

## ENCOURAGEZ LES EMPLOYÉS À ÊTRE ACTIFS... MÊME EN HIVER!

Beaucoup plus de gens sont sédentaires durant la période hivernale que durant le reste de l'année. C'est pourquoi le gouvernement par l'entremise de Kino-Québec a développé un programme de promotion de l'activité physique nommé **PLAISIRS D'HIVER**.

Ce journal ISO-INFO sera donc un peu particulier puisqu'il vous présentera ce programme. Il vous donnera également les informations nécessaires pour que vos employés et vous puissiez prendre parts aux nombreuses activités en lien avec cette belle initiative. Allez-y, bougez même en hiver !



Source de l'article et pour plus d'informations :  
<http://www.vasy.gouv.qc.ca/plaisirsdhiver/>

### DÉCOUVREZ LE PROGRAMME PLAISIRS D'HIVER !

#### CE MOIS-CI...

Le programme  
plaisirs d'hiver p.1

Les objectifs  
visés p.2

Promotion  
décembre 08 ! p.3

#### LE PROGRAMME PLAISIRS D'HIVER

Vous avez la chance de profiter des nombreuses occasions que vous offre l'hiver pour être actif!

Les conseillers Kino-Québec invitent encore cette année les municipalités, les écoles et les organismes communautaires à créer des environnements favorables à la pratique d'activités hivernales, simples et peu coûteuses. Toute la population qui pourra en bénéficier. Bien-être et qualité de vie sont au rendez-vous!

La participation des citoyens à Plaisirs d'hiver leur donnera, ou leur redonnera, le goût de jouer dehors. Elle a aussi des retombées directes sur la vie de quartier en consolidant le sentiment d'appartenance à la communauté et en multipliant les occasions d'utiliser les installations et les équipements sportifs locaux.

Voilà aussi une belle occasion d'initier jeunes et moins jeunes à des activités physiques et sportives : patinage, hockey, glissade, ski de fond, raquette, etc.

## LES OBJECTIFS VISÉS

Voici les principaux objectifs visés par ce programme :

- ✚ Faire découvrir ou redécouvrir à la population le plaisir de pratiquer des activités physiques hivernales accessibles pour tous (patinage, hockey, glissade, ski de fond, raquette, etc.).



Multiplier les occasions de jouer dehors :

- ✚ en organisant des événements spéciaux et des activités d'initiation et d'apprentissage ;
- ✚ en créant des environnements sécuritaires et accessibles (proximité des installations et lieux d'activités, horaire souple, location, prêt ou échange d'équipement, etc.)
- ✚ Mettre en valeur, promouvoir et maximiser l'utilisation des sites et des installations en plein air.
- ✚ Valoriser l'image de l'hiver auprès des citoyens en l'associant aux plaisirs de la pratique régulière d'activités physiques extérieures.



### GARDEZ VOTRE CHALEUR !

Voici quelques indications sur comment vous habiller :

- Le système des multicouches (plusieurs épaisseurs de tissus ou vêtements) est le plus efficace pour conserver la chaleur.
- Les fibres synthétiques conservent mieux la chaleur que les fibres de coton.
- La laine a aussi la propriété de garder le corps au chaud.
- Certains tissus sont imperméables (toile cirée, nylon traité à l'uréthane, PVC, etc.), et d'autres sont très efficaces parce qu'ils empêchent l'humidité de pénétrer tout en laissant échapper les vapeurs d'eau (Gortex, Hellytech, Climate, etc).

Éviter d'exposer votre peau au vent vous permettra de minimiser la perte de chaleur. Pour ce faire :

- Boutonnez bien vos vêtements;
- Remontez votre col ou votre capuchon;
- Rentrez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes et votre chandail dans votre pantalon;
- Portez une tuque ajustée.

### CONCLUSION

Profitez des activités gouvernementales organisées pour offrir des outils à vos employés en vue de promouvoir l'activité physique. De plus, ces approches n'impliquent aucun coût et peuvent s'avérer très efficaces !

## PROMOTION DÉCEMBRE 2008\*

### VOUS AIMEZ NOTRE JOURNAL-SANTÉ ?

ISO-SANTÉ PRODUIT ÉGALEMENT DES JOURNAUX-SANTÉ SPÉCIFIQUEMENT POUR LES EMPLOYÉS DES ENTREPRISES.

NOUS VOUS AIDERONS À SÉLECTIONNER VOS SUJETS ET VOUS AUREZ VOTRE JOURNAL AUX COULEURS DE VOTRE ENTREPRISE EN PLUS DE POUVOIR Y PROMOUVOIR VOS ACTIVITÉS DE SANTÉ-SÉCURITÉ !

OBTENEZ 10% DE RABAIS SUR LES FORAITS DE 12 PARUTIONS OU PLUS



\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois de décembre 2008 et dont la réalisation du mandat débute avant le 31 janvier 2009. Tous les prix excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ  
EST FORMATEUR  
ACCREDITÉ  
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC  
1-888-572-1190

ESTRIE  
819-572-1190

COURRIEL : [isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)