Nom : _____ Localité : _____ Âge : **18 ans et moins☐ 19-49 ans☐ 50 ans et +☐**

Défi Chaque Minute Compte 2020

Dimanche	*Lundi*	*Mardi*	*Mercredi*	*Jeudi*	*Vendredi*	*Samedi*	*Total de minutes*
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			
				N'oubliez pas de vous inscrire au DÉFI SANTÉ (www.défisanté.ca) !			**Total finale :**

N'oubliez pas de transformer vos heures en minutes, merci!

N'oubliez pas de remettre votre calendrier avant le 6 mai!

(voir au verso la marche à suivre)

Ce défi vous est présenté grâce à la collaboration de :

Inspiré du projet *CHAQUE MINUTE COMPTE* de Kino-Québec

fadoq

CPAL
CARREFOUR DES PERSONNES AÎNÉES DE LOTBINIÈRE

Défi Chaque Minute Compte

Le défi c'est quoi?

Une occasion pour bouger! L'objectif est de cumuler le plus de minutes actives dans toute la MRC de Lotbinière !

Du 1er au 30 avril 2020 notez toutes les minutes pendant lesquelles vous bougez.

Tout ce qui vous fait bouger pendant les loisirs ou les déplacements compte!

Vous pouvez marcher, danser, faire de la raquette, vos courses à pied, participer à VIACTIVE, jouer aux quilles, etc.

Ce qui ne compte pas : les activités que vous faites pour l'entretien de la maison (ménage, cuisine, lavage, etc.) ou par le travail (aller à l'étable, etc.)

Pour qui? Pour tous!

Invitez vos enfants et petits-enfants. Voilà une belle occasion de bouger en ENSEMBLE!

Nouveau

La localité gagnante?

Sera celle qui aura mobilisé le plus grand nombre de participants de leur localité.

Vous devez remettre votre calendrier avec vos minutes compilées, avant le 6 mai à : Mariette W. Boyle (418-596-2544) – Retour des calendriers boîte au bureau municipal

Vous pouvez demander un formulaire électronique à l'adresse soutien@cpalotbiniere.com ou à la personne responsable de votre localité

Pour plus d'information, contacter Samantha Dostie 418 728-4825.
La localité gagnante sera annoncée le mardi 10 juin 2020 à l'assemblée générale annuelle du Carrefour des Personnes Aînées.