

# Niverville

## **Un atelier lance une initiative communautaire mobilisatrice**

*Au terme de l'activité, 71 familles avaient soumis leurs calendriers et avaient compté un total de 109 000 minutes d'activité physique.*

Un atelier de renforcement des capacités *Start Fresh\** a fait bouler de neige pour devenir une initiative communautaire dynamique à Niverville. Annette Fast faisait partie d'un groupe travaillant à l'établissement d'une garderie et raconte que son amie l'a entraînée à l'atelier pour des idées de financement. Mais la soirée l'a poussée, elle et un groupe énergique de femmes de Niverville, dans une direction tout à fait différente. Inspiré par les histoires de l'IPMC dans d'autres petits villages, le groupe a formé la Niverville Association for Healthy and Active Living, a commencé à pondre des idées pour leur village et a préparé des demandes pour les financer.

Au mois de février, le défi *Family Fitness Challenge* des familles en forme se produisait. L'idée était que les familles soient dehors et actives pendant un des mois les plus froids du Manitoba, mais en réalité, le mois de février était si froid que le lancement – une activité de circuit réutilisant de vieux arbres de Noël – devait être remise à la semaine suivante. Afin de sensibiliser les familles par rapport à l'activité, le comité a distribué 400 calendriers aux élèves de l'école élémentaire. On a encouragé les enfants à documenter toutes les activités de leur famille sur le calendrier. Chaque famille qui compterait plus de 1 000

minutes d'activités physique en février serait inscrite à un tirage pour une console de jeu Wii. Soixante-dix-neuf enfants ont également soumis des affiches dans le cadre d'un concours pour promouvoir l'activité et 26 aînés et des employés du Niverville Heritage Centre ont choisi les meilleures affiches.

Puisque le froid glacial persistait, des activités intérieures ont été permises dans le cadre de l'activité. Au terme de l'activité, 71 familles avaient soumis leurs calendriers et avaient compté un total de 109 000 minutes d'activité physique. Des partenariats avec le personnel de l'école élémentaire, le village de Niverville, Manitoba *en mouvement*, le Heritage Center et *Start Fresh* ont contribué au succès retentissant de cet effort initial.

De son côté, le comité poursuivait ses efforts. On a rêvé d'un site Web réunissant toutes les initiatives de santé et les activités de Niverville, et avant longtemps, à l'aide d'un octroi de 399 \$ de l'IPMC et beaucoup de travail bénévole, un site Web dynamique nommé *Niverville Active Living* était en ligne. Dans une troisième initiative sur le cholestérol du nom de *Cholesterol Challenge*, des conférenciers offraient à chaque semaine des conseils de vie saine et des façons de réduire le mauvais cholestérol. Quatorze femmes ont participé à cette initiative de sept sessions.

L'association ne manque pas de projets d'avenir. Les profits de la vente d'un livre de recettes pourraient aller à l'achat d'une fourgonnette Handivan qui permettrait le transport de plus d'aînés. Pensant à la quantité de nourriture grasse vendue à la foire annuelle, le comité prévoit monter un kiosque l'été prochain pour offrir de meilleurs choix. Pour ce qui est du *Family Fitness Challenge*, des gens accrochent des membres de l'association dans la rue pour leur demander quand aura lieu le prochain. La réponse – en février bien sûr! Il n'y a aucun mois trop froid pour sortir et être actif pour la santé!

## Info-santé

### **10 idées pour l'exercice par temps froid :**

- Construire un bonhomme de neige
- Randonnée à cheval en piste
- Traîneau à chiens
- Curling
- Hockey
- Patinage
- Marche/randonnée
- Raquette
- Toboggan
- Ski en soirée

[http://www.canadianliving.com/health/fitness/10\\_ideas\\_for\\_cold\\_weather\\_exercise.php](http://www.canadianliving.com/health/fitness/10_ideas_for_cold_weather_exercise.php)

### **Protégez votre tête lorsque vous faites de l'exercice par temps froid :**

- Souvenez-vous que votre tête pourrait être responsable pour 40 % de la perte de chaleur. Une bonne tuque d'exercice est essentielle. Assurez-vous qu'elle est suffisamment compacte pour la mettre dans votre poche ou la tenir si vous avez trop chaud.

<http://www.cbc.ca/news/background/weekly-checkup/coldweather-injuries.html>