




Douze jours Santé

Mer. 1 mai	Jeu. 2 mai	Ven. 3 mai	Sam. 4 mai	Dim. 5 mai	Lun. 6 mai
<p><i>Au travail, utilisez les escaliers! Avez-vous déjeuné ce matin?</i></p> <p>10 h 30 Marche en musique À la piste de marche de l'école le Domaine Étudiant de Petit-Rocher. Bienvenue aux élèves des écoles Le Domaine Étudiant, Le Tourne-sol et à la communauté.</p> <p>19 h TAI CHI TAOISTE avec Veronica Stever Au Salon Alpine du Centre régional K.-C.-Irving. Pour les +15 ans, vêtements et chaussures confortables essentiels.</p>	<p>10 h - 11 h 30 h Tournée de lecture d'étiquettes nutritionnelles chez Sobeys (en anglais seulement) S'inscrire en composant le 546-9239.</p> <p>10 h "Dusty Sneakers"; Gymnase du Pavillon, rue St-George.</p> <p>14 h 30 - 15 h 30 Mini ballon-volant École La Découverte, St-Sauveur (ouvert à tous)</p> <p><i>Faites l'essai d'un nouveau légume aujourd'hui!</i></p>	<p>Terminez la semaine de travail avec un lunch santé ! </p> <p>12 h (midi) Terminez la semaine en faisant le tour des ponts avec un/une amie!</p> <p>Devenez bénévole auprès de votre abri pour les animaux local et devenez un promeneur/une promeneuse de chiens!</p> <p><i>Revamppez votre panier d'épicerie! Mettez-y plus de légumes et de fruits, évitez les grignotines et les friandises.</i></p>	<p>10 h 30 - 11 h Bibliothèque Smurfit-Stone - Heure du conte - pour tous Hôtel de ville, rue St-George</p> <p>Vente de livres - Bibliothèque</p> <p>11 h - 15 h Rallye d'observation à la Réserve naturelle de la Pointe Daly Daly, promenade Carron Pour de plus amples informations et s'inscrire, composez le 548-0778.</p> <p>13 h - 16 h SPCA de Bathurst - Journée d'adoption d'animaux de compagnie à Place Bathurst Mall.</p>	<p>12 h (midi) Venez marcher avec nous! Avec Services Palliatifs Communautaires Chaleur à La Promenade Waterfront (marche, zumba, magicien, etc.). Détails disponibles à www.chaleurpalliative.ca</p> <p><i>Détendez-vous lors d'une journée/fin de semaine sans écran, sans cellulaire, sans Internet, sans téléviseur. Passez du bon temps avec vos proches!</i></p> <p><i>Réfléchissez avant de choisir une boisson. Optez régulièrement pour une boisson sans sucre ajouté.</i></p>	<p>12 h (midi) Marche de la santé mentale, départ du Pavillon, rue St-George</p> <p>Adoptez une nouvelle activité physique! <i>Et c'est bien plus amusant avec un ami/une amie ou un collègue!</i></p> <p>Début de la Semaine de sensibilisation à la faim. <i>Faites un don à votre banque alimentaire locale!</i></p> <p><i>Vous avez soif? Eau ou lait s'il-vous-plait!</i></p>
Mar. 7 mai	Mer. 8 mai	Jeu. 9 mai	Ven. 10 mai	Sam. 11 mai	Dim. 12 mai
<p>10 h "Dusty Sneakers"; Gymnase du Pavillon, rue St-George.</p> <p>12 h (midi) Danse du ventre au Centre régional K.-C.-Irving</p> <p>19 h - 21 h Badminton, 3,00 \$ personne Apportez votre propre raquette. Gymnase du Pavillon, rue St-George</p> <p><i>Ajoutez plein de goûters-santé à votre panier d'épicerie. Optez pour le yogourt, les fruits, les légumes, les craquelins de grains entiers, amandes et noix.</i></p> <p><i>Procurez-vous les goûters-santé qui sont une source d'énergie longue durée; évitez les aliments qui ne remplissent qu'un petit creux.