



## *En Chaudière-Appalaches, une première : Viens prendre l'air, défi 28 jours!*

Les neufs organismes mandataires du réseau VIACTIVE se mobilisent et invitent toutes les personnes de 50 ans et plus à relever le défi de marcher tous les jours, de façon individuelle ou entre amis, et une fois par semaine à marcher en groupe. Ce défi se tiendra du 16 octobre au 12 novembre 2022 est gratuit. Toutefois, il est important de s'inscrire.

Plus précisément, c'est quoi?

- 🍁 Marcher tous les jours ou presque, un minimum de 15 minutes et une invitation à participer aux marches de groupe 1x/semaine
- 🍁 Penser à faire de l'eau sa boisson de choix pour s'hydrater
- 🍁 Avoir un prétexte pour être en contact avec la nature
- 🍁 Relever le défi = plusieurs bénéfices santé et une possibilité pour l'organisme de se mériter un prix pour organiser une belle activité pour les aînés
- 🍁 Prix de participation

### *Facile d'y participer*

- 🍁 Inscris-toi auprès du responsable du groupe VIACTIVE
- 🍁 Tu ne connais pas cette personne, communique avec le conseiller VIACTIVE

MRC	Organisme	Nom et coordonnées
Appalaches	Association de l'action volontaire Appalaches	Danielle Claisse Tél. : 418 334-2272 Courriel : <a href="mailto:viactive.rt@outlook.com">viactive.rt@outlook.com</a>
Beauce-Sartigan	Association Bénévole Beauce-Sartigan	Anne Roy Tél. : 418 228-0007, poste 8 Courriel : <a href="mailto:actif@benevolatbeauce.com">actif@benevolatbeauce.com</a>
Bellechasse	Entraide Solidarité Bellechasse	Jennifer Naess Tél. : 418 883-3699 poste 3 Sans frais : 1 877 935-3699 Courriel : <a href="mailto:viactive@entraidesolidarite.com">viactive@entraidesolidarite.com</a>
Etchemins	Nouvel Essor	Marjorie Carrier Tél. : 418 383-5252, poste 2 Courriel : <a href="mailto:sabnouvelessor@sogetel.net">sabnouvelessor@sogetel.net</a>
Lévis	Maison des aînés de Lévis	Karine Gagnon Tél. : 418 838-4100, poste 0 Courriel : <a href="mailto:info@maisondesaineslevis.ca">info@maisondesaineslevis.ca</a>

Lotbinière	Carrefour des personnes âgées de Lotbinière	Samantha Dostie Tél. : 418 728-4825 Sans frais : 1 866 728-4825 Courriel : <a href="mailto:info@cpalotbiniere.com">info@cpalotbiniere.com</a>
Montmagny-L'Islet	Centre d'action bénévole des MRC Montmagny-L'Islet	Andrée-Anne Chouinard (poste 114) Vanessa Pouliot (poste 110) Tél. : 418 248-7242 Courriel : <a href="mailto:aa.chouinard@cabml.ca">aa.chouinard@cabml.ca</a> <a href="mailto:v.pouliot@cabml.ca">v.pouliot@cabml.ca</a>
Nouvelle-Beauce	Lien-Partage	Tél. : 418 387-3391 Courriel : <a href="mailto:info@lienpartage.org">info@lienpartage.org</a>
Robert-Cliche	Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin	Julie Roy Tél. : 418 397-0135 Courriel : <a href="mailto:viactive@cabbe.org">viactive@cabbe.org</a>

Ce défi est une occasion pour bouger davantage, bien s'hydrater et socialiser! Participer est un investissement qui rapporte immédiatement : vitalité, humeur, qualité du sommeil, gestion du stress, plaisir, satisfaction....

*Bouger c'est la santé, en groupe c'est inégalé !*