

POLITIQUE DE SAINES HABITUDES DE VIE ET D'ÉCORESPONSABILITÉ (SHVE)

VISION

La FADOQ Bas-Saint-Laurent rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus.

Dans le cadre de sa politique de saines habitudes de vie, elle désire promouvoir un vieillissement actif et de qualité.

PORTRAIT

La clientèle de l'organisme comprend plusieurs générations. L'âge le plus représenté est celui des 60 à 69 ans suivi des 50 à 59 ans puis celui des 70 à 79 ans.

ORIENTATIONS

1- UN MODE DE VIE ACTIF

Le mode de vie est la manière d'être et de vivre. Il intègre la pratique de diverses activités physiques pour ses bienfaits. C'est pour le plaisir et le bien-être que des personnes accordent de l'importance à la pratique d'activités physiques, sportives et de loisirs.

2- UNE SAINÉ ALIMENTATION

La saine alimentation contribue à un bon état de santé et se définit comme l'ensemble des comportements et des habitudes qui favorise l'amélioration ou le maintien de la santé.



3- UNE BONNE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

La bonne santé psychologique se définit par des comportements positifs qui affectent notre ressenti, nos pensées et nos agissements. Cette façon d'agir améliore notre capacité à apprécier et profiter de la vie seul et en groupe.

4- UNE ATTITUDE ÉCORESPONSABLE

L'attitude écoresponsable consiste à adopter des comportements individuels et collectifs en intégrant les enjeux de développement durable dans l'ensemble de ses activités quotidiennes. C'est la volonté de limiter son impact sur la planète.

PLAN D'ACTION

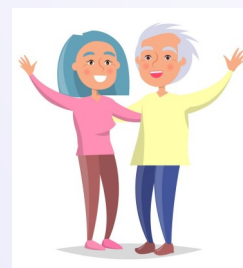
Une politique de saines habitudes de vie et d'écoresponsabilité est un instrument en évolution. Le plan d'action de la FADOQ Bas-Saint-Laurent représente un moyen de veiller à la réalisation des objectifs et des actions pour un bien-être global sous quatre principes :

Comme **leader**, en initiant ou en assurant la responsabilité et la coordination des actions;

Comme **partenaire**, avec d'autres intervenants en encourageant le partenariat et en favorisant la complémentarité des actions;

Comme **facilitatrice**, en mettant à contribution ses propres ressources;

Comme **ambassadrice**, en représentant les intérêts de la clientèle, en étant à l'écoute et en supportant les initiatives de la communauté.



Région
Bas-Saint-Laurent