

Le bulletin
Domaine-du-Roy
en Forme



Cap sur les
saines habitudes
de vie

Numéro 17—Décembre 2014

Joyeuses fêtes de la part de toute l'équipe DDR en Forme!



À l'occasion du temps des fêtes, rien n'est plus agréable que de festoyer avec ceux qu'on aime. Domaine-du-Roy en Forme vous souhaite beaucoup de bonheur, de douceur et de sérénité pour la nouvelle année, ainsi que la réalisation de vos projets les plus chers.
Alain, Karen, Carla, Émilie et Gabrielle!



Volet 1 : 0-17 ans

* Le **Ski bus**, un transport accessible pour skier tout l'hiver!

Du 26 décembre 2014 au 7 mars 2015, 12 voyages en direction du Mont Lac-Vert sont organisés afin de permettre aux résidents de la MRC du Domaine-du-Roy de skier régulièrement.

Prix de la carte SKIBUS = 75\$

Pour plus de détails et pour s'inscrire :
www.croquelavie.ca/activites/moi-je-prends-le-skibus-2014-2015

* Le **TOBO-BUS**, moi j'embarque!

Domaine-du-Roy en Forme en collaboration avec le Club Tobo-Ski et Allo transport relance la mise en place d'un système de transport permettant aux jeunes de Roberval, St-Prime, La Doré et St-Félicien de skier et glisser au Club Tobo-Ski du 3 janvier au 7 mars 2015.

Prix de la carte TOBO-BUS = 50\$

Pour plus de détails et pour s'inscrire :
www.toboski.com/services/tobo-bus



Volet 2 : Cardio actif

* **Dîner de Noël 2014!**

Encore une fois cette année, un dîner de Noël est organisé pour que les participants des différents groupes d'activité physique se retrouvent afin de déguster un bon repas et se souhaiter de joyeuses fêtes! Jeudi, le 18 décembre 2014 à 11h30 au Centre Récréatif Quatre Temps.

* **Cardio Santé et Fibromyalgie**

Il est maintenant temps de vous inscrire à la session d'hiver 2015 pour ces deux programmes. Plus d'informations sont disponibles sur notre page web!

www.croquelavie.ca/cardioactif/ca-activites/programme-de-fibromyalgie

www.croquelavie.ca/cardioactif/ca-activites/programme-cardio-sante

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**

Améliorer les habitudes de vie du personnel, c'est mettre en place des conditions gagnantes, vers l'atteinte d'objectifs individuels et collectifs de santé au sein de l'organisation.

Le programme 0-5-30 c'est la combinaison de trois habitudes de vie, un bon point de départ pour prévenir la plupart des maladies chroniques!

Nouvelles entreprises!

L'école primaire **Benoit-Duhamel** de Roberval a tout dernièrement débuté les démarches d'implantation du programme. Le sondage afin de connaître les habitudes de vie des employés a été réalisé et les résultats seront présentés au retour du congé des fêtes!

Le **CSSS Domaine-du-Roy** entamera les démarches d'implantation du programme très prochainement! Surveillez le début de l'implantation du programme dans les différents milieux de travail!

Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans vos démarches!



Activités hivernales—Domaine-du-Roy en Forme

- * **Journée porte ouverte au Mont Lac-Vert** → Le 5 janvier 2015, Domaine-du-Roy en Forme en collaboration avec le Mont Lac-Vert et Allo Transport t'offrent la chance de skier ou de t'initier au ski alpin et à la planche à neige pour pas cher. Transport gratuit et billet de remontée à seulement 10\$ pour tous!



Horaire du transport et inscription au :

www.croquelavie.ca/activites/journee-porte-ouverte-au-mont-lac-vert



* Plaisirs d'hiver 2015

Une initiative qui vise à augmenter la pratique d'activités physiques hivernales. Inscrivez la ou les activités hivernales de votre organisation qui auront lieu du 1^{er} février au 8 mars 2015 et courez la chance de remporter l'un des différents prix de participation. Pour ce faire, vous devez remplir le formulaire de participation qui se retrouve sur le site Internet de Domaine-du-Roy en Forme au :

www.croquelavie.ca/activites/plaisirs-dhiver1

Cet hiver, soyez actif et vivez pleinement les plaisirs d'hiver!!!

- * **Concours culinaire** → Tu aimes cuisiner? Seul, en famille ou entre amis un défi excitant s'offre à toi cet hiver! Prépare ta recette et participe à la 4^e édition du concours culinaire DDR en Forme qui aura lieu au mois de mars. Un concours complètement réinventé! **La période d'inscription se tiendra du 1^{er} au 22 mars 2015.**

Tous les détails sur: croquelavie.ca



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 OFFREZ LA SANTÉ EN CADEAU !

Le concours « La santé en cadeau » est une initiative du Conseil des partenaires du CSSS Domaine-du-Roy. En lien avec la vision DDR 2030, qui vise à favoriser l'adoption de saines habitudes de vie par la population, le Conseil souhaite contribuer à l'atteinte




de cet important défi en incitant les gens à offrir "la santé en cadeau" à leurs proches.

Offrir la santé en cadeau c'est offrir un présent qui permettra de bouger davantage, de manger mieux, d'avoir une vie culturelle active ou prendre soin de soi-même. Cette année offrez la santé en cadeau et participez au concours sur la page facebook de « La santé en cadeau ». À vous de jouer!

**SUIVEZ-NOUS
SUR FACEBOOK!**

JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE À TOUS DE LA PART DE L'ÉQUIPE DE DOMAINE-DU-ROY EN FORME!

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

Le bulletin Domaine-du-Roy en Forme—Décembre 2014