

Le bulletin
Domaine-du-Roy
en Forme



Cap sur les
saines habitudes
de vie

Numéro 18 — Mars 2015



C'est la relâche, on joue dehors et on s'amuse!

La semaine de relâche est le moment idéal pour faire une « pause active » en famille. Profitez de l'occasion pour jouer dehors avec vos enfants, vos amis et vos proches. L'équipe de Domaine-du-Roy en Forme vous souhaite une relâche active et remplie de folie.

Alain, Karen, Carla, Émilie et Gabrielle!



Volet 1 : 0-17 ans

* Concours « La vedette, Ta recette »

Tu aimes cuisiner et tu crois avoir la meilleure recette de collation de la MRC du Domaine-du-Roy? **Inscris-toi seul, en famille ou entre amis!**

COMMENT PARTICIPER?

C'est simple!

Réalise une **recette de collation** qui met en valeur les produits de chez nous et envoie une description de ta recette avec une photo de toi et ta collation à l'adresse courriel suivante : etremblay@croquelavie.ca

- Visibilité dans différents médias

- Atelier culinaire avec un professionnel (2h)

- Panier d'accessoires de cuisine d'une valeur de

EN
PRIX

PÉRIODE D'INSCRIPTION **500\$**

1^{er} au 30 mars 2015

WWW.CROQUELAVIE.CA



Volet 2 : Cardio actif

* Cours spécial en piscine!



Les participants des groupes Cardio Actif, MPOC et Cardio Santé ont eu la chance de participer (sur base volontaire) à une séance d'exercice à la piscine de Roberval. L'activité c'est déroulé lundi, le 23 février de 13h30 à 14h30. Une belle participation de 16 personnes qui se sont initiées en piscine et qui ont adoré leur expérience!

* Avancement en fibromyalgie!

Une rencontre a été faite avec l'équipe du CSSS pour valider le programme de Fibromyalgie. Un lancement aura lieu très prochainement.

Pour information et/ou inscription, contacter Carla Portolese au 418 515-3880.



Volet : 0-5-30

* Clin d'œil sur le programme 0-5-30

L'école primaire Benoit-Duhamel de Roberval débutera, après la semaine de relâche, la pratique d'activités sportives pour les employés de l'école (sports d'équipe et entraînement en salle).

Amusez-vous bien!!



DDR2030

Démarche DDR 2030

Suite à la réalisation d'un colloque territorial en mars 2014, quatre comités de travail ont été mis sur pied et les sujets traités sont en lien avec les saines habitudes de vie (infrastructures sportives, offre de loisirs sportifs, accessibilité et saine alimentation).

C'est plus de 60 ressources du territoire qui travaillent ensemble afin d'offrir à la population de la MRC du Domaine-du-Roy un milieu de vie favorable à l'adoption de saines habitudes de vie!

Activités — Domaine-du-Roy en Forme

- * Traversée du lac Saint-Jean à vélo—28 février 2015 → Domaine-du-Roy en Forme en collaboration avec la Traversée du Lac-Saint-Jean à vélo organise, samedi le 28 février prochain, un transport gratuit qui amènera toutes les personnes intéressées de la MRC du Domaine-du-Roy au Village sur glace de Roberval pour accueillir les participants de la Traversée du Lac-Saint-Jean à vélo et essayer gratuitement plus de vingt vélo fat bikes.



Horaire du transport :

www.croquelavie.ca/activites/traversee-du-lac-saint-jean-a-velo



- * Plaisirs d'hiver 2015

Une initiative qui vise à augmenter la pratique d'activités physiques hivernales. Participez en grand nombre aux activités organisées sur le territoire de la MRC du Domaine-du-Roy.

Le 6 mars

Bougeons, fêtons, rigolons sous les flocons

Technique de tourisme du cégep de St-Félicien

Journée d'activités hivernales pour les jeunes au village sur glace de Roberval.

Calendrier plaisir d'hiver 2015 : www.croquelavie.ca/activites/plaisirs-dhiver1



Coordonnées

M. Alain Larouche
alarouche@croquelavie.ca
418-671-0075

Mlle. Karen Méroz
kmeroz@croquelavie.ca
418-515-1550

Mlle. Carla Portolese
cportolese@croquelavie.ca
418-515-3880

Mlle. Émilie Tremblay
etremblay@croquelavie.ca
418-637-8499

Mlle. Gabrielle Trottier
gtrottier@croquelavie.ca
418-515-1184

- * CETTE ANNÉE DEVENEZ CHAMPION DE VOTRE SANTÉ!

Défi Santé
5|30|Équilibre



Dernière semaine pour s'inscrire et relever le Défi santé 5-30 équilibre!

SAUREZ-VOUS RELEVER LE DÉFISANTÉ 5-30 ÉQUILIBRE ?

6 semaines de motivation pour améliorer ses habitudes de vie! Concrètement, le Défi Santé c'est viser l'atteinte de 3 objectifs, en solo, en famille ou en équipe, pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril.



Objectif 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour
Mangez mieux 🍏



Objectif 30

Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!
Bougez plus 🏃



Objectif Équilibre

Prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie
Prenez une pause 🧘



2^E ÉDITION DU TOURNOI DE GOLF ENSEMBLE PRENONS UN BON DÉPART— 29 MAI 2015!

Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir le regroupement Domaine-du-Roy en Forme. Québec ENFORME