



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

LE COFJQ - SHERBROOKE 2024 LANCE LA JOURNÉE DES SAINES HABITUDES DE VIE!

Sherbrooke, le 3 octobre 2023 – Le Comité organisateur de la 58^e Finale des Jeux du Québec – Sherbrooke 2024 est très fier d’annoncer la tenue de la première Journée des saines habitudes de vie le mardi 17 octobre à Sherbrooke. Cette initiative est lancée en collaboration avec l’Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé.

L’objectif est d’encourager la population sherbrookoise, dont les jeunes, à adopter de saines habitudes de vie par l’entremise de diverses activités proposées aux employés d’entreprises et d’organisations de Sherbrooke. L’adoption de saines habitudes de vie, notamment un mode de vie physiquement actif, une alimentation équilibrée ainsi qu’une utilisation saine des écrans, est essentielle à une bonne santé.

Précisons que les projets mis de l’avant sont destinés aux clientèles internes des organisations qui ont accepté de relever le défi. Ces activités seront mises de l’avant sur les médias sociaux afin d’inspirer la population.

Voici quelques exemples d’activités qui se tiendront le 17 octobre :

- Distribution de pommes d’un verger local par EXP
- Parcours de marche et kiosques de sensibilisation par le Cégep de Sherbrooke
- Séance de zumba par Standish
- Conférence sur la méditation et la pleine conscience par Desjardins
- Défis actifs et compétitions intra-organisationnelles à la Ville de Sherbrooke

**58^e FINALE DES JEUX DU QUÉBEC -
SHERBROOKE 2024**

INFO@2024.JEUXDUQUEBEC.COM

[FACEBOOK.COM/JEUXDUQUEBEC
SHERBROOKE2024](https://FACEBOOK.COM/JEUXDUQUEBEC
SHERBROOKE2024)

SHERBROOKE2024.JEUXDUQUEBEC.COM

- Kiosque maraîcher *Un Fermier Dans Mon Quartier* au Centre de services scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSSRS)

Le Comité organisateur s'est donné comme objectif de contribuer à la promotion des saines habitudes de vie, notamment par l'organisation de la Course lumineuse en février dernier, la tenue d'ateliers dans les camps de jour ainsi que les écoles et par la diffusion de capsules et de chroniques informatives sur le web. Il s'agit donc d'un projet supplémentaire qui démontre la volonté du Comité de rassembler la population autour de projets porteurs.

Les entreprises et organisations de Sherbrooke sont invitées à joindre le mouvement à leur façon le 17 octobre prochain.

-30-

Source :

Alexis Savoie, Coordonnateur des communications
58^e Finale des Jeux du Québec – Sherbrooke 2024
asavoie@2024.jeuxduquebec.com – 819 238-7128



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes
en santé

**58^e FINALE DES JEUX DU QUÉBEC -
SHERBROOKE 2024**

INFO@2024.JEUXDUQUEBEC.COM

FACEBOOK.COM/JEUXDUQUEBEC
SHERBROOKE2024

SHERBROOKE2024.JEUXDUQUEBEC.COM