Bathurst NB E2A 1S7

Conseiller du dév. des communautés : T (506) 547-2478 | Téléc. (506) 547-2064

Édifice Hédard-Robichaud : 22, boulevard St-Pierre Est, Caraquet NB E1W 1B6

Conseiller en mieux-être : T (506) 726-2029 | Téléc. (506) 726-2419

### Région 8 : Restigouche

113, rue Roseberry, Campbellton NB E3N 2G6

Conseiller du dév. des communautés : T (506) 789-2387 | Téléc. (506) 789-2999

Conseiller en mieux-être : T (506) 789-2933 | Téléc. (506) 789-2999

Province du Nouveau-Brunswick

CP 6000, Fredericton NB E3B 5H1

ISBN 978-1-4605-0241-9 (édition imprimée : française) | ISBN 978-1-4605-0242-6 (PDF : française)

ISBN 978-1-4605-0239-6 (édition imprimée : anglaise) | ISBN 978-1-4605-0240-2 (PDF : anglaise)

Imprimé au Nouveau-Brunswick | 2013.12 | 9329