

Pas besoin d'être un athlète pour réussir le Défi

Du 1^{er} au 30 avril, « entraînez » vos habitudes de vie en relevant le Défi Santé! Engagez-vous à poser des gestes simples pendant 1 mois pour atteindre 3 objectifs qui favorisent la santé physique et mentale :

- Objectif 5 : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour
- Objectif 30 : bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!
- Objectif Zen : prendre un moment pour se détendre chaque jour

Pour vous motiver à prendre le virage des saines habitudes de vie, la Municipalité, en collaboration avec la Corporation des Loisirs, vous proposera plusieurs activités et conférences. De plus, les citoyens qui s'inscrivent et participent aux activités courent la chance de remporter un bon d'achat d'épicerie d'une valeur de 100\$.

Seul, en famille ou en équipe, prenez le départ avec nous! Inscrivez-vous à DefiSante.ca ou venez à la municipalité pour donner votre nom. Notez que les documents nécessaires pour assurer l'atteinte de vos objectifs sont disponibles en format papier au bureau municipal.



Les lundis on bouge en gang!

Pas toujours facile de se motiver à bouger quand on est seul. Diffusion **tous les lundis d'avril** d'un DVD d'entraînement à la **Salle communautaire de 19h à 20h**. Apportez un tapis de sol, des petits haltères et votre bouteille d'eau.

Planification des repas

Le **mercredi 17 avril à 19h** à la **Salle communautaire** un atelier de groupe afin de vous aider à mieux planifier vos repas et ainsi manger mieux. Des outils et des conseils vous seront offerts gratuitement. Apportez vos tablettes, téléphone intelligent, crayon et surtout votre bonne humeur afin de travailler en équipe.

Conférence ZEN

Sonia Tremblay directrice de l'organisme Santé Mentale Québec Lac-Saint-Jean viendra présentera une conférence au sujet de l'impact des saines habitudes de vie sur notre santé mentale.

Rendez-vous le jeudi 11 avril à 19h à la Salle Communautaire.

30 JOURS,
3 OBJECTIFS



Défi Santé

Yoga

Il est possible de participer au cours de yoga avec Marie-Ève Potvin, les **mardis 2 et 9 avril à 19h45** et les **vendredis 5 et 12 avril à 11h** à la Salle communautaire. Le coût est de **15\$ par cours**. Quelques tapis sont disponibles sur place.

Super Fiesta



avec Marie-Eve Desbiens

Le samedi 27 avril de 13h à 16h, nous vous attendons à la Salle communautaire pour participez en famille ou entre amis à la grande fête qui clôturera l'édition 2019 du Défi Santé.

13h30 à 15h : Super Fiesta Zumba
15h : Collation santé et discussion
15h30 : Tirage

