

## Mères en mouvement

« Programmes et pratiques exemplaires existances et celles qui sont en devenir »



### Nouveau-Brunswick

| Nom du programme ou service d'activité physique                                | Description sommaire du programme ou service   | A-t-on évalué ce programme? | À votre avis, pourquoi ce programme ou service est-il exemplaire?   | Nom de la personne-ressource et information   |
|--|--|-----------------------------|---|---|
| <p><b>Active Kids / Enfants en action</b></p> <p>(financé par la province)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce programme a pour objectif d'augmenter les possibilités d'activités physiques quotidiennes de qualité à l'intention des jeunes enfants et des adultes qui les entourent.</li> <li>Une trousse d'outils et un atelier de formation ont été conçus pour répondre aux besoins des parents, fournisseurs de soins et autres adultes qui ont à cœur de promouvoir l'activité physique chez les jeunes enfants.</li> <li>Le programme est actuellement offert dans la plupart des Centres de ressources familiales (CRF) du Nouveau-Brunswick; il y a 13 CRF comptant environ 80 centres communautaires au N.-B.</li> </ul> | <p>Indéterminé</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce programme fait prendre conscience aux familles de l'importance de l'activité physique et de la satisfaction qui en découle.</li> <li>La trousse d'outil fournit aux parents des idées d'activités et du matériel visant à encourager l'activité physique chez leurs enfants.</li> <li>Les séances d'activité sont l'occasion pour parents et enfants de passer un temps de qualité ensemble.</li> </ul> | <p>Anna-Marie Hayes,<br/>présidente</p> <p>Association des Centres de Ressources Familiales du Nouveau-Brunswick</p> <p>110, rue Richmond Bloc 1<br/>Woodstock (N.-B.)<br/>E7M 2N9</p> <p><a href="mailto:Woodstock@frc-crf.com">Woodstock@frc-crf.com</a><br/>Tél. : (506) 325-2299</p> <p>NOTE : Les CRF offrent des programmes à de nombreux participants et participantes comme des chefs de famille monoparentale (les mères surtout), les familles géographiquement isolées, les familles à faible revenu, les immigrants, etc.</p> |
| <p><b>Collective Kitchens / Cuisines collectives</b></p>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce programme consiste en une série d'activités éducatives centrées sur la nutrition et l'élaboration d'un budget. On y apprend des techniques de cuisson et des méthodes de préparation de repas nutritifs et économiques.</li> <li>Bon nombre de CRF offrent ce programme.</li> </ul>  | <p>Oui</p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce programme encourage la nutrition saine et enseigne aux parents (aux mères surtout) la façon de préparer des repas nutritifs et économiques pour leur famille.</li> </ul>  |   |

|   |   |            |  |   |
|---|---|------------|--|---|
| <p><b>Nutrition sessions / Séances sur la nutrition</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les séances sur la nutrition sont données par une diététiste, une nutritionniste ou une infirmière de la santé publique dans le cadre d'une gamme de programmes offerts par les CRF; bon nombre de ces programmes ciblent les mères de nouveau-nés.</li> </ul> | <p>Oui</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les séances offrent une information utile aux parents sur les aliments santé. De plus, des conseils pratiques sur la façon d'encourager des habitudes d'alimentation saine sont présentés par un spécialiste du domaine de la nutrition.</li> </ul> |   |
| <p><b>Baby at the Pool / Bébé à la piscine</b></p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette activité s'adresse aux parents et à leurs enfants âgés de 4 mois à 2 ans.</li> </ul>   | <p>Oui</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce programme offre la possibilité aux parents de s'adonner à une activité physique en piscine avec leur enfant et de rencontrer d'autres parents.</li> </ul>  | <p>Thérèse McLaughlin,<br/>Directrice administrative</p> <p><i>Centre de ressources familiales de Kent</i></p> <p>21, rue Renaud<br/>Richibucto (N.-B.)<br/>E4W 4G8</p> <p><a href="mailto:richibucto@frc-crf.com">richibucto@frc-crf.com</a><br/>Tél. : 506-524-9192</p> |

## Nouvelle-Écosse

| Nom du programme ou service d'activité physique              | Description sommaire du programme ou service  | A-t-on évalué ce programme? | À votre avis, pourquoi ce programme ou service est-il exemplaire?  | Nom de la personne-ressource et information   |
|--|---|-----------------------------|--|---|
| <p><b>GreenGym</b></p>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce programme offre à tous les membres de la communauté le concept de 'adhésion gratuite au conditionnement physique'.</li> <li>Les installations de gym en plein air placées dans les aires publiques sont ouvertes à toutes, aussi souvent qu'elles le désirent.</li> </ul>   | <p>Sans objet</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bien qu'il existe beaucoup de fournisseurs de programmes et d'installations de conditionnement physique privées, les facteurs 'coûts' et 'accès à des installations de qualité' contribuent majoritairement au faible taux de participation. Malheureusement, les gymnases privés ne sont pas à la portée de toutes.</li> <li>Il est connu que l'obésité est plus courante chez les groupes socioéconomiques moins nantis et que ces groupes ne peuvent se payer un abonnement dans un centre de conditionnement physique commercial.</li> <li>Les installations de gym extérieures gratuites offrent une solution innovatrice à ce problème.</li> <li>De plus, d'autres directeurs de programmes peuvent utiliser les installations GreenGym dans le cadre d'élaboration ou de mise en opération de leurs programmes.</li> </ul> | <p>Guy Chaham<br/>Directeur administratif</p> <p>GreenGym – Expérience de la mise en forme en plein air</p> <p>10-118, chemin Wyse<br/>Suite 126<br/>Dartmouth (N.-É.)<br/>B3A 1N7</p> <p>Tél. : 902-469-1511<br/>Télec. : 902-469-0373</p> <p><a href="http://www.GreenGym.ca">www.GreenGym.ca</a></p> |
| <p><b>Making Healthy Choices / Faire des choix santé</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Élaboré dans le comté rural de Hants, le programme est un partenariat entre le projet PACE/PCNP, la Santé publique et la Ferme Sun Root.</li> <li>Avec les fonds fournis par la Santé publique, le projet a acheté cinq parts entières en agriculture communautaire, permettant ainsi aux familles dans le besoin de recevoir des produits frais, locaux et en saison.</li> <li>Cette année, sept familles ont pu participer à ce programme.</li> <li>Le projet PACE/PCNP était en charge de la distribution.</li> <li>La Ferme Sun Root a également fourni des ateliers sur les façons de préparer et de conserver les produits.</li> </ul> | <p>Indéterminé</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce programme a permis de créer un partenariat unique entre la Santé publique, les participants du projet PACE/PCNP et une ferme locale.</li> <li>On a également remarqué un changement dans les habitudes alimentaires des familles participantes.</li> </ul>   | <p>Debbie Reimer<br/>Directrice administrative</p> <p>Annapolis-Valley Hants<br/>Programme d'action communautaire pour les enfants</p> <p>Case postale 893<br/>Kentville (N.-É.)<br/>B4N 4H8</p> <p><a href="mailto:kidsaction@xcountry.tv">kidsaction@xcountry.tv</a><br/>Tél. : 902-582-1375</p>      |

