

Pour vous, regarder
un match de hockey
à la télé, c'est du sport ?

Vous êtes qualifié pour le



Inscrivez-vous au
Defisante530.ca
avant le 1^{er} mars 2009



**Le Défi sera
de retour
en 2009!**

**Préparez-vous
dès maintenant!**



AU CSSS-IUGS, RELEVONS LE DÉFI 5-30 !

L'équipe du Programme de prévention et de gestion des maladies chroniques, en collaboration avec l'équipe de Santé et sécurité du travail, vous invitent à vous inscrire encore cette année et à relever le Défi santé 5-30.

Le Défi santé 5-30 c'est quoi?

Le Défi santé 5-30, c'est tenter d'atteindre ou de maintenir au moins l'un des deux objectifs suivants :

- Manger au moins 5 portions de fruit et légumes par jour.
- Être physiquement actif au moins 30 minutes par jour.
- Et PLUS : Adopter les grains entiers; Renforcer les muscles; Relaxer pour garder l'équilibre.

Des stands d'information sur les saines habitudes de vie ainsi qu'un concours spécialement pour vous !

Venez rencontrer l'équipe du programme de prévention et de gestion des maladies chroniques pour en apprendre plus sur votre santé et les saines habitudes de vie !

Installation	Lieu	Date	Horaire
D'Youville	Cafétéria	Lundi 16 février	11 h à 13 h 17 h 30 à 18 h 30
Argyll	Cafétéria	Mardi 17 février	11 h à 13 h 17 h 30 à 18 h 30
St-Vincent	Cafétéria	Mercredi 18 février	11 h à 13 h 17 h 30 à 18 h 30
St-Joseph	Cafétéria	Jeudi 19 février	11 h à 13 h 17 h 30 à 18 h 30
CLSC 50 Camirand	Salle à manger 4 ^e étage	Lundi 16 février	11 h à 13 h
Centre de maternité	Salle de conférence	Mercredi 18 février	11 h à 13 h
Édifice 500 Murray	Salle à manger	Jeudi 19 février	11 h à 13 h
CLSC 1200 King Est	Salle d'attente principale	Vendredi 20 février	11 h à 13 h
CLSC 8 rue Speid	Salle d'attente	Vendredi 20 février	Une table avec dépliants sera installée pour la journée

Participez au concours* « Défi 5-30 » du CSSS-IUGS et courez la chance de gagner des prix !

Un abonnement de 3 mois chez [Énergie Cardio](#) d'une valeur de 200 \$;
40 % de rabais sur une paire de chaussure à la boutique [Le Coureur](#);
Deux chèques cadeaux de 25 \$ chez [IGA](#)
Deux chèques cadeaux de 20 \$ chez [La Récolte](#)

(Des coupons de participation sont aussi disponibles dans *La Missive Express* du 29 janvier et aux stands)

Concours Défi santé 5-30 (CSSS-IUGS)	
à retourner au plus tard le 1^{er} mars 2009 - à Isabelle M. Côté (DRHI) - Édifice 500 Murray	
Nom : _____	Direction/Service : _____
Téléphone maison: _____	Téléphone travail: _____
Objectif « 5 » : _____	
Objectif « 30 » : _____	
Objectif « PLUS » : _____	
*Inscrivez-vous aussi au concours provincial sur le site Web : www.Defisante530.ca	
<input type="checkbox"/> Je me suis inscrit(e) sur le site www.defisante530.ca en date du : _____	Une seule participation par employé

Cette année, la ville de Sherbrooke participe au Défi des villes !

En vous inscrivant sur le site : www.defisante530.ca vous aiderez la ville de Sherbrooke à remporter le défi du plus grand nombre de résidents inscrits au Défi santé 5-30 et vous pourrez remporter plusieurs autres prix.

Bonne chance à tous et bon défi !