



MAI

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



MOIS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bouger, c'est prévenir avant de guérir.

Ce qui revient souvent, c'est l'exclamation « Je manque de motivation pour bouger! ». Et si nous voyions plutôt l'activité physique comme un cadeau, une récompense que nous offrons offre à notre corps? L'exercice que nous pratiquons nous rappelle à quel point notre corps est fort, vigoureux et précieux, et combien il est important d'en prendre soin de lui afin de pouvoir continuer à réaliser nos activités au quotidiennes.

Bouger, c'est aussi prendre soin de soi en étant reconnaissant de nos capacités!

ACTIVITÉS DU MOIS

Le Rallye sur la Côte a lieu du 4 au 31 mai. Formez votre équipe de 4 personnes dès maintenant! [Cliquez ici](#) pour vous inscrire.

En équipe, relevez le défi de mieux manger et bouger davantage pendant 4 semaines pour faire avancer votre équipe sur la carte virtuelle de la Côte-Nord grâce à l'activité physique et à la consommation d'eau, de fruits et de légumes.



GALA DES PRIX D'EXCELLENCE DU CISSS DE LA CÔTE-NORD

20 mai - 12 h à 13 h 15 - Virtuel - L'évènement a pour objectif de souligner et de reconnaître la contribution significative des employés du CISSS de la Côte-Nord qui se sont distingués dans le cadre de leur travail. [Cliquez ici](#) pour rejoindre la rencontre.

JOURNÉES, SEMAINES ET MOIS THÉMATIQUES

- Mois de la physiothérapie
- 1 : Journée internationale des travailleurs
- 2 : Journée nationale du sport et de l'activité physique
- 4 au 10 : Semaine de la santé mentale
- 10 au 16 : Semaine de la profession infirmière
- 19 : Journée de l'inhalothérapeute
- 20 : Journée annuelle des gestionnaires

