

## COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

### **Campagne Plaisirs d'hiver 2011**

#### **Les Lavallois sont invités à mettre le nez dehors et à bouger!**

**Laval, le 17 janvier 2011** – Afin de permettre aux Lavallois de bouger davantage et de découvrir le plaisir d'être physiquement actifs l'hiver, la Direction de santé publique (DSP) de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval s'associe à la Ville de Laval pour la campagne *Plaisirs d'hiver*. Du 30 janvier au 27 février 2011, la population pourra ainsi participer gratuitement à une myriade d'activités gratuites.

Le froid et la neige ne doivent pas être vus comme des inconvénients, mais plutôt comme des opportunités uniques de pratiquer différents types d'activités physiques extérieures. *Plaisirs d'hiver* est une belle occasion pour les jeunes et les moins jeunes de s'initier à des activités physiques et sportives comme le patinage, le hockey, la glissade, le ski de fond ou la raquette.

#### **Pourquoi participer?**

Peu importe le choix retenu, peu importe l'âge ou la condition physique, pratiquer au moins 30 minutes d'activités physiques chaque jour contribue à se maintenir en santé. « Cette campagne est d'autant plus importante puisqu'à Laval seulement 37 % des adultes et 48 % des jeunes de 12 à 17 ans font suffisamment d'activités physiques dans leurs loisirs pour en retirer des bénéfices pour la santé », indique la D<sup>re</sup> Nicole Damestoy, directrice de santé publique de Laval.

Dans le cadre de la campagne *Plaisirs d'hiver*, les « Après-midi famille », activités organisées par la Ville de Laval, se dérouleront dans l'ensemble des quartiers lavallois chaque fin de semaine, de janvier à mars. C'est donc l'occasion de bouger!

Rappelons que cette campagne est une initiative du programme Kino-Québec. La programmation complète des activités régionales est disponible sur le site Internet **www.0530laval.com** et **www.kino-quebec.qc.ca**

- 30 -

#### **Renseignements :**

Stéphanie Daigneault  
Service des communications  
Direction de santé publique  
450 978-2121, poste 2025