

Bulletin Kino-Québec - février 2006

## **Du nouveau pour vous donner le goût de bouger!**

Le site Kino-Québec s'est refait une beauté. Le visuel a en effet été modifié afin de rendre toujours plus agréables vos visites et vos lectures. Autre nouveauté : le contenu sera mis à jour au début de chaque saison, soit en septembre, décembre, mars et juin. Mais, ce qui ne change pas, c'est la qualité et la pertinence des articles de fond, des nouvelles brèves, des trucs et des conseils sur l'alimentation qui continueront à vous donner le goût de bouger.

### **Plaisirs d'hiver**

Visitez dès maintenant la section Hiver du site Kino-Québec pour connaître les petits « plaisirs » que vous a concoctés votre municipalité. En effet, du 14 janvier au 19 février 2006, Kino-Québec et les municipalités participant au programme Plaisirs d'hiver invitent les Québécois à participer à une foule d'activités extérieures et à profiter de l'hiver pour vous « activer ». Cette année encore, les écoles primaires font la promotion de ces activités. Par ailleurs, plusieurs d'entre elles organisent pour leurs élèves des sorties de patinage, de glissade, de raquette et d'autres activités hivernales.

### **Devenez un agent actif!**

Devenez un agent « actif » des bienfaits de l'activité physique. D'abord, rendez-vous dans la section « invitation » du site Plaisirs d'hiver, où vous trouverez des cartes d'invitation. Puis, en un « tour de souris », encouragez vos collègues, vos amis ou votre famille à profiter de l'hiver et à bouger un peu plus. Vous organisez une soirée patinage, un après-midi raquette ou un week-end ski de fond? Utilisez les cartes autant de fois qu'il vous plaira. L'important pour un agent, c'est de provoquer l'action!

### **Un bulletin pour chaque saison**

Le bulletin du site Kino-Québec vous sera dorénavant transmis au début de chaque saison. Ainsi, une fois par trimestre, vous serez informé des nouveautés qui paraîtront dans le site.

### **Bonne lecture!**