



## À LA UNE CE MOIS-CI ...

**C'est le printemps!  
C'est le temps de bouger!**

Ce ne sont pas les options qui manquent



Branchés santé

Appuyez sur l'image pour l'hyperlien!



**CLUB DE COURSE VIRTUEL  
RETOUR TRANSPORT ACTIF  
GROUPE DE MARCHÉ**

**ENTRAÎNEMENT DE GROUPE  
OFFRE DU CAPRDN (St-Jérôme)  
INTÉGRER DES PAUSES  
ACTIVES - [14 idées ici!](#)**



## CONFÉRENCE: Je mange de façon durable

Vous avez manqué la conférence virtuelle offerte le 22 mars dernier? Aucun problème! Vous avez [accès à l'enregistrement](#) de celle-ci, et ce, jusqu'au 22 avril inclusivement.

*L'organisme Le Jour de la Terre nous partage des moyens concrets nous permettant d'adopter des habitudes bénéfiques pour notre santé et celle de la planète, et ce, un geste à la fois!*



Merci à tous les participants et partenaires du mois de la nutrition!

[Consultez la liste des gagnants](#) des différents tirages réalisés dans le cadre de cette initiative.

Félicitations pour votre contribution et votre mobilisation face à votre santé!

**Découvrez le pouvoir des aliments**

Mois de la nutrition



## 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER



Tous ensemble pour une bonne santé mentale



## RESTEZ À L'AFFÛT! LA PROGRAMMATION DU MOIS DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE VOUS SERA PARTAGÉE PROCHAINEMENT.



Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2023 - 2024  
[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

Pour une 7e année, le mois de mai sera entièrement dédié à la sensibilisation de la santé psychologique du personnel, et ce, sous le thème: **Créer des liens!**

