

Nom : _____ Localité : _____ Âge : 18 ans et moins 19-49 ans 50 ans et +

Défi Chaque Minute Compte 2018

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Total de minutes
1 avril	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	N'oubliez pas de vous inscrire aussi au DÉFI SANTÉ ! (www.defisante.ca)					

TRÈS IMPORTANT de remettre votre calendrier avant le 7 mai!

(voir au verso la marche à suivre)

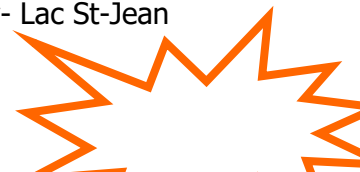


Ce défi vous est présenté grâce à la collaboration de :

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches
Québec



Inspiré du projet *CHAQUE MINUTE COMPTE* de Kino-Québec, Région Saguenay- Lac St-Jean



Défi Chaque Minute Compte



Le défi c'est quoi?

Une occasion pour bouger! L'objectif est de cumuler le plus de minutes actives dans toute la MRC de Lotbinière !

Du 1^{er} au 30 avril 2018, notez toutes les minutes pendant lesquelles vous bougez.

Tout ce qui vous fait bouger pendant les loisirs ou les déplacements compte!

Vous pouvez marcher, patiner, danser, faire du ski de fond, de la raquette, vos courses à pied, participer à VIACTIVE, jouer aux quilles, jardiner etc.

Ce qui ne compte pas sont les activités de la vie quotidienne ou celles n'apportant pas de plaisirs à bouger , par exemple : les activités que vous faites pour l'entretien de la maison (ménage, cuisine, lavage, etc) ou par le travail (aller à l'étable, etc...)

Pour qui? Pour tous!

La localité gagnante?

Sera celle qui aura cumulé le plus de minutes actives, ramenées au prorata du nombre de personnes de 50 ans et plus de la localité (car c'est aux personnes de 50 ans et plus de mobiliser le plus de personnes possible).

Pour vous procurer, le programme d'exercices maison conçu par le CPAL et le CISSS en partenariat avec les directeurs ou les responsables de loisirs de la MRC de Lotbinière. Vous avez simplement à vous rendre à votre bureau municipa là partir du 27 mars 2018. Si, vous désirez un format portefeuille, téléphonez nous au Carrefour des personnes âgées au 418 728-4825 ou 1 866 728-4825.

Vous devez remettre votre calendrier avec vos minutes compilées, avant le 7 mai à : Émilie Lemay 819 292-2526

Nicole Lemay 819 292-3487

Hortense Bernard 819 292-1471



Pour plus d'information, contacter Samantha Dostie 418 728-4825 ou 1-866-728-4825

La localité gagnante sera annoncée le mardi 12 juin 2018 à l'assemblée générale annuelle du Carrefour des Personnes Aînées.