Dates: Du 2 juillet au 19 octobre 2019

Détails et inscriptions facultatives via la page facebook: Parcours Actifs

Services GRATUITS offerts aux ainés, personnes à mobilité réduite, adultes, ados et enfants:

- **Animation des Parcours Actifs: 1x par semaine dans chaque municipalité***
- **Ateliers de santé: Nutrition, saines habitudes, pathologies et autres****
- **Sorties plein air : Sortie réunissant les citoyens de la MRC du Haut-Richelieu****

** Détails du programme au verso* ***Dates et lieux à venir*

Services offerts par: Omar Farag, kinésiologue

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00-10h00 **Saint-Valentin**	9h00-10h00 **Saint-Blaise-sur-Richelieu**		9h00-10h00 **Venise-en-Québec**		8h00-9h00 **Noyan**	
10h45-11h45 **Saint-Anne de Sabrevois**	10h30-11h30 **Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix**		10h30-11h30 **Saint-Georges-de-Clarenceville**		9h30-10h30 **Henryville**	
	13h30-14h30 **Lacolle**					
	17h30-18h30 **Saint-Alexandre**					

Lieux de rasemblement extérieurs ou intérieurs en cas de pluie ou de chaleur intense

Saint-Alexandre
Extérieur: **Parc Marie-Jeanne-Frégeau**
Intérieur: **Club de l'âge d'or**
108, rue Saint-Paul
Saint-Alexandre (QC) J0J 1S0

Sainte-Anne de Sabrevois
Extérieur: 1185, 28e Avenue
Sabrevois (QC) J0J 2G0
Intérieur: 1185, 28e avenue
Sabrevois (QC) J0J 2G0

Saint-Blaise-sur-Richelieu
Extérieur: **Au vent fou**
Intérieur: 795, rue des Loisirs
Saint-Blaise-sur-Richelieu (QC) J0J 1W0

Saint-Valentin
Extérieur: **Jardin des coeurs passants**
Intérieur: 790, chemin 4e ligne
Saint-Valentin (QC) J0J 2E0

Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix
Extérieur: **Autour du gazebo**
Intérieur: 959, rue Principale
St-Paul-de-l'Ile-aux-Noix (QC) J0J 1G0

Venise-en-Québec
Extérieur: **Parc Robert Aumont**
Intérieur: 259, 16e Avenue Ouest
Venise-en-Québec (QC) J0J 2K0

Henryville
Extérieur: **Parc des Petits-Bonheurs**
Intérieur: 854, rue St-Jean-Baptiste
Henryville (QC) J0J 1E0

Noyan
Extérieur: **Parc MacCallum**
Intérieur: 1312, Chemin de la Petite France
Noyan (QC) J0J 1B0

Saint-Georges-de-Clarenceville
Extérieur: **Parc des loisirs**
Intérieur: 1, rue Tourangeau
Saint-Georges-de-Clarenceville (QC) J0J 1B0

Lacolle
Extérieur: **Parc derrière le centre Léodore Ryan**
Intérieur: 10, rue Sainte-Marie
Lacolle (QC) JOJ 1J0

Informations

Omar Farag, kinésiologue
Via la page facebook: Parcours Actifs
farag.omar@hotmail.com

COMITÉ RURAL EN SANTÉ ET QUALITÉ DE VIE

LOISIR ET SPORT MONTÉRÉGIE

O.K. Y.A.

Québec

www.omarfarag.com

Invitation

Aux citoyens de la MRC du Haut-Richelieu

PAR QUI

Le Comité Rural en Santé et Qualité de Vie (CRSQV) du Haut-Richelieu, en collaboration avec Loisir et Sport Montérégie, ainsi qu'avec le soutien de nos partenaires du CISSS de la Montérégie-Centre, a obtenu une subvention du Secrétariat aux aînés.

L'animation des Parcours Actifs et des capsules santé sera assurée **gratuitement** par notre kinésiologue d'expérience, Omar Farag.

QUOI

Les dix panneaux d'exercices des municipalités participantes seront animés. D'un côté du panneau, on retrouve un exercice de renforcement avec deux options d'intensité ainsi qu'un exercice ludique pour les tout-petits, afin de stimuler les activités intergénérationnelles. De l'autre côté du panneau, on retrouve deux exercices d'étirement. Animation des capsules et ateliers sur la santé et les saines habitudes de vie pour permettre de poursuivre à la maison. De bonnes collations santé vous seront offertes.

OÙ

Il y aura des **Parcours Actifs** dans les municipalités suivantes : Sainte-Anne-de-Sabrevois, Henryville, Saint-Alexandre, Venise-en-Québec, Saint-Georges-de-Clarenceville, Noyan, Lacolle, Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix, Saint-Valentin, Saint-Blaise-sur-Richelieu. (Voir la grille horaire pour les emplacements exacts, beau temps, mauvais temps.)

POUR QUI & COMMENT

Notre projet vise à répondre aux besoins des aînés, mais également à l'ensemble des populations qui souhaitent demeurer actives, sans contrainte d'horaire, d'inscription ou de lieu. Les inscriptions en ligne sont facultatives, mais elles permettront d'avoir un encadrement plus personnalisé. Elles se font via la page facebook: Parcous Actifs. Tous les détails sont inscrits en début de page. Omar Farag communiquera des nouvelles directement via cette page. Cliquez sur les boutons: **J'aime**, **S'abonner** & **Partager!**

QUAND

Dès le 2 juillet 2019, les premiers Parcours Actifs seront animés. **Soyez à l'affût !** Plusieurs activités d'animations de ces Parcours Actifs vous seront proposées tout au long de l'été (voir la grille horaire). Chacune des municipalités a disposé différemment des panneaux d'exercices pour varier les parcours d'une municipalité à l'autre et pour permettre ainsi aux citoyens de la MRC du Haut-Richelieu de découvrir différents parcs.

POURQUOI

- Favoriser l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.
- Améliorer la qualité de vie des aînés, des familles et de l'ensemble de la population.
- Créer des liens entre les générations et des opportunités de socialiser.
- Donner l'occasion de pratiquer une activité physique à l'extérieur et à notre rythme.
- Offrir l'opportunité de bouger sans contrainte d'horaire et gratuitement.

COMITÉ RURAL EN SANTÉ ET QUALITÉ DE VIE

O.K. Y.A.

www.omarfarag.com

LOISIR ET SPORT MONTÉRÉGIE

Québec