



## Concours « Marche tes 30 kilomètres avec ton podomètre »

La Table de concertation des aînés de Beauce vous invite à participer aux concours « **Marche tes 30 kilomètres avec ton podomètre** ». De cette façon, on souhaite vous encourager à bouger par le moyen de la marche. On croit fortement que l'activité physique est bénéfique à la santé mentale comme l'expression le dit si bien « *Un esprit sain dans un corps sain* ».

### Comment participer

Rendez-vous au bureau de votre municipalité, du 1<sup>er</sup> septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2021, du lundi au jeudi entre 9 h et 15 h où il vous sera remis :

- Un podomètre;
- Un compteur de 30 km;
- Une bonne dose d'encouragement.

*Prendre note que vous devez avoir 65 ans et plus pour participer et que les podomètres sont en quantité limitée. Vous pourrez tout de même obtenir un compteur de 30 km lorsque tous les podomètres seront écoulés.*

Une fois votre 30 km effectué, vous devez retourner votre compteur rempli au bureau de votre municipalité avant le **30 octobre 2021**. Il est important de remplir adéquatement toutes les informations nécessaires pour être admissible au tirage.

La Table de concertation des aînés de Beauce fera tirer une carte-cadeau de 75 \$ d'épicerie, du IGA Rodrigue et Filles, parmi tous les participants de la MRC Beauce-Sartigan.



De plus, chaque municipalité fera tirer une carte-cadeau de 75 \$ parmi leurs citoyens.

Le tirage et la prise de contact avec les gagnants se feront au courant du mois de novembre.

Nous souhaitons remercier les collaborateurs d'avoir contribué à ce projet.

- M. Samuel Poulin, député Beauce-Sud;
- M. Luc Provençal, député Beauce-Nord;
- Centre intégré de santé et de service sociaux de Chaudière-Appalaches;
- Toutes les municipalités de la MRC Robert-Cliche et de Beauce-Sartigan;
- IGA Rodrigue et Filles de Saint-Georges;
- IGA Famille Jinchereau de Beauceville;

### À propos de nous

La Table de concertation des aînés de Beauce est un regroupement de partenaires public, municipal et communautaire travaillant étroitement auprès des aînés et qui a pour mission de s'assurer du bien-être des aînés de la MRC Beauce-Sartigan et Robert-Cliche.