



Le Défi Santé, mouvement national de promotion des saines habitudes de vie, devient TOUGO.

## Bouger plus!

Bouger plus, c'est s'activer 30 minutes par jour... et même plus! C'est stimuler son cardio, renforcer ses muscles et faire des exercices d'assouplissement. En fait, c'est saisir toutes les occasions de bouger au fil de la journée, seul ou avec d'autres: au travail, à la maison, pendant les loisirs ou les déplacements. Et c'est trouver comment ajouter du mouvement à son quotidien, quelle que soit la saison et dans le plaisir, sans oublier d'aller dehors!

**31 mars**

### BOUGER DANS SA VILLE

Ce dossier sera disponible le 31 mars sur la page [Facebook TOUGO](#)

**1<sup>er</sup> avril**

### BALADO CARDIO JOGGING

Changer votre routine de course avec un entraîneur dans les oreilles.

Le lien du balado sera disponible le 1<sup>er</sup> avril en cliquant [ici](#).

**2 avril**

### CAPSULE CARDIO VITALITÉ

Une formule gagnante adaptée pour tous, avec des alternatives sans impacts et un peu moins d'intensité, mais toujours avec le même plaisir et dépassement de soi!

La capsule sera disponible le 2 avril en cliquant [ici](#).

Elle sera aussi diffusée sur les ondes de TVRS pendant tout le mois d'avril selon l'horaire suivant : mardi 9 h 30, vendredi 11 h et dimanche 14 h.

**4 avril**

### DÉCOUVRIR SA VILLE À PIED

Cet article sera disponible le 4 avril sur la page [Facebook TOUGO](#)

**5 avril**

### DANSE EN LIGNE

Notre animateur Nino saura certainement vous charmer et vous faire danser à travers cette capsule qui rappellera fort probablement de bons souvenirs à plusieurs personnes âgées.

La capsule sera disponible sur les ondes de TVRS pendant tout le mois d'avril selon l'horaire suivant : lundi 13 h, mercredi 9 h et dimanche 14 h 30.

**9 avril**

### CAPSULE CARDIO FAMILLE

Un entraînement complet pour petits et grands! La capsule sera disponible le 9 avril en cliquant [ici](#).

**10 avril • 9 h 30**

### ENTRAÎNEMENT EN DIRECT VIRTUEL - CARDIO FIT

Intensité, dépassement de soi et surtout plaisir rempliront cette séance virtuelle de 30 minutes en circuit. Vous devez vous inscrire à l'adresse [loisirs@ville.varenes.qc.ca](mailto:loisirs@ville.varenes.qc.ca) avant le 7 avril prochain. Vous recevrez ensuite un lien Zoom pour la rencontre en ligne dans la semaine du 5 avril.

**15 avril**

### BALADO CARDIO POUSSETTE

Un balado avec des exercices spécifiques qui permettront aux nouvelles mamans de se remettre en forme de façon sécuritaire.

Le lien sera disponible le 15 avril en cliquant [ici](#).

**22 avril • 18 h 30**

### ENTRAÎNEMENT SOCCER

**L'Association de soccer Varenes Saint-Amable** vous invite à un 30 minutes de mise en forme sur sa page Facebook. Venez vous dégourdir les jambes!

**24 avril**

### LE TRANSPORT ACTIF, un choix judicieux pour le climat et pour sa tête.

Cet article sera disponible le 24 avril sur la page [Facebook TOUGO](#).

**28 avril**

### HOP, JE COURS!

#### Audio et PDF d'accompagnement

Ce contenu sera disponible le 28 avril sur la page [Facebook TOUGO](#).

**2 mai • 10 h 30**

### UN RENDEZ-VOUS ACTIF TOUGO

L'équipe de Cardio Plein Air offrira gratuitement un entraînement de 45 minutes sous forme de Facebook Live le dimanche 2 mai 2021 à 10 h 30 pour faire bouger le Québec à l'unisson! C'est un rendez-vous sur la page [Facebook TOUGO](#).

## Se sentir bien!

Se sentir bien, c'est nourrir toutes les sphères de sa vie (travail, amour, loisirs) en s'assurant de ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier. C'est être mieux outillé pour faire face aux exigences du quotidien, gérer son stress, bien dormir et avoir des relations enrichissantes avec les autres... et avec soi-même! Et c'est aussi une invitation en toute simplicité à apprivoiser la gratitude, la relaxation, la respiration et toute autre approche accessible pour prendre soin de soi.

**8 avril • CAPSULE**

### RÉCUPÉRATION ACTIVE

Se relaxer avec des étirements et éviter les blessures liées au télétravail ou autre.

La capsule sera disponible le 8 avril en cliquant [ici](#).

**13 avril • BALADO**

### LA THÉRAPIE PAR LA NATURE

Ce balado sera disponible sur la page [Facebook TOUGO](#).

**15 avril • CAPSULE ZEN**

L'entraînement en pleine conscience qui réunit exercices musculaires, mobilité et zénitude.

La capsule sera disponible le 15 avril en cliquant [ici](#).

**17 avril**

### 10 ACTIVITÉS ZEN À FAIRE PRÈS DE CHEZ SOI.

Cet article sera disponible le 17 avril sur la page [Facebook TOUGO](#).

### La Maison des enfants de la Montérégie t'invite à profiter du MOIS TOUGO pour bien prendre soin de toi!

En cliquant [ici](#), tu découvriras un calendrier qui te proposera chaque jour une activité qui te sera bénéfique. Il suffit de l'imprimer, le coller sur ton frigo et de suivre les activités qui te sont proposées tous les jours. Tu verras, c'est amusant prendre soin de soi!



## Manger mieux !

Manger mieux, c'est donner plus de place aux fruits et aux légumes, inclure dans son menu une variété d'autres aliments gagnants tels que les grains entiers et les protéines végétales, sans oublier de faire de l'eau sa boisson numéro 1. C'est prendre l'habitude de cuisiner davantage avec des aliments peu transformés tout en limitant le gaspillage. C'est par ailleurs aussi ne pas oublier de prendre une pause pour manger, partager ses repas avec d'autres loin des écrans et, surtout, savourer!

L'Association des Familles de Varennes vous propose deux activités pour le plaisir des petits et des grands.

**31 mars • 19 h**

### GASPILLAGE ALIMENTAIRE ZÉRO-DÉCHET

Date limite d'inscription : 29 mars

Chaque année, près du tiers des aliments produits au Canada est gaspillé et 20 % de cette nourriture serait jetée à la maison! Quels sont les impacts sur la planète? Comment éviter le gaspillage alimentaire? Cette conférence proposera des trucs et astuces, des recettes antigaspillage et des méthodes de conservation des aliments pour réduire le gaspillage de la nourriture à la maison.

Inscription par téléphone au 450 652-3949, poste 5050, ou par courriel à l'adresse [biblio@ville.varennes.qc.ca](mailto:biblio@ville.varennes.qc.ca). Nombre de places limité en présentiel, mais possibilité d'assister à la conférence en mode virtuel, à confirmer.

**1<sup>er</sup> avril**

### CAPSULE « LA GRANDE BOUFFE DES PETITS BUDGETS »

Une alimentation complète à petit prix vous semble impossible à réaliser? Durant cette conférence:

- apprivoisez les aliments ayant le meilleur ratio qualité-prix
- comprenez comment économiser sur chaque catégorie d'aliments et
- obtenez de l'inspiration pour composer des repas savoureux et qui ne blesseront pas le porte-feuille et qui plairont à toute la famille!

La capsule sera disponible le 1<sup>er</sup> avril et ce, jusqu'au 30 avril, en [cliquant ici](#).



**2 avril**

### PÂQUES, C'EST PAS JUSTE DU CHOCOLAT

Cet article sera disponible le 2 avril sur la page Facebook TOUGO.

**4 avril • 10 h 30**

### ATELIER CULINAIRE

L'Association des Familles de Varennes vous offre gratuitement (valeur de 30 \$) un atelier qui fera découvrir aux enfants le plaisir de cuisiner et de bien manger!

Au menu : Croquettes de carottes et sauce crémeuse

Participation avec la complicité d'un adulte.

Réservation obligatoire avant le 30 mars au [www.eventbrite.ca/e/142603873023/?discount=TOUGOAFV](http://www.eventbrite.ca/e/142603873023/?discount=TOUGOAFV). Les places sont limitées.

Dans la semaine du 29 mars, vous recevrez un courriel avec toutes les informations nécessaires pour l'atelier.

**17 avril • 10 h**

### ATELIER BIO QUOI? BIO...LOGIQUE !

Offert par l'Association des Familles de Varennes.

Savais-tu que plusieurs êtres vivants coopéraient afin de produire les fruits et légumes que tu manges tous les jours? Lors de cet atelier, découvre comment la nature sert de modèle à l'agriculture biologique. Réservation obligatoire avant le 8 avril.

Pour connaître toutes les informations ou s'inscrire, [cliquez ici](#).

**22 avril**

### 8 COLLATIONS POUR VOS RANDONNÉES

Cet article sera disponible le 22 avril sur la page Facebook TOUGO.



VARENNES