

Pour diffusion immédiate

**Profitez des plaisirs d'hiver
Des activités pour tous les goûts en Mauricie et au Centre-du-Québec !**

Trois-Rivières, le 13 janvier 2010 – Du 15 janvier au 28 février 2010, une multitude d'activités hivernales seront offertes à la population de la Mauricie et du Centre-du-Québec lors de l'événement *Plaisirs d'hiver*, qui s'inscrit dans le cadre du programme de promotion des saines habitudes de vie *Au Québec, on aime la vie*.

La Direction de santé publique et les centres de santé et de services sociaux de la région invitent toute la population à demeurer active même en hiver. Il y a plusieurs façons d'y arriver, l'important, c'est de choisir des activités selon ses goûts et d'avoir du plaisir. Profiter des joies de l'hiver est une excellente façon de stimuler un regain d'énergie, d'accroître les bénéfices pour sa santé et sa qualité de vie.

Plaisirs d'hiver est rendu possible grâce aux efforts des municipalités, des écoles, des organismes de loisirs et de plein air pour offrir aux familles une vaste gamme d'activités hivernales. L'objectif de cette grande fête de l'hiver est de donner le goût de bouger aux jeunes et moins jeunes lors de la saison froide.

Voici quelques exemples d'activités qui se dérouleront dans la région :

- soirée de glissade et disco sur glace;
- mini-golf sur neige;
- concours de sculpture sur glace et tournoi de hockey bottine;
- concours de bonhommes de neige;
- randonnée en raquettes à la découverte du trappeur;
- descente aux flambeaux et randonnée en ski de fond;
- chasse au trésor et rallye en raquettes;
- patinage libre et glissade.

Seul, entre amis ou en famille, vivez pleinement les plaisirs d'hiver! Pour de plus amples informations sur les activités proposées dans la région, visitez le www.mels.gouv.qc.ca/plaisirshiver ou contactez votre municipalité.

- 30 -

Source : Martine Pépin
Répondante Kino-Québec à la Direction de santé publique

Pour information : René Lord/Caroline Paquin
819 693-3636