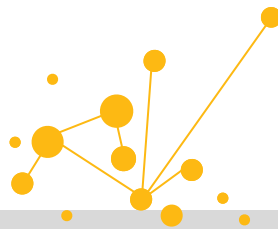


# Branchés santé



AVRIL 2024

Info-Branchés santé

À LA UNE CE MOIS-CI ...

## Le défi CISSS en action

Là où les territoires sont au meilleur de leur forme

Un défi d'activités physiques  
S'accepter et bouger, tous ensemble

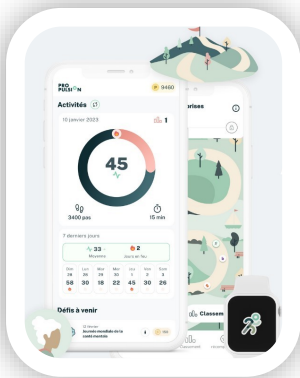
Inscriptions  
en tout temps.  
Essayer c'est  
l'adopter!

Branchés santé  propulsion

## II N'EST PAS TROP TARD POUR VOUS JOINDRE AU PLUS GRAND DÉFI !

Bien que la période d'inscription officielle soit terminée, les membres du personnel sont invités à continuer les élans d'inscription, et ce durant toute la durée du défi.

- ⇒ L'activité physique est l'un des facteurs de protection les plus puissants pour favoriser une bonne santé globale.
- ⇒ Seulement quelques semaines sont requises pour adopter des nouvelles habitudes de vie saines.
- ⇒ Prenez avantage de ce plus grand défi organisationnel pour initier ce changement ou conserver vos bonnes habitudes.



## CONFÉRENCE VIRTUELLE

Pourquoi et comment débiter la pratique  
d'activité physique en toute sécurité?

Quand: 4 avril 2024

Heure: 12 h à 13 h

Où: TEAMS  
(un lien de connexion sera  
envoyé à toutes les  
personnes préalablement  
inscrites).



[Valérie Guilbeault](#) est kinésologue et passionnée de rendre accessible l'activité physique à tous et d'accompagner des personnes à changer leurs habitudes de vie.

Lors de cette conférence, Valérie partagera des conseils pratiques sur la manière d'initier et d'adapter une pratique d'activité physique au quotidien de manière simple et réaliste pour tous.

## PRIX DE PARTICIPATION

En plus de courir la chance de gagner une foule de prix de participation, il est garanti que tous les participants gagneront une hausse de leur niveau d'énergie et de leur moral, de la confiance et de la fierté, et finalement du bien-être au quotidien!

## INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

[Consultez la page Branchés santé pour les détails et pour vous inscrire !](#)



## ACTIONS À VENIR

Restez à l'affût  
des  
communications

Mois de la santé psychologique  
Mai 2024



Semaine de la reconnaissance - Dates  
& détails à venir



SEMAINE DE LA  
RECONNAISSANCE