

## Capsule Branchés santé

18 février 2021



Le grand DÉFI  
PIERRE LAVOIE  
PRÉSCRIT  
PAR LES MÉDECINS  
DE LA FAMILLE

LA GRANDE  
MARGE  
SOUS ZÉRO

PROGRAMMATION  
EN DIRECT TOUT  
LE WEEK-END!

**SAMEDI 20 FÉVRIER**

- 10 h ANNIE VILLENEUVE
- 15 h 2FRÈRES

**DIMANCHE 21 FÉVRIER**

- 10 h LUDOVICK BOURGEOIS
- 15 h BLEU JEANS BLEU

### La Grande marche sous zéro !

Un tout premier événement hivernal du Grand défi Pierre Lavoie ! En collaboration avec la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, [La Grande marche sous zéro](#) se tiendra les 19, 20 et 21 février prochains partout au Québec. La journée du vendredi sera réservée exclusivement aux élèves du primaire et du secondaire.

A l'image de La Grande marche du mois d'octobre dernier, qui a mobilisé plus de 163 000 marcheurs, cet événement hivernal compte déjà plus de 60 000 marcheurs d'inscrits !

Nous invitons l'ensemble des employés du CISSS des Laurentides à marcher cette fin de semaine un 5 km le 20 et/ou 21 février 2021. Seul ou en famille, profitez de cet événement gratuit, doté d'une super programmation musicale en direct tout en courant la chance de remporter l'un des 50 manteaux d'hiver québécois Audvik!

Inscrivez-vous sur [onmarche.com](http://onmarche.com) dès maintenant.

#### **Découverte de la semaine !**

[MOVE 50 +](#) est une plateforme interactive québécoise conçue par des kinésiologues regroupant une variété de capsules vidéo d'entraînement gratuites de 10 à 30 minutes et d'une infolettre santé spécialement conçus pour les besoins des 50 ans et plus. Notez que ces vidéos peuvent s'adapter à une clientèle de moins de 50 ans qui souhaite se remettre en forme ! Le ministère de la Famille et des aînés a rendu possible ce projet ainsi qu'à Sercovie, un organisme novateur qui promeut le vieillissement actif et en santé à Sherbrooke.

Prêt, pas prêt, on bouge !

*Votre équipe Branchés santé*

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques