

ATELIERS GRATUITS SUR UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF OFFERTS PAR DES KINÉSIOLOGUES

Baie-Comeau, le 13 février 2024 – Des kinésiologues du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord offriront, au cours des prochaines semaines, des ateliers portant sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

Ces ateliers gratuits seront offerts dans différentes localités de la région. En plus de donner de l'information sur ce qu'est un mode de vie physiquement actif, ils amèneront une réflexion chez les participants par le biais de mises en situation. Les freins, les motivations et les objectifs y seront aussi abordés dans le cadre d'une présentation dynamique.

D'ici la fin de février, des ateliers sont prévus à Fermont, Havre-Saint-Pierre, Sept-Îles, Port-Cartier, Baie-Comeau et Les Escoumins. Des séances virtuelles sont à venir en mars pour la Basse-Côte-Nord ainsi que dans l'ensemble de la région. Pour connaître les lieux et les dates, visitez le [site Web](#) du CISSS de la Côte-Nord.

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire dès maintenant au 418 589-9845, poste 252291 ou par courriel à projets.santepublique.09ciyss@ssss.gouv.qc.ca.

- 30 -

Source : Pascal Paradis
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 589-9845, poste 252268