

MSEV en bref



Ma
SANTÉ
en
VALEUR

Le comité 50 + Bouger + : Une équipe ahurissante qui supporte une grande cause

Depuis sa création en 2007, le comité 50 + Bouger + s'est consacré à l'amélioration de la santé des aînés d'Argenteuil via une multitude d'activités différentes. Qu'elle ait lieu dans la neige ou dans une forêt d'automne colorée, que le participant soit âgé de 50 ou 90 ans, ou que sa motivation pour participer à l'activité provienne d'un besoin de socialiser, de se mettre en santé, ou tout simplement de sortir de la maison, l'impact du comité se fait sentir tant sur le plan local et que régional.

Bien que dédié à Argenteuil et ses environs, le travail remarquable du comité avec les aînés et les retraités de la région a attiré plus d'une fois l'attention d'acteurs régionaux dans les dernières années. En effet, le comité a eu sa juste part de gloire en raison de projets ambitieux comme la Journée 50 + Bouger + par exemple qui est maintenant assurément un incontournable de votre automne. L'activité consiste à initier la population aux différentes activités physiques disponibles dans la région. Celles-ci varient de pilates, zumba et pickleball au Tai Chi / Qi Gong et le curling intérieur. Le but de l'activité et, par le fait même, celui du comité 50 + Bouger +, est de promouvoir l'adoption de saines habitudes de vie et de briser l'isolement duquel les aînés sont trop souvent victimes. Lors d'un colloque régional où divers représentants de la région des Laurentides étaient présents, le comité a présenté le projet et a reçu une vague impressionnante d'appréciation qui n'a qu'amplifié la volonté des membres du comité 50 + Bouger + à continuer de faire encore plus pour améliorer la qualité de vie de leurs pairs.

Au cours des dernières années, le comité a initié plus de 24 marches découvertes, 5 Journées 50 + Bouger +, 7 activités Plaisirs d'hiver, 6 saisons de raquette et ski de fond et 1 événement spécial à l'occasion des Jeux olympiques d'hiver de 2010 à Vancouver. C'est plus de 2 500 aînés et retraités de la région qui ont participé à ces différentes activités et c'est ce sont mêmes personnes qui inspirent les membres du comité à poursuivre leur noble cause.



Affaires municipales,
Régions et Occupation
du territoire
Québec

Centre de santé et de services sociaux
d'Argenteuil



0.5.30
COMBINAISON PRÉVENTION



Agence de la santé
et des services sociaux
des Laurentides
Québec
Direction de santé publique

Juillet 2013

- Le comité 50 + Bouger +
- À ne pas manquer

Les Mini-Jeux d'Argenteuil : Un succès sous le soleil !

Jeudi, le 11 juillet dernier avait lieu la 9^e édition des Mini-Jeux d'Argenteuil, une activité ayant pour but la promotion de l'activité physique et des saines habitudes de vie. Plus de 360 jeunes de la région ont pu participer à cette activité de façon complètement gratuite tout en ayant la chance de s'initier à trois disciplines sportives différentes. Gardez les yeux ouverts lors de la prochaine chronique pour voir les Mini-Jeux d'Argenteuil en images.



Certes, les membres sont aidés par deux personnes ressources du CSSS d'Argenteuil et de la MRC d'Argenteuil, mais c'est leur implication qui fait vraiment la différence. Ils sont tous des bénévoles qui donnent volontiers de leur temps pour cette cause et l'article « Ma santé en valeur » de ce mois est consacré à leur ténacité et leur dévouement remarquable. L'ensemble de la communauté apprécie vos efforts et voudrait vous remercier Carmen Boisvert, Raymond Carrière, Jovette Labelle, Hélène Lewis, Jocelyne Louis-Seize, Denise Patry et André Therrien pour votre engagement à améliorer la vie des aînés d'Argenteuil. Félicitations !



Bouger : un + pour la santé

Vous êtes réellement une équipe ahurissante qui supporte une grande cause !

À ne pas manquer

Samedi Vélo : 8e édition

Tous les samedis jusqu'au 21 septembre 2013 - Ça vous dit de rouler en vélo pour le plaisir? Départ à 9 h tous les samedis matin à l'école primaire de Saint-André-d'Argenteuil au 1, rue Legault. Pour plus de détails :

www.samedivelo.ca



Vous avez manqué la dernière chronique?



Retrouvez-là au

www.argenteuil.qc.ca

Tournoi de golf des maires de la MRC d'Argenteuil

Mercredi, le 21 août prochain, ralliez-vous autour d'une bonne cause : le sport amateur et l'activité physique dans Argenteuil. Venez profiter d'une journée au club de golf de Lachute au coût de 180 \$ (incluant brunch, partie de golf, voiturette et souper). Formule souper seulement pour 60 \$. Tous les profits iront au Fonds pour le sport amateur et l'activité physique de la MRC d'Argenteuil.

Billets : Dany Robillard au 450 566-0530, poste 2307.



Défi Coureur des bois

Toute la population d'Argenteuil est invitée à une expérience riche en émotions le 27 juillet prochain : le défi Coureur des bois!

- Course de 2 km pour les enfants
- Course de 8 km entrecoupée d'une nage de 1/4 km à mi-parcours pour les adultes seuls ou équipe de 2
- Course de 2 km pour les 70 ans et +



Il y aura des activités pour toute la famille (hockey cosom, le lancer du couteau et du tomahawk, une zone WIXX et encore plus)

Coût : 20 \$ Activités et festivités toute la journée au parc municipal de Gore. Inscription (seul ou en équipe) : Tammy Hall au 450 562-2025, poste 21.