

Ready, set, get...



Get Ready for *in motion*

programs and events for children and youth brought to you by the Network for Healthy Living Partners:

- School District 18
- School District 1
- UNB
- City of Fredericton
- YMCA
- Horizon Health Network
- Village of New Maryland

To become involved with *in motion* at your child's school contact: inmotion@fredericton.ca.

Get Ready for *in motion* programs and events for local workplaces brought to you by the Network for Healthy Living Partners:

- Centre Communautaire Ste-Anne
- University of New Brunswick
- City of Fredericton
- NB Power
- Government of New Brunswick Workplace Wellness



To bring *in motion* workplace wellness initiatives to your workplace contact: inmotion@fredericton.ca

The Greater Fredericton Region is excited to announce that it has been chosen by the Healthy Eating Physical Activity Coalition of New Brunswick (HEPAC) as an *in motion* demonstration site.

Over the next year watch out for exciting programs, initiatives and events under the *in motion* physical activity health promotion strategy banner, brought to you by the members of the Greater Fredericton Region's Network for Healthy Living.

Together, the Greater Fredericton Region is committed to building communities that support healthy and physically active lifestyles.

Get Ready for the Take H.E.A.R.T. (Healthy Eating & Active Recreation Today) program, supported by *in motion*. Take H.E.A.R.T. is a physician-prescribed healthy eating and physical activity program brought to you by the Network for Healthy Living Partners:

- Horizon Health Network
- UNB
- City of Fredericton
- YMCA



To learn more about Take H.E.A.R.T. contact: inmotion@fredericton.ca

In motion is an evidence-based health promotion strategy which uses physical activity and healthy eating as a means to improving the health of New Brunswick communities. ***In motion*** has four key components:

- building partnerships
- increasing community awareness
- developing strategies for target areas
- measuring success

For more information on ***in motion*** in New Brunswick, visit www.hepac.ca



À vos marques, prêts, bougez avec...



Le Grand Fredericton est heureux d'annoncer que la Coalition pour une saine alimentation et l'activité physique au Nouveau-Brunswick (CSAAP) l'a choisi en tant que collectivité de démonstration de l'initiative **en mouvement**.

Au cours de la prochaine année, les membres du Network for Healthy Living du Grand Fredericton proposeront des programmes, initiatives et événements de la stratégie de promotion de la santé par l'activité physique **en mouvement**. Gardez l'œil ouvert!

Le Grand Fredericton s'engage à bâtir des communautés qui appuient un mode de vie actif et sain.



Préparez-vous aux programmes et activités **en mouvement** destinés aux enfants et aux ados qui seront offerts par les partenaires du Network for Healthy Living :

- District scolaire 18
- District scolaire 1
- UNB
- Ville de Fredericton
- YMCA
- Réseau de santé Horizon
- Village de New Maryland

Pour vous impliquer dans l'initiative **en mouvement** à l'école de votre enfant, écrire à inmotion@fredericton.ca.

Préparez-vous aux programmes et activités **en mouvement** destinés aux milieux de travail qui seront offerts par les partenaires du Network for Healthy Living :

- Centre communautaire Sainte-Anne
- UNB
- Ville de Fredericton
- Énergie NB
- Programme de mieux-être au travail du gouvernement du Nouveau-Brunswick



Pour profiter de l'initiative **en mouvement** de mieux-être au travail, écrire à inmotion@fredericton.ca.

Préparez-vous au programme Take H.E.A.R.T. (Healthy Eating & Active Recreation Today) appuyé par **en mouvement**. Ce programme de bonne alimentation et d'activité physique recommandé par les médecins est offert par les partenaires du Network for Healthy Living :

- Réseau de santé Horizon
- UNB
- Ville de Fredericton
- YMCA



Pour en savoir plus sur Take H.E.A.R.T. écrire à inmotion@fredericton.ca.

En mouvement est une initiative de promotion de la santé qui a fait ses preuves. Elle utilise l'activité physique et la bonne alimentation comme moyens d'améliorer la santé des collectivités du Nouveau-Brunswick.

En mouvement s'appuie sur quatre éléments de base :

- Établir des partenariats.
- Sensibiliser davantage les communautés.
- Élaborer des stratégies pour les secteurs ciblés.
- Mesurer la réussite.

Pour en savoir plus sur **en mouvement** au Nouveau-Brunswick, voir

www.csaap.ca.

