Nitassinan mahk milueliniun

Quatrième édition

Le projet *Marchons sur Nitassinan* fait peau neuve en devenant *Nitassinan mahk milueliniun* (Le territoire et la santé). *Nitassinan mahk milueliniun* est un nouveau défi de 8 semaines qui permettra à tous les Pekuakamiulnuatsh de se mobiliser pour développer ou maintenir de saines habitudes de vie qu'ils pourront par la suite incorporer à leur routine quotidienne.

À l'aide d'ateliers hebdomadaires, les participants seront invités à découvrir et à expérimenter de nouvelles activités. Les thématiques suivantes seront abordées : l'activité physique, la culture, l'alimentation, la santé mentale, etc. La programmation complète sera dévoilée lors de la soirée de lancement du projet.

Lors de votre inscription, vous recevrez une trousse de départ comprenant différentes informations sur les saines habitudes de vie et votre journal de bord.

Comment s'inscrire :

- Le mardi 2 mai 2017 à 16 h, à la salle communautaire (collation santé offerte);
- En prenant rendez-vous au Centre de santé au 418 275-5386, poste 494 (il n'y aura pas de prise de signes vitaux sauf au lancement officiel).

Comme nouveauté cette année, il n'y aura plus de comptabilisation de pas, mais l'addition de minutes d'activités physiques dans votre quotidien.

En vous inscrivant et surtout en participant, vous courrez la chance de remporter de merveilleux prix pour votre implication durant le projet.

Nous vous attendons en très grand nombre!

Pour information :

Comité Nitassinan mahk milueliniun –
Myriam Kurtness, Johann Buckell, Mélanie Courtois, Joannie Gill et Joyce Robertson
myriam.kurtness@mashteuiatsh.ca