</i></p>	<p>Portes ouvertes du Centre de ressources Chaleur pour parents au Centre des Jeunes Bathurst, rue Ste-Anne.</p> <p>12 h (midi) Atelier de mouvements avec Erin Hennessy au Centre des Jeunes Bathurst, rue Ste-Anne (ouvert à tous)</p> <p>18 h Rudiments de la course avec Jennifer Butler au Centre régional K.-C.-Irving</p> <p><i>Vous avez soif? Eau ou lait s'il-vous-plait!</i></p> <p><i>Limitez le temps passé sur les jeux vidéo après l'école. À la place, planifiez des activités à la maison ou à l'extérieur avec les jeunes!</i></p> <p><i>Essayez un nouveau sport! Les activités physiques quotidiennes sont le gage d'une meilleure santé.</i></p>	<p>10 h "Dusty Sneakers"; Gymnase du Pavillon, rue St-George</p> <p>10 h - 11 h 30 Tournée de lecture d'étiquettes nutritionnelles chez Sobeys (en français seulement) S'inscrire en composant le 546-9239.</p> <p>10 h Inauguration des classes plein-air et de la serre de l'école F.-X.-Daigle, Allardville (ouvert à tous). Journée contre la faim, Célébration communautaire sous les hospices du Comité d'entraide d'Allardville et de St-Sauveur. Un dîner sera servi et il y aura plusieurs activités tout au cours de l'après-midi.</p> <p>14 h 30 - 15 h 30 Mini-handball École La Découverte, St-Sauveur (ouvert à tous)</p> <p>16 h - 20 h Kiosques d'information de divers organismes sur la santé familiale et les relations saines à Place Bathurst Mall</p>	<p>12 h (midi) YOGA avec Sylvie Légère, Salle des aînés du Centre régional K.-C.-Irving</p> <p>Débutez votre fin de semaine du bon pied; faites le tour des ponts avec un ami/une amie ou avec votre animal de compagnie.</p> <p><i>Contrôlez votre budget d'épicerie. Faites une liste et respectez-la!</i></p> <p><i>Au lieu de jeux vidéo dans la soirée, adoptez des activités physiques pour toute la famille.</i></p>	<p>9 h - 13 h Ornithologie 101 - Accompagnez Roger Guitard à la Réserve naturelle de la Pointe Daly. Pour vous inscrire, composez le 548-0778 (10 \$/personne, gratuit pour les enfants de moins de 12 ans)</p> <p>13 h - 15 h Rallye de la Journée mondiale des oiseaux migrateurs à la Réserve naturelle de la Pointe Daly</p> <p>17 h - 18 h Venez faire de l'exercice dans la piscine avec Viva Action au Centre aquatique de Bathurst (50 personnes max.)</p> <p><i>Détendez-vous lors d'une journée/fin de semaine sans écran, sans cellulaire, sans Internet, sans téléviseur. Passez du bon temps avec vos proches!</i></p> <p><i>L'eau est gratuite, ne vous en privez pas!</i></p>	<p>Journée nationale de la Santé!</p> <p></p> <p>Fête des Mères 10 h - 12 h 30 Fêtez votre maman en l'amenant faire une marche en famille à la Réserve naturelle de la Pointe Daly. </p> <p><i>Profitez des attraits de la Réserve naturelle de la Pointe Daly, faites un pique-nique en famille!</i></p> <p><i>Une réduction des activités sédentaires peut aider les enfants à:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Maintenir un poids santé ● Mieux réussir à l'école ● Améliorer la confiance en soi ● Avoir plus de plaisir avec leurs amis ● Améliorer leur condition physique ● Consacrer plus de temps à acquérir de nouvelles habiletés



Pour plus d'informations, téléphonez;
Yvette Lavigne Frank au 548-0504



RÉSEAU COMMUNAUTÉ EN SANTÉ BATHURST