

Pour diffusion immédiate

Plus d'une centaine d'activités en région pour profiter des plaisirs d'hiver!

Trois-Rivières, le 11 janvier 2012 – Du 13 janvier au 4 mars prochains, une myriade d'activités hivernales gratuites ou peu coûteuses seront offertes à la population de la Mauricie et du Centre-du-Québec dans le cadre de *Plaisirs d'hiver*, une initiative de Kino-Québec. Pour une onzième année consécutive, cette grande fête de l'hiver veut donner le goût aux jeunes et moins jeunes de bouger durant la saison froide.

Encore cette année, la médaillée olympique, Marie-Hélène Prémont, s'associe à *Plaisirs d'hiver* à titre de porte-parole. Mordue des hivers québécois, elle profite elle-même de cette belle saison en s'adonnant à toutes sortes d'activités extérieures. Marie-Hélène tient d'ailleurs à souligner l'importance d'aller jouer dehors : « Nous vivons dans un trop bel endroit pour nous en priver. Il est temps que les gens se rendent compte à quel point nous sommes gâtés par la nature! ».

La Direction de santé publique et les centres de santé et de services sociaux de la région se joignent à Marie-Hélène pour inviter toute la population à profiter au maximum de toutes les occasions pour demeurer active, même en hiver. Pratiquez régulièrement une activité physique permet de faire le plein d'énergie et d'accroître les bénéfices pour sa santé tant physique que mentale. L'important, c'est de choisir des activités selon ses goûts et d'avoir du plaisir. Alors, savourez l'hiver en profitant de ses beaux manteaux blancs pour aller jouer dehors!



Marie-Hélène Prémont
Médaillée olympique et
porte-parole de *Plaisirs
d'hiver 2012*

Des événements accessibles et pour tous les goûts

Grâce à la participation des municipalités, des écoles primaires et des organismes communautaires, une foule d'activités et d'aménagements extérieurs permettront aux familles de bouger davantage et de s'initier à diverses activités physiques comme le patinage, la glissade, la raquette et bien d'autres.

... 2

Voici des exemples d'activités qui se dérouleront chez nous :

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

Pour consulter la liste complète des activités dans chacun des territoires de la région, consultez l'un des liens suivants : www.mels.gouv.qc.ca/plaisirshiver ou www.agencesss04.qc.ca.

Seuls, entre amis ou en famille, mettez le nez dehors et amusez-vous!

- 30 -

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

Pour information : Martine Fréchette
Conseillère en promotion de la santé
Tél. : 819 693-3923