## Nouvelle-Écosse – Halifax

| Nom du programme ou service d'activité physique   | Description sommaire du programme ou service  | A-t-on évalué ce programme? | À votre avis, pourquoi ce programme ou service est-il exemplaire?   | Nom de la personne-ressource et information  |
|---|---|-----------------------------|---|--|
| <p><b>Family Kitchen Program / Programme de cuisine familiale</b></p> <p><b>Bowling, swimming and yoga programs / Programmes de quilles, natation et yoga</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants et leurs parents préparent ensemble des aliments nutritifs dans le but d'établir des habitudes de nutrition saines et économiques.</li> <li>• Ce projet PACE a également créé des associations communautaires lui permettant d'offrir des activités de quilles et de natation hors site, une fois par semaine, ainsi que de yoga, deux fois par mois.</li> </ul> | <p>Indéterminé</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les parents et leurs enfants ont l'occasion de discuter et de préparer un repas nutritif et économique.</li> <li>• Les familles sont sensibilisées à des aliments que, traditionnellement, elles pourraient ne pas avoir su comment préparer et incorporer dans leur régime alimentaire.</li> <li>• Les participantes ont accès à des programmes d'activités physiques dans leur communauté, sans aucuns frais et sur une base régulière.</li> </ul> | <p>Deborah Rawding</p> <p>Lieu de rencontre : Parent 'n Tot Meeting Place</p> <p>3524, chemin Dutch Village<br/>Halifax (N.-É.)<br/>B3N 2S1</p> <p><a href="mailto:deborahrawding@hfx.eastlink.ca">deborahrawding@hfx.eastlink.ca</a></p> <p>Tél. : 902-443-9569</p> |

## Terre-Neuve-et-Labrador

| Nom du programme ou service d'activité physique                                  | Description sommaire du programme ou service   | A-t-on évalué ce programme? | À votre avis, pourquoi ce programme ou service est-il exemplaire?   | Nom de la personne-ressource et information  |
|--|--|-----------------------------|---|--|
| <p><b>Just for Kicks Soccer Program / Programme de soccer Just for Kicks</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce nouveau programme récréatif de soccer est offert aux femmes de 25 ans et plus. Venez vous y amuser!</li> </ul> | <p>Sans objet</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les droits d'inscription sont suspendus pour les femmes qui n'ont pas la capacité de les payer.</li> <li>Les femmes peuvent amener leurs enfants car l'activité a lieu à proximité d'un terrain de jeux.</li> <li>L'activité a lieu le dimanche pour pallier ou minimiser les conflits d'horaire des activités des enfants.</li> </ul> | <p>Jill Brewer, directeur</p> <p>Département des loisirs<br/>Ville de St.John's</p> <p>Case postale 908<br/>St.John's (T.-N.-et-L.)<br/>A1C 5M2</p> <p>Tél. : 709-576-8405</p> <p><a href="http://www.sjys.ca">www.sjys.ca</a></p> |

## Alberta

| Nom du programme ou service d'activité physique  | Description sommaire du programme ou service   | A-t-on évalué ce programme? | À votre avis, pourquoi ce programme ou service est-il exemplaire?  | Nom de la personne-ressource et information  |
|--|--|-----------------------------|--|--|
| <p><b>P.A.C.E</b></p> <p><b>Penhold Adult Class (for) Exercise / Classe d'exercice pour adultes de Penhold</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nous nous rencontrons le jeudi à l'hôtel de ville local et faisons des exercices. Ce programme est offert aux hommes comme aux femmes, bien que nous n'y ayons pas encore vu d'hommes!</li> </ul> | <p>Non</p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>La salle nous est louée à prix réduit. Nous ne demandons qu'une contribution de 2 \$.</li> <li>Les femmes adorent ce programme qu'elles trouvent abordable.</li> <li>La contribution de 2 \$ sert à inviter des danseuses de baladi professionnelles, des instructeurs de yoga, etc.</li> </ul> | <p>Leanne Worr,<br/>Coordonnatrice de loisirs et d'événements</p> <p>Ville de Penhold</p> <p>Tél. : 403-886-5464</p> |

## Nouveau-Brunswick et Ontario

| Nom du programme ou service d'activité physique | Description sommaire du programme ou service   | A-t-on évalué ce programme? | À votre avis, pourquoi ce programme ou service est-il exemplaire?   | Nom de la personne-ressource et information  |
|---|--|-----------------------------|---|--|
| <p><b>Buns in the oven/ Bébé en route</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce programme allie soutien, plaisir et information utile sur les façons de cuisiner et manger sainement et offre la chance de rencontrer d'autres jeunes femmes enceintes.</li> <li>• Vous débutez le programme alors que vous êtes enceinte et vous continuez à y participer jusqu'à ce que votre bébé soit âgé de six mois.</li> <li>• Vous rencontrez d'autres jeunes femmes avec qui vous cuisinez et partagez un repas nutritif.</li> <li>• D'autres activités sont offertes : conférenciers invités, jeux, échange de recettes et conversations. Pendant le programme, des diététistes sont à votre disposition pour répondre à vos questions et vous fournir des conseils sur les soins à donner aux enfants et sur la santé.</li> <li>• Des coupons de lait, de la nourriture à apporter et des billets d'autobus sont disponibles à chaque semaine.</li> </ul> | <p>Oui</p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce programme a reçu un financement à long terme de l'Agence de la santé publique du Canada.</li> <li>• C'est un programme porte ouverte qui a pour objectif de tenter d'éliminer ou minimiser les conditions entourant les femmes enceintes et les jeunes enfants à risque ainsi que leur famille.</li> <li>• C'est un programme détaillé offrant de nombreux services : apport complémentaire nutritif, counseling sur la nutrition, soutien, éducation, orientation et counseling sur les questions de santé et d'habitudes de vie.</li> <li>• Les programmes sont offerts dans la communauté dans des lieux accessibles aux mères, comme St-Mary's Home, le Centre de santé communautaire Sandy Hill à Ottawa.</li> </ul> | <p>Buns in the oven</p> <p>Coordonnateur à St-Mary's Home</p> <p>Tél. : 613-725-5152</p> |

|  |   |            |   |  |
|--|---|------------|---|--|
| <p><b>Brighter Futures/<br/>Grandir<br/>ensemble</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce programme, conçu pour les enfants de jeunes parents célibataires, offre des services aux adolescentes enceintes et aux familles dont les parents sont jeunes ou le chef de famille est célibataire et les enfants sont âgés de 0 à 5 ans.</li> <li>• Ce programme offre counseling, soutien et orientation sur le développement de l'enfant et le rôle parental.</li> </ul> | <p>Oui</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ces programmes ne comportent aucuns frais.</li> <li>• Les animateurs font preuve d'ouverture et accueillent toutes les idées des participants et participantes.</li> <li>• Billets d'autobus, collations et service de garderie sont gratuits.</li> <li>• Environnement discret et sans jugement</li> <li>• Occasion de rencontrer d'autres jeunes parents dans la même situation.</li> <li>• Soutien et orientation, aujourd'hui, demain et plus tard.</li> <li>• Invitation ouverte à revenir quand bon il semblera.</li> <li>• Programme flexible pour couvrir des besoins particuliers.</li> </ul> |  |
|--|---|------------|---|--|



## Colombie-Britannique – Victoria

| Nom du programme ou service d'activité physique   | Description sommaire du programme ou service   | A-t-on évalué ce programme?   | À votre avis, pourquoi ce programme ou service est-il exemplaire?  | Nom de la personne-ressource et information  |
|---|--|---|--|--|
| <p><b>Recreation Centre / Centre récréatif</b></p> <p><b>Orientation for New Mothers / Orientation à l'intention des nouvelles mamans</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nous offrons une série de séances pour les nouvelles mamans et leurs nouveau-nés jusqu'à l'âge de six mois.</li> <li>• Dans chaque série, nous nous rendons avec les participantes et leurs nouveau-nés (ainsi que leur partenaire ou personne de confiance) au Centre récréatif où le personnel les renseigne sur les programmes et services disponibles ainsi que sur leur programme de subventions L.I.F.E. (Leisure Involvement for Everyone / Participation aux loisirs pour tous).</li> <li>• L.I.F.E. est un programme de subventions fondé sur les revenus qui offre aux individus et aux familles un coupon ou des cartes à perforer leur donnant accès à des programmes gratuits ou à coût réduit.</li> <li>• Nous orientons également les participantes vers les programmes Mom &amp; Baby / Mères et enfants et le Centre de mise en forme et de mieux-être.</li> </ul> | <p>Non. Cependant, nous avons toujours reçu des commentaires très positifs sur cette orientation.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nous nous sommes rendu compte que la plupart des clientes ne connaissent pas le Centre récréatif, même si certaines demeurent à deux pâtés de maisons, qu'elles ne l'ont jamais utilisé et ignorent les services qui y sont offerts.</li> <li>• La plupart des clientes ne connaissaient pas non plus le programme L.I.F.E. et les tarifs réduits offerts.</li> </ul> | <p>Diana Bosworth</p> <p>Esquimalt Neighbourhood House</p> <p>Victoria (C.-B.)</p> <p>Un site PACE et PCNP</p> <p><a href="mailto:dbosworth@enh.bc.ca">dbosworth@enh.bc.ca</a></p> |

|   |   |            |  |  |
|---|---|------------|--|--|
| <p><b>Orientation to L.I.F.E. Program for all participants up to 5 years of age / Orientation au programme L.I.F.E. à l'intention de toutes les participantes avec leurs enfants de 0 à 5 ans</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette orientation au programme L.I.F.E. offert au Centre récréatif fait partie des programmes « portes ouvertes » à l'intention des parents ou parents-substituts ayant des enfants de 0 à 5 ans.</li> <li>• Nous passons aussi en revue le Guide du programme saisonnier du Centre, en particulier les activités de bien-être pour adultes ainsi que les programmes à l'intention des familles et des enfants d'âge préscolaire.</li> </ul> | <p>Non</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nous nous sommes rendu compte que la plupart des clientes ne connaissent pas le Centre récréatif, même si certaines demeurent à deux pâtés de maisons, qu'elles ne l'ont jamais utilisé et ignorent les services qui y sont offerts.</li> <li>• La plupart des clientes ne connaissent pas non plus le programme L.I.F.E. et les tarifs réduits offerts.</li> </ul> |  |
|---|---|------------|--|--|

## Colombie-Britannique – Burn Lake/Autochtones

| Nom du programme ou service d'activité physique | Description sommaire du programme ou service   | A-t-on évalué ce programme? | À votre avis, pourquoi ce programme ou service est-il exemplaire?   | Nom de la personne-ressource et information  |
|---|--|-----------------------------|---|--|
| <p><b>Spirits of Burn Lake</b></p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nous formons une équipe de jeunes femmes hockeyeuses en herbe. Nous aimons jouer au hockey et nous désirons encourager d'autres jeunes femmes à se joindre à cette activité saine.</li> <li>Notre mandat et notre objectif sont d'encourager et d'habiliter les jeunes femmes à faire des choix sains, à devenir des modèles de comportement pour les autres jeunes femmes de leur communauté et enfin, de forger des amitiés saines et durables grâce à ce sport.</li> </ul> | <p>Oui</p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participation physique accrue des jeunes femmes dans la communauté.</li> <li>Évidence d'un meilleur travail d'équipe et de la formation d'amitiés,</li> <li>Augmentation des niveaux de forme physique et réduction du taux d'obésité chez les participantes.</li> <li>Baisse de la consommation de drogues et d'alcool dans la communauté.</li> <li>Ces jeunes femmes sont à la une du journal communautaire.</li> <li>Plus de parents s'investissent comme mentors auprès des jeunes.</li> <li>Des rapports durables se forment entre ces jeunes femmes et d'autres membres de la communauté.</li> <li>Les jeunes femmes jouent au hockey régulièrement et en retirent du plaisir.</li> <li>Les participantes reviennent l'année suivante, accompagnées d'une amie.</li> </ul> | <p>Spirits of Burns Lake™<br/>Girls Hockey / Équipe de hockeyeuses</p> <p>Case postale 41<br/>Burns lake (C-B.)<br/>VOE 1E0</p> <p>Tél. : 250-692-3172<br/>Tél. : 250-692-3962<br/>Tél. : 250-692-9111</p> <p><a href="mailto:spiritofhockey@yahoo.com">spiritofhockey@yahoo.com</a></p> |

## Ontario – Hamilton

| Nom du programme ou service d'activité physique | Description sommaire du programme ou service   | A-t-on évalué ce programme?  | À votre avis, pourquoi ce programme ou service est-il exemplaire?   | Nom de la personne-ressource et information  |
|---|--|--|---|--|
| <p><b>Woman Alive/Femme active</b></p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Woman Alive! Ce programme d'information sur la santé et l'activité physique, à la portée de toutes les femmes à faible revenu et de différentes cultures, âgées de 18 ans et plus et résidant à Hamilton, offre un service de garderie, des billets d'autobus, des chaussures de course, des prix, des prêts de podomètres, des locaux privés où s'exercer, des collations, des discussions sur la santé et un support langagier.</li> <li>• Trois séries par année dans cinq sites. Deux séances d'activités physiques par semaine (conditionnement physique en piscine, aérobic, entraînement en circuit, yoga, et kickboxing selon le site).</li> <li>• Le programme a débuté à Hamilton il y a six ans (calqué sur un programme du même nom à Ottawa) au YWCA de Hamilton. Il s'est considérablement développé grâce à des programmes de partenariats communautaires, des contributions en nature et du financement externe. À l'heure actuelle, cinq séries sont offertes (dont une pour des femmes chinoises avec support langagier, une autre à l'intention de femmes d'Asie du sud avec support langagier également). Plus de 100 femmes se sont inscrites dans chaque série.</li> <li>• Il y a une grande participation d'éducatrices en santé provenant de communautés chinoise, arabe, vietnamienne et d'Asie du sud. L'une</li> </ul> | <p>Oui</p> <p>En 2006, des questionnaires de suivi (avant, immédiatement après et trois mois après l'activité) ont été remplis par des participantes de deux séries de programmes à un site. Un rapport d'évaluation est disponible.</p> <p>Les questionnaires traitent des répercussions sur l'activité physique, l'estime de soi, et les comportements liés à la santé</p> <p>À l'heure actuelle, deux séries culturelles axées sur les participantes chinoises et d'Asie du sud, données à l'automne 2007, ont été évaluées de la même façon à l'aide d'outils d'évaluation traduits (dans le</p> | <p>La force, l'engagement et les contributions des partenariats communautaires, en plus de la participation intensive des éducatrices en santé féminine ont permis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un développement rapide du programme dans la communauté;</li> <li>• un meilleur accès pour les femmes de milieu à faible revenu et de différentes cultures vivant dans la communauté, ce qui a favorisé une très grande demande pour le programme;</li> <li>• un engagement plus poussé envers le programme de la part des participantes provenant de milieux de plus en plus diversifiés.</li> <li>• Grâce à notre capacité à soutenir l'engagement des participantes de façon intensive et à l'engagement des éducatrices en santé féminine à prendre part au programme de Woman Alive (en tant que participantes et en tant que stagiaires en animation de conditionnement physique), nous avons pu rejoindre des femmes de différentes cultures que nous n'aurions pas pu joindre autrement.</li> <li>• Ce modèle jumelant pairs et professionnelles est unique car il réussit à faire participer les femmes qui sont difficiles à rejoindre.</li> <li>• Nous travaillons sans relâche pour que l'accès à ce programme soit facile (par exemple, allant jusqu'à éliminer l'exigence de vérification du revenu).</li> <li>• Ce programme offre une perspective nouvelle dans la vie des femmes : acquisition des habiletés, amélioration de leur santé et bien-être, gestion du stress, estime de soi, confiance, santé mentale et émotionnelle, et enfin, l'adoption de comportements de style de vie en matière de santé.</li> <li>• Le fait de participer à un programme a une</li> </ul> | <p>Ann Stanziani,<br/>Infirmière de la santé publique</p> <p>Ville de Hamilton, Services de Santé publique, Healthy Living Division</p> <p>71, rue Main ouest (Upper Ottawa office). Hamilton (Ont.)<br/>L8P 4Y5</p> <p>Tél. : 905-546-2424,<br/>poste 2778<br/>Télec.: 905-546-3658</p> <p><a href="mailto:astanzia@hamilton.ca">astanzia@hamilton.ca</a></p> |

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
|   | <p>des éducatrices est une ancienne participante du programme Woman Alive!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Près de 20 participantes du programme se sont inscrites à une formation en février 2008 pour être accréditées en animation de groupe et en conditionnement physique en milieu aquatique par le YWCA.</li> <li>• Apparenté au projet PPADEC de l'Université McMaster (Promotion de l'activité physique chez les communautés ethnoculturelles diverses).</li> <li>• Élaboration de groupes de marche qui seront mis en œuvre d'ici au printemps 2009 à chaque centre. Partenaires communautaires : la Ville de Hamilton (services de Santé publique, département des Loisirs), le YWCA de Hamilton, les centres Early Years de l'Ontario, le Kiwanis Boys' &amp; Girls's Club de Hamilton Est.</li> <li>• Financement accordé par : Healthy Living Hamilton, l'Ontario Trillium Foundation, le ministère de la Promotion de la santé (le Fonds pour les communautés en action), l'United Way of Burlington &amp; Greater Hamilton, le Zonta Club de Hamilton 1, les services de Santé publique. Autres partenariats : Around the Bay Road Race, la revue Châtelaine, McMaster Women's Health Initiative.</li> </ul> | <p>cadre de la subvention du CIAF – le rapport a été remis en juin 2008).</p> <p>Le projet PPADEC a effectué une évaluation détaillée de la série des participantes chinoises en février 2008. Toutes les participantes des différentes séries remplissent également un questionnaire d'évaluation à la fin de chaque série.</p> | <p>incidence positive sur les enfants et la famille des participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'environnement est positif et aucun jugement n'est porté. Toutes les participantes reçoivent un accueil chaleureux; elles sont encouragées à réaliser leurs objectifs et à les maintenir.</li> </ul>   |  |
| <p><b>Feel the Power / Découvrez votre pouvoir</b></p> <p><b>Club Feel Fit au Centre récréatif de Main Hess</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programme de soutien centré sur le groupe et ciblant les femmes, avec pour objectif d'augmenter leurs niveaux d'activité physique.</li> <li>• Le Club principal a été créé en 2003 et est toujours actif dans la communauté.</li> <li>• Une filiale du Club a été créée à Main Hess en juin 2007.</li> <li>• Nous vous invitons à consulter notre</li> </ul>   | <p>Une évaluation des résultats du Club principal a été effectuée en 2006 par un groupe de discussion.</p> <p>Une réunion de remue-méninges informelle a été</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce programme gratuit est important pour le niveau d'activité physique des femmes.</li> <li>• Ce programme motive et encourage la participation de façon positive au moyen de réunions mensuelles et de rencontres quotidiennes.</li> <li>• Les femmes se soutiennent aussi mutuellement.</li> <li>• En introduisant le programme dans la communauté de Main Hess, on a réduit les</li> </ul> | <p>Louanne McClemon<br/>Main Hess Recreation Centre, Ville de Hamilton, Services communautaires<br/>Tél. : 905-546-2424, poste 2012<br/><a href="mailto:lmcclemo@hamilton.ca">lmcclemo@hamilton.ca</a></p> <p>Gail Dowling</p> |

|                       |   |  |  |  |
|-----------------------|---|--|--|--|
| <b>(club affilié)</b> | site Web pour plus d'information à <a href="http://www.doitwell.ca">www.doitwell.ca</a> | organisée en août 2007 dans le but d'évaluer les besoins des participantes du club de Main Hess. | obstacles à la participation (accès, déplacement et coût). | Ville de Hamilton, Services de santé publique<br>Tél. : 905-546-2424, poste 7174<br><a href="mailto:gdowling@hamilton.ca">gdowling@hamilton.ca</a> |
|-----------------------|---|--|--|--|

## Ontario

| Nom du programme ou service d'activité physique | Description sommaire du programme ou service   | A-t-on évalué ce programme? | À votre avis, pourquoi ce programme ou service est-il exemplaire? | Nom de la personne-ressource et information  |
|---|--|-----------------------------|---|--|
| <b>Shape Your Life/<br/>Profilez votre vie</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Programme de boxe récréative à l'intention des femmes qui se sont identifiées comme étant des survivantes de la violence.</li> <li>Le programme a démarré à l'automne 2007 en partenariat avec le Toronto Newsgirls Boxing Club, l'Opportunity for Advancement, le Jessie's Centre for Teenagers et l'Université Brock.</li> <li>Shape your Life était un projet d'un an, financé par le ministère du Procureur général.</li> </ul> | <p>Sans objet</p>           | <p>Sans objet</p>   | <p>Cathy van Ingen, Ph. D.,<br/>Professeure adjointe<br/>Département d'éducation<br/>physique et de kinésiologie</p> <p>Université Brock<br/>500, avenue Glenridge<br/>St. Catharines (Ont.)<br/>L2S 3A1</p> <p>Tél. : 905-688-5550,<br/>poste 4981<br/>Télec. : 905-688-8364<br/><a href="mailto:cathy.vaningen@brocku.ca">cathy.vaningen@brocku.ca</a></p> |

## Ontario - Windsor

| Nom du programme ou service d'activité physique                             | Description sommaire du programme ou service   | A-t-on évalué ce programme? | À votre avis, pourquoi ce programme ou service est-il exemplaire?  | Nom de la personne-ressource et information   |
|---|--|-----------------------------|--|---|
| <p><b>Ice Skating / Patinage sur glace - Église anglicane All Saint</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'église fournit des patins à glace gratuitement à qui le demande.</li> <li>• L'église est située au centre-ville de Windsor, de l'autre côté de la rue d'une patinoire de glace artificielle en plein air.</li> <li>• La patinoire est située à une distance de marche pour une centaine de personnes résidant dans des immeubles d'habitation pour personnes à faible revenu. L'église est située dans une station d'autobus dans un secteur de logements à prix modique.</li> <li>• L'église est reconnue pour ses activités d'intervention directe et son personnel ne comprend que des bénévoles.</li> </ul> | <p>Non</p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'an dernier, jusqu'à 350 paires de patins ont été prêtées à 400 personnes pour la saison.</li> <li>• De nombreux enfants et parents à faible revenu utilisent ce service.</li> <li>• Le nombre de femmes entre 25 et 45 ans qui utilisent ces patins représente probablement moins de 10 p. 100. Nous croyons que convaincre les filles d'être actives durant l'hiver est un pas dans la bonne direction pour atteindre l'objectif d'une vie active chez les femmes.</li> <li>• La plupart des parents qui participent aux programmes familiaux organisés hebdomadairement sont obèses et ont demandé à faire des activités physiques organisées.</li> <li>• Nous avons besoin d'idées et de suggestions pour les participantes à faible statut socioéconomique vivant à la campagne, particulièrement en ce qui concerne l'organisation et le fonctionnement du transport lorsque celui-ci est inexistant et les possibilités de gardes d'enfants.</li> </ul> | <p>Lorna Firh</p> <p>Connection (CPAC)<br/>Comté de Lanark<br/>613-256-1031, poste 30</p> <p><a href="mailto:lorna@connectionsprogram.ca">lorna@connectionsprogram.ca</a></p> |



## Ontario – Ottawa

| Nom du programme ou service d'activité physique | Description sommaire du programme ou service   | A-t-on évalué ce programme?   | À votre avis, pourquoi ce programme ou service est-il exemplaire?  | Nom de la personne-ressource et information   |
|---|--|---|--|---|
| <p><b>Break a Wave/<br/>Fait la vague</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce programme a été créé à l'intention des enfants de 4 à 12 ans dont les mères participent à la classe d'aérobic du mercredi soir.</li> </ul>   | <p>Sans objet</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les mères peuvent être actives pendant que leurs enfants font des activités et ont du plaisir en toute sécurité.</li> <li>Les enfants sont sous la supervision d'un maître-nageur certifié.</li> <li>Les enfants participent gratuitement à la baignade publique.</li> </ul>  | <p>Kanata Leisure Centre<br/><br/>Tél. : 613-580-6744</p>   |
| <p><b>Woman Alive/Femme active</b></p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conçu pour offrir des programmes d'activité physique à coût abordable à des femmes à revenu restreint dans le but d'accroître leur capacité à prendre soin de leur propre santé et de celle de leur famille.</li> <li>Ce programme encourage, coordonne et met sur pied des activités axées sur la santé cardiaque et autres questions de santé (diabète, cancer, ostéoporose, sécurité personnelle, réanimation cardio-respiratoire, premiers soins) à l'intention des femmes à faible revenu, en collaboration avec des agences communautaires, dans le but d'offrir aux femmes des activités physiques à coût abordable, de l'information sur les habitudes saines au quotidien et des rencontres qui les amèneront à échanger entre elles.</li> <li>Le programme est offert à quatre sites de Parcs et loisirs : Jack Purcell, Plant, Kanata, Foster Farm et à un site français à Overbrooke Forbes.</li> <li>De plus, au fil des ans, certaines participantes ont reçu une formation de monitrice en conditionnement physique et animent des groupes de Woman Alive/Femme active.</li> </ul> | <p>Oui</p> <p>Des évaluations initiales, à mi-parcours et finales ont été effectuées.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>La Santé publique d'Ottawa travaille en partenariat avec la Fédération des parcs et des loisirs de l'Ontario pour offrir ce programme abordable aux installations récréatives accessibles par transport public et offrant un service de garderie gratuit aux participantes du programme.</li> <li>Ce programme a des répercussions importantes sur la santé générale de ces femmes.</li> <li>Nul besoin de fournir des preuves de revenu pour s'inscrire. Les participantes n'ont qu'à déclarer qu'elles ont un faible revenu. Elles ne paient que ce qu'elles peuvent (p. ex. un dollar) et quand elles le peuvent.</li> <li>Les monitrices sont souvent un peu plus âgées et ont beaucoup de crédibilité. Certaines d'entre elles ont déjà été participantes de ce programme et ont reçu une formation du YWCA ainsi que le soutien nécessaire pour devenir monitrices en conditionnement physique.</li> <li>Le programme favorise l'égalité de situation sur le fondement de la race, l'ethnie, le revenu, le sexe, la langue officielle et les capacités.</li> <li>Le programme encourage les comportements sécuritaires et la prévention des blessures.</li> </ul> | <p>Nathalie McKenna<br/>Infirmière en santé publique</p> <p>Ville d'Ottawa<br/>Services communautaires et de protection</p> <p>100, croissant Constellation<br/>7<sup>e</sup> étage<br/>Ottawa (Ont.)<br/>K2G 6J8</p> <p>Tél. : 613-580-6744 x23451</p> <p><a href="mailto:Nathalie.McKenna@ottawa.ca">Nathalie.McKenna@ottawa.ca</a></p> |

|  |  |     |  |  |
|--|--|-----|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leur formation et leur équipement ont été financés par les programmes Woman Alive/Femme active.</li> </ul>  |     |  |  |
| <p><b>Woman Alive for Multicultural Women / Femme active à l'intention des femmes issues de milieux multiculturels</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter le niveau d'activité physique chez les femmes à faible statut socioéconomique au moyen de classes d'aérobic, de conditionnement physique en piscine ou de mise en forme.</li> <li>• Les classes sont offertes dans la langue maternelle des immigrantes par des membres de la communauté ayant reçu la formation de monitrice en conditionnement physique.</li> </ul> | Oui | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire l'obstacle pécuniaire à l'accès à l'activité physique et offrir cet accès aux femmes et leur famille dans des installations récréatives.</li> <li>• Ce programme est un exemple de collaboration avec des partenaires multiples (le Centre récréatif, la Santé publique d'Ottawa, le Regional Heart Beat (la Fondation Trillium), la Multicultural Health Coalition et leurs associations à Ottawa) dans le but d'offrir des services à des femmes à faible statut socioéconomique.</li> <li>• Les programmes sont fournis de façon respectueuse de chaque culture par des membres de la communauté auxquelles les participantes peuvent s'associer.</li> </ul> | <p>Abebe Engdasaw<br/>Multicultural Health Manager<br/>Ville d'Ottawa<br/>613-580-6744</p> |

|   |  |            |  |  |
|---|--|------------|--|--|
| <p><b>Female Only Swim / Natation pour femmes seulement</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité non structurée pour femmes et filles seulement ainsi que pour leurs enfants – les garçons de plus de 6 ans ne sont pas admis.</li> <li>• Les femmes adultes ne sont pas tenues de participer avec un enfant à cette activité.</li> <li>• Ces périodes offrent aux femmes l'occasion d'être actives, peut-être avec leurs filles (étant donné que le programme permet aux jeunes filles de participer).</li> <li>• Ce programme permet aux mères d'être un modèle de comportement en action pour leurs filles, d'une façon non traditionnelle.</li> </ul> | <p>Oui</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puisque la natation est une excellente façon d'être actives, les femmes peuvent débiter une activité physique dans un milieu sécuritaire et non intimidant.</li> <li>• Cette baignade est la plus populaire à cette piscine, comptant environ 60 nageuses chaque vendredi soir, et ce, de façon constante.</li> <li>• Les femmes qui ne sont pas à l'aise dans l'eau peuvent porter un gilet gonflable; elles peuvent s'inscrire aux leçons de natation réservées aux femmes et qui sont données immédiatement avant la baignade libre.</li> <li>• Voici les défis qui ont été surmontés : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des rideaux ou des stores ont été achetés et installés, de sorte que la piscine est réservée aux femmes pour cette période.</li> <li>• Les vestiaires pour hommes et familles sont verrouillés pendant toute la baignade.</li> <li>• Le personnel n'est composé que de femmes ayant reçu une formation pour s'occuper de personnes ne sachant pas ou peu nager. Elles ciblent les nageuses hésitantes et les incitent à faire un essai pour évaluer si elles devraient porter un gilet gonflable ou non. De plus, elles assurent patiemment l'observation des règlements de la piscine.</li> <li>• Les maillots de bain sont de rigueur mais puisque certaines femmes préfèrent porter de longs tee-shirts ou des shorts, on leur permet de les porter par-dessus leur maillot de bain.</li> <li>• Des gilets gonflables de plus grande taille ont été achetés pour accommoder les femmes qui en ont besoin.</li> </ul> </li> </ul> | <p>Caroline McGarrity,<br/>/Surveillante des loisirs au niveau régional</p> <p>Sawmill Creek Community Centre and Pool</p> <p>Tél. : 613-521-4092<br/><a href="mailto:caroline.mcgarrity@ottawa.ca">caroline.mcgarrity@ottawa.ca</a></p> |
|---|--|------------|--|--|

|  |  |            |  |  |
|--|--|------------|--|--|
| <p><b>Women Only Swimming Lessons / Leçons de natation pour femmes seulement (niveaux 101, 201, 301)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau 101 – Introduction à l’eau. S’adresse à celles qui n’ont que peu ou pas d’expérience en natation. Objectif à atteindre : nager 15 m sur le ventre et sur le dos, se sentir à l’aise pour entrer et sortir de l’eau et pour se supporter à la surface. Apprentissage des techniques de nage.</li> <li>• Niveau 102 – Intermédiaire. Apprentissage des trois nages de base : le crawl sur le ventre, le crawl sur le dos et la brasse. Les participantes développent de l’endurance et apprennent les modes d’entrées dans l’eau, y compris les plongeons et les roulés.</li> <li>• Niveau 103 – Ce niveau s’adresse à celles qui sont intéressées à perfectionner leurs techniques de nage, améliorer leur endurance et efficacité dans l’eau et nager pour une forme et santé meilleures.</li> </ul> | <p>Oui</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La piscine communautaire est située dans l’une des communautés multiculturelles à faible revenu, où l’on retrouve des musulmanes qui n’ont normalement pas la chance de nager à cause de restrictions à caractère religieux.</li> <li>• La natation étant un excellent moyen de devenir actives (tous les groupes musculaires sont utilisés dans cette activité), les femmes peuvent se mettre en forme dans un milieu sécuritaire et non intimidant.</li> <li>• Ces séances offrent aux femmes l’occasion d’être actives, peut-être avec leurs filles (étant donné qu’elles se déroulent en même temps que les leçons de natation pour filles seulement). Ce programme permet aux mères d’être un modèle de comportement en action pour leurs filles, d’une façon non traditionnelle.</li> </ul> | <p>Caroline McGarrity,<br/>Superviseure des loisirs régionale</p> <p>Sawmill Creek Centre communautaire et piscine</p> <p>Tél. : 613-521-4092<br/><a href="mailto:caroline.mcgarrity@ottawa.ca">caroline.mcgarrity@ottawa.ca</a></p> |
|--|--|------------|--|--|

## Ontario – Ottawa/Multiculturel

| Nom du programme ou service d'activité physique   | Description sommaire du programme ou service   | A-t-on évalué ce programme?  | À votre avis, pourquoi ce programme ou service est-il exemplaire?  | Nom de la personne-ressource et information  |
|---|--|--|--|--|
| <p><b>Never too late for physical activity and fitness for Women / Jamais trop tard pour se mettre en forme</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Projet-pilote pour 58 participantes de milieux multiculturels en 2006, ce programme de six semaines présente les sports et le conditionnement physique comme activité physique pour les immigrantes (Libanaises, Arabes, Somaliennes, Vietnamiennes, femmes de l'Asie du sud, Chinoises, Hispaniques, Africaines et femmes des Caraïbes). Ce programme est axé sur le plaisir, la bonne forme et l'exploitation des talents.</li> <li>Ce programme cible les femmes qui éprouvent des difficultés à accéder à des programmes et services d'activités physiques régulières; il fournit des activités physiques respectueuses de la culture des participantes en utilisant des monitrices en conditionnement physique provenant de milieux multiculturels.</li> </ul> | <p>Ce programme a été évalué en 2008, sous l'égide et avec le soutien du programme REDSP (Recherche, éducation et développement en santé publique), en partenariat avec Action Cancer Ontario. L'évaluation comprenait des questionnaires pré- et post-programme visant à évaluer les changements de comportement des participantes concernant l'activité physique et la saine alimentation.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce programme est l'un des six projets régionaux retenus dans le cadre d'un processus de demande de proposition par Action Cancer Ontario. Ces six projets ont été choisis selon leur capacité à démontrer leurs « meilleures pratiques » ou leur méthode d'information à partir de l'évaluation d'éléments probants. Le présent projet reflète cette méthode du fait qu'il utilise un modèle d'intervention comprenant les stratégies suivantes : participation des immigrantes à la consultation et la prise de décision en matière de programmes; formation de non-spécialistes aptes à devenir monitrices en conditionnement physique; et, partenariat avec des intervenantes-clés.</li> <li>De plus, ce modèle tente d'éliminer ou de réduire les obstacles à l'activité physique qui sont communs chez les participantes du groupe ciblé, y compris : offrir le programme dans la langue et le contexte appropriés, organiser les activités à un endroit facile d'accès et à coût minime, et enfin, réduire l'isolement social en intégrant des animatrices-monitrices non spécialisées.</li> <li>Ce projet est unique du fait qu'il implique une collaboration entre la Santé publique de la Ville d'Ottawa et Parcs et loisirs de la Ville d'Ottawa. Il est doté d'un plan solide et viable, étant donné que les monitrices en conditionnement physique provenant de milieux multiculturels seront incorporées au personnel de la division Parcs et loisirs pour des activités de conditionnement physique dès que le financement cessera.</li> <li>Les connaissances suscitées par ce projet</li> </ul> | <p>Hilda Chow,<br/>Directrice de projet (et Superviseure de Santé familiale)</p> <p>Ville d'Ottawa, Santé publique</p> <p>100, croissant Constellation<br/>7<sup>e</sup> étage est,<br/>Ottawa (Ont.)<br/>K2G 6J8</p> <p>Tél. : 613-580-6744<br/>ext.26272</p> <p><a href="mailto:Hilda.Chow@ottawa.ca">Hilda.Chow@ottawa.ca</a></p> |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | serviront à l'élaboration d'un guide pratique qui sera partagé et possiblement utilisé par d'autres services, agences et organismes de santé. |  |
|--|--|--|---|--|

## Ontario – Ottawa/Autochtone

| Nom du programme ou service d'activité physique   | Description sommaire du programme ou service  | A-t-on évalué ce programme?   | À votre avis, pourquoi ce programme ou service est-il exemplaire?   | Nom de la personne-ressource et information  |
|---|---|---|---|--|
| <p><b>Wabano Centre for Aboriginal Health</b></p> <p><b>Pump and Stretch : 10 weeks of yoga, low impact aerobics and weights / Pomper et étirer : 10 semaines de yoga, de danse aérobie à faible impact et de poids et haltères</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>L'objectif du programme «Pomper et étirer» est d'augmenter les niveaux d'activité physique et de promouvoir des modes de vie plus sains chez les autochtones vivant à Ottawa et dans les environs.</li> <li>Les participantes de tous les niveaux de capacité physique s'adonnent à deux heures par semaine de yoga, de danse aérobie à faible impact comprenant le ballon et les charges libres.</li> <li>Ce programme a été inspiré par l'ancien programme de yoga offert à Wabano et connu sous le nom de "Yoga at Wabano: Connecting the mind, body and spirit" (Yoga à Wabano : relier l'esprit, le corps et l'âme).</li> <li>Ce programme a connu une forte participation et attirait de nouvelles clientes à chaque semaine. Cela a permis de susciter une réflexion hebdomadaire sur la forme physique et les répercussions que certains comportements et choix de mode de vie ont non seulement sur nos vies de tous les jours mais aussi sur la prochaine génération des enfants autochtones.</li> <li>On s'attend à ce que l'activité soit offerte en soirée dans le sous-sol du centre Wabano pendant huit semaines, de 18h30 à 20h30, débutant le 5 février.</li> <li>Ce programme sera offert conjointement avec d'autres activités</li> </ul> | <p>Des participantes régulières ont effectué une évaluation générale du programme de yoga Wabano. Leurs commentaires et suggestions ont fait partie intégrante de ce nouveau programme.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Des séances axées sur les modes de vie sains et le yoga qui ont été offertes sur une base régulière au centre Wabano de juillet à décembre 2007 ont suscité un enthousiasme et des réactions très prometteuses.</li> <li><i>Yoga : activité thérapeutique et préventive</i> - Les avantages physiologiques, psychologiques et biochimiques du yoga ont été bien établis. Le centre Wabano a ajouté une autre composante au programme en y incorporant les conceptions autochtones traditionnelles d'une manière pertinente et utile (p. ex. le respect : respecte ton corps, respecte tes limites, respecte les gens autour de toi). Les participantes régulières ont remarqué une énorme différence en matière d'estime de soi, d'image corporelle et d'attitude envers la forme physique. Elles ont toutes signalé des «changements» dans le corps (plus de souplesse, d'endurance, de force, beaucoup moins de douleurs dorsales et cervicales). Plusieurs d'entre elles ont développé un sentiment de fierté et d'accomplissement, une nouvelle prise de conscience de leur corps et un désir d'être plus en forme.</li> <li><i>Avantages de l'aérobie à faible impact et des poids et haltères</i> - Leur condition physique étant piètre, la plupart des Autochtones ne peuvent se permettre, ne sont pas à l'aise pour s'inscrire ou ne sont pas prêtes physiquement à entreprendre un programme généralisé de mise en forme au gymnase local. Pour augmenter et maintenir la santé et le bien-être des membres de cette communauté, il est donc extrêmement important de leur fournir des exercices d'aérobie à faible impact, d'étirements</li> </ul> | <p>Pamela Naymark,<br/>Promotrice de la santé</p> <p>Wabano Aboriginal Health Centre</p> <p>Tél. : 613-748-0657, poste 223</p> <p><a href="mailto:pnaymark@wabano.com">pnaymark@wabano.com</a></p> |

promotionnelles et des campagnes de sensibilisation sur la santé ciblant la nutrition et les comportements à risque (p.ex. la cigarette).

- J'espère recruter deux femmes dans la communauté pour animer ce programme : une professeure de yoga algonquaine qui co-animerait une semaine de yoga à tous les niveaux, et une monitrice de conditionnement physique énergique d'origine mohawk qui co-animerait une semaine sur deux. Bien que cela comporte des frais additionnels, le niveau de compétence et d'efficacité sera plus élevé, ce qui est désirable. De plus, il est capital que les participantes aient des modèles de comportement et des animatrices provenant de leur communauté.
- On s'attend à ce que l'impact de ce programme soit spectaculaire. Avec le soutien de nos équipes de santé mentale, nous ciblons la santé et le bien-être de chaque participante comme un tout et nous proposons d'explorer les facteurs comportementaux, environnementaux et psychologiques qui influencent les modes de vie nuisibles pour la santé, ce qui nous permettra d'élaborer des stratégies efficaces pour toute la famille.

adaptables et agréables, des sessions cardio et un entraînement en force musculaire qui soient faciles à retenir.

- *Intégration communautaire vers l'extérieur* - Le premier programme de yoga a encouragé les Autochtones à se prévaloir de services à l'extérieur de leur communauté (p. ex. des excursions dans les gymnases et studios de yoga à Ottawa) et leur a insufflé la confiance de participer à des activités autres que celles offertes à Wabano.
- *Intégration communautaire vers l'intérieur* - Les sessions hebdomadaires ont permis aux Autochtones qui ne se connaissaient pas de faire connaissance d'une nouvelle façon. Dans la pratique du yoga, elles ont développé des réseaux de soutien et ont trouvé du réconfort à échanger avec d'autres de leur communauté qui étaient confrontées à des risques semblables en matière de santé.
- *Reconnaissance dans la communauté* - Grâce à la volonté d'améliorer ce programme, à la promotion et la capacité d'adapter le yoga et les présentations de modes de vie sains à tous les types corporels et à toutes les attentes, ce programme est en voie de se tailler une réputation favorable parmi la communauté autochtone d'Ottawa. Parce qu'il est ouvert à tous les membres de la communauté, ce programme de mise en forme encourage leur participation et les sensibilise à l'importance d'accroître leurs niveaux de forme physique et leurs modes de vie en matière de santé.



|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <p><b>The great snowshoeing and chili 'eventure' / Le grand événement raquettes et chili</b></p> <p><b>"Just around the riverbend" /Au tournant de la rivière :</b></p> <p><b>Canotage pour débutants (en planification)</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les personnes de tout âge pourront s'inscrire mais les jeunes femmes, les mères et leurs enfants auront la priorité.</li> <li>• Cet événement est planifié pour le 9 février dans les collines de la Gatineau; cependant, nous espérons en faire une excursion régulière.</li> <li>• Nous servirons un lunch santé, facile, à coût abordable et équilibré, comprenant tous les groupes d'aliments.</li> <li>• On s'attend à ce que des activités de canotage aient lieu en mai 2008.</li> </ul> | <p>Des questionnaires d'évaluation seront remplis après les excursions.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il existe beaucoup de jeux, sports et activités qui ont une grande signification pour les Autochtones et de nombreux aliments et recettes traditionnels offrant un équilibre alimentaire sain.</li> <li>• La raquette tonifie tout le corps tout en procurant un excellent entraînement cardiovasculaire. Cette activité fortifie les muscles des jambes et du cœur et améliore l'apport d'oxygène aux muscles.</li> <li>• La raquette donne aussi aux Autochtones l'occasion de renouer avec la terre et les façons de vivre de leurs ancêtres.</li> <li>• Le canot est également une activité qui fait renouer avec la nature et l'environnement, tout en procurant un entraînement cardiovasculaire intense.</li> <li>• Le kayak et le canot sont des activités que les femmes adultes de Wabano n'ont jamais tentées, mais il y a un intérêt réel pour ces excursions.</li> </ul> | <p>Pamela Naymark<br/>Promotrice de la santé</p> <p>Wabano Aboriginal Health Centre</p> <p>Tél. : 613-748-0657, poste 223</p> <p><a href="mailto:pnaymark@wabano.com">pnaymark@wabano.com</a></p> |
| <p><b>Le recensement de 2008 a révélé qu'un nombre sans précédent d'Autochtones vivent à Ottawa; plus d'un million d'individus s'identifient comme étant Autochtones à travers le Canada, dont 50 000 à Ottawa. Ce chiffre n'inclut même pas les groupes autochtones qui ont décidé de ne pas participer à ce recensement.</b></p> <p>Les Autochtones affichent les taux les plus élevés d'obésité, de diabète (dans certains cas, trois fois plus que la moyenne) et de nombreux problèmes de santé chroniques au Canada. De plus, ils ont une forte incidence de maladie mentale et une espérance de vie considérablement plus faible que celle des non autochtones. Il est très important de cibler la source de ces états de santé chroniques et leurs conséquences en favorisant un mode de vie et des comportements plus sains que ceux hérités des générations antérieures. Les efforts visant la promotion de la santé à Wabano encouragent les familles autochtones à demeurer actives, en forme et en santé dans leur esprit, leur corps et leur âme.</p> |  |   |  |   |