

Zoomers on the go!



Fit after 50



"We don't stop playing because we grow old; we grow old because we stop playing."

Zoomers on the go is a free local falls prevention program comprised of volunteer led exercise classes and health education talks for the fifty plus population in New Brunswick.



Kinesiology
Fredericton

How to be Involved



As a Participant

Benefits:

- Meet peers in your community
- Learn how to improve your mobility and reduce your risk of falling

Eligibility:

- Independently mobile
- 50 years of age or older

As a Leader

Benefits:

- Receive FREE training for the "Zoomers on the go" Fitness NB certification
- Learn how to improve your mobility and reduce your risk of falling
- Become part of the Horizon Health Community Volunteer network

Eligibility:

- Mobile and can exercise independently
- 50 years of age or older

As a Community Program Provider

- The provider can be any community organization including Horizon Community Health Centers.
- "Zoomers on the Go" is a free community program
- The provider is responsible for all costs of the Zoomers leaders training and certification
- There is currently funding available to start a program; however; sustainability relies on Horizon Health Centers' support
- The provider is responsible for registering participants and organizing the locations and class times

Contact Anna Petrie for more information:

cellab@unb.ca OR 506-458-7034



Les Zoomers en mouvement!



En forme après 50 ans



« On n'arrête pas de jouer parce qu'on vieillit. On vieillit parce qu'on arrête de jouer. »

Zoomers en mouvement est un programme de prévention des chutes qui consistent en des séances d'exercices animées par des bénévoles ainsi que des séances d'information sur la santé. Le programme s'adresse aux résidents de 50 ans et plus au Nouveau-Brunswick.



Kinesiology
Fredericton

Comment être impliqué?



CPNB
CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE N.-B.

Comme un participant

Les avantages:

- Rencontrer les personnes nouvelles dans la communauté.
- Apprendre comment vous pouvez améliorer votre mobilité et réduire les chances de tomber.

Éligibilité:

- Vous devez être âgé de 50 ans ou plus et vous devez être mobile de façon indépendante.

Comme un leader

Les avantages:

- Recevez l'entraînement gratuit pour la certification de « Zoomers en mouvement » Conditionnement Physique N.-B.
- Apprendre comment vous pouvez améliorer votre mobilité et réduire les chances de tomber.
- Faire parti de la communauté de bénévoles du réseau de santé Horizon.

Éligibilité:

- Vous devez être mobile et capable de faire les exercices de façon indépendante.
- L'âge de 50 ans.

Comme un bienfaiteur du programme dans la communauté

- Le bienfaiteur peut être n'importe quelle organisation de la communauté. Ceci inclut le réseau de santé Horizon.
- « Zoomers en mouvement » est un programme de la communauté gratuite.
- Le bienfaiteur est responsable de tous les coûts des entraînements des leaders de Zoomers et les certifications.
- Il y a maintenant des fonds qui sont disponibles pour le commencement d'un programme. Par contre, la durabilité compte sur l'appui des centres de santé Horizon.
- Le bienfaiteur est responsable de l'inscription des participants et pour l'organisation des locations et les temps des classes.

Contactez Anna Petrie pour plus de renseignements: cellab@unb.ca OU

506-458-7034



Fondation de la recherche en santé du Nouveau-Brunswick