



## Sainte-Anne-de-la-Pérade en santé...j'y crois!

On ne le dira jamais assez, notre santé est la chose que nous devrions tous chérir le plus. Être en santé, c'est quoi pour vous? Vous répondrez sans doute que c'est bien manger, bouger plus, prendre le temps d'équilibrer sa vie, etc. Alors, tout comme moi, vous êtes le candidat idéal pour le *Défi Santé 5-30 Équilibre*.

Cette année, pour la toute première fois, la municipalité de Sainte-Anne-de-la-Pérade s'engage à favoriser de saines habitudes de vie et à faire la promotion du défi à travers une multitude d'activités et d'initiatives visant à vous aider dans votre démarche. Nous avons beau être sensibilisés, il est facile de revenir à nos vieilles habitudes, c'est pourquoi nous vous invitons à relever le défi avec toute votre communauté. Ensemble, pendant 8 semaines, nous prendrons l'engagement de manger 5 portions de fruits et légumes par jour, de faire au moins 30 minutes d'activités physiques quotidiennes et d'équilibrer notre vie.

Pour vous aider dans la réalisation de vos objectifs, la municipalité lance son tout nouveau *Passeport Péradien en santé* qui vous offrira une dizaine d'offres exclusives grâce à la participation de nos partenaires locaux. Le *Passeport Péradien en santé* sera remis aux **50 premières personnes** à se présenter du 18 février au 1<sup>er</sup> mars au bureau municipal **avec leur preuve d'inscription** obtenue par courriel via l'adresse [defisante.ca](http://defisante.ca). Sachez que toutes les activités en lien avec le *Défi Santé 5-30 Équilibre* sont ouvertes à tous les Péradiennes et Péradiens qui désirent se garder en santé, alors surveillez la programmation complète dans le prochain feuillet municipal.

Mais qu'attendez-vous pour prendre le virage santé avec moi? Mon inscription est complétée et vous?

Maryse Bellemare

Technicienne en loisirs, vie culturelle et communautaire

## Merci à nos partenaires locaux





**Camp de la relâche scolaire  
Du 4 au 8 mars 2013**



**Pour les enfants de 5 ans (maternelle complétée) à 11 ans  
Centre récréatif Jean-Guy Houle**

**PÉRIODE D'INSCRIPTION - RELÂCHE SCOLAIRE 2013  
11 février au 25 février 2013**

Lundi au vendredi : 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

\* Lundi 11 et mercredi 13 février : 9 h à 12 h et de 13 h à 19 h

En personne au Bureau municipal (200, rue Principale)  
(aucune inscription ne sera acceptée par téléphone)

Pour information : 418 325-2841

Courriel : [municipalite@sainteannedelaperade.net](mailto:municipalite@sainteannedelaperade.net)



**OBLIGATOIRE lors de l'inscription :**

- Carte d'assurance-maladie de l'enfant;
- Photo de l'enfant format poche;
- Numéro d'assurance sociale du parent (obligatoire pour obtenir le Relevé 24 aux fins d'impôt).

\*Afin d'accélérer le processus d'inscription, nous vous invitons à visiter le site internet de la municipalité ([www.sainteannedelaperade.net](http://www.sainteannedelaperade.net)) dans la section sports et loisirs sous l'onglet Service d'animation estivale afin d'imprimer et de remplir le formulaire d'inscription de votre enfant (format 8 ½" x 14").

**Tarification :**

À la semaine	50\$ x 1 enfant, 95\$ x 2 enfants, 140\$ x 3 enfants
À la journée	20\$/enfant

De tout pour vous amuser avec vos amis! En passant par un concours de bonhomme, des olympiades dans la neige, des ateliers de bricolages spéciaux, une matinée cinéma au lit, un atelier de cuisine santé présenté par La Campagne Animée, un cours de Zumbatomic présenté par le Studio Énergika et encore plus! Alors, une semaine de relâche tout seul à la maison, sûrement pas! On se revoit bientôt! ☺

L'équipe d'animation

(Maryse Bellemare, Lydia Cossette, Mollie Jacob et Marylin Mayrand-Tessier)