

Je m'active à Lachine!



«J'achète dans mon quartier, à pied et à vélo!»

Plusieurs Québécois ont déjà souffert du «Blues de l'hiver». Cet état se manifeste surtout dