



## Working together to build healthy communities. Making the healthy choice the easy choice.

“5210 A Way of Life” is an initiative that partners with communities across Northumberland County, to promote healthy behaviours.

The 5210 messages are simple, easy-to-remember and a good motivation to adopt healthy habits. We know that hearing consistent messages supported by a healthy community environment is important. By bringing community stakeholders together to share and support this common message, “5210 A Way of Life” helps build partnerships and create healthy environments where everyone can eat well and be active every day.

*Evidence shows that for health promotion & chronic disease prevention for children to be effective, ALL SECTORS of the community need to work together.*

### How can “5210 A Way of Life” help communities work together?

- Promoting a **shared, consistent message** across a community engages stakeholders in every sector. – Everybody has a role in creating healthier community environments.
- “5210 A Way of Life” provides **clear goals** for everyone, to live healthy every day AND provides a **framework of action** for local community leaders, to make changes to their programs, policies and environments, so that it is easier to achieve these goals.
- “5210 A Way of Life” **doesn’t replace other local efforts and programs** – it provides a **common, over-arching message** that helps to tie them together across communities. Community partners become part of a collaborative local effort by sharing a consistent message across organizations.

**Enjoy! At least 5 vegetables and fruit every day.**

**Power down! No more than 2 hours of screen time per day.**

**Move more! At least 1 hour of physical activity every day.**

**Drink more water! 0 sugar added beverages.**



## Travailler ensemble pour bâtir des collectivités en santé. Faire du choix sain, le choix facile.

« 5210 Un mode de vie » est une initiative menée en partenariat avec les collectivités du comté de Northumberland, qui vise à promouvoir des comportements sains.

La formule 5210 est un message facile à retenir pour aider à adopter des habitudes saines. Nous reconnaissons qu'il est important de recevoir un message cohérent, soutenu par un environnement communautaire sain. En invitant les intervenants communautaires à appuyer et à promouvoir ce message commun, « 5210 Un mode de vie » vise à créer des partenariats qui permettront d'offrir à chacun, un environnement sain dans lequel on peut bien manger et être actif tous les jours.

*Les preuves montrent que l'efficacité des initiatives liées à la promotion de la santé et de la prévention des maladies chroniques exige la collaboration de TOUS LES SECTEURS de la collectivité.*

### De quelle façon l'initiative « 5210 Un mode de vie » peut-elle aider les collectivités à travailler ensemble?

- Promouvoir un message **commun et cohérent** dans l'ensemble de la collectivité encourage la participation des intervenants dans tous les secteurs, car chacun a un rôle à jouer dans la création d'environnements communautaires plus sains.
- L'initiative « 5210 Un mode de vie » fournit des **objectifs clairs** pour vivre en santé chaque jour AINSI qu'un **cadre d'action** aux dirigeants communautaires locaux en matière des changements nécessaires aux programmes, aux politiques et aux environnements pour permettre à chacun d'atteindre plus facilement les objectifs.
- L'initiative « 5210 Un mode de vie » **n'a pas pour but de remplacer les autres initiatives et programmes locaux**, mais plutôt de permettre la communication d'un **message global commun** dans la collectivité. Ainsi, tous reçoivent le même message partout où ils vont, et les partenaires communautaires participent à un effort de collaboration local.

**Savourez! Au moins 5 légumes et fruits chaque jour.**

**Éteignez! Pas plus de 2 heures par jour devant l'écran.**

**Bougez! Au moins 1 heure d'activité physique chaque jour.**

**Buvez plus d'eau! 0 boisson avec sucre ajouté.**