

## DU 1<sup>er</sup> AU 30 JUIN, BOUGEZ AVEC PARTICIPACTION!

**Baie-Comeau, le 1<sup>er</sup> juin 2022** – Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord invite les Nord-Côtiers à bouger du 1<sup>er</sup> au 30 juin dans le cadre du défi « Ensemble, tout va mieux » de ParticipACTION! Cet événement annuel encourage la population à bouger dans le but d'identifier la communauté la plus active au Canada.

Pour participer, enregistrez vos minutes actives personnelles en téléchargeant l'application gratuite ou en vous inscrivant sur le [site Web](#) de ParticipACTION. Chaque minute enregistrée d'ici le 30 juin pourrait contribuer à faire de votre communauté la plus active et se mériter le grand prix de 100 000 \$.

### Un calendrier d'activités développé pour vous

L'activité physique est à privilégier pour demeurer en bonne santé mentale, physique et sociale. Cela est encore plus vrai alors que la pandémie a entre autres eu comme effet néfaste de faire augmenter la sédentarité. Les agent(e)s en prévention et promotion des saines habitudes de vie du CISSS de la Côte-Nord ont donc préparé :

- Un [calendrier](#) comprenant des activités quotidiennes motivantes et inspirantes pour vous aider à bouger plus.
- Des ateliers de discussion, en groupe, ayant pour thème l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. [Contactez l'agent de prévention et promotion des saines habitudes de vie de votre territoire](#) pour de plus amples informations.

- 30 -

Source : Jean-Christophe Beaulieu  
Agent d'information  
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord  
418 962-9761, poste 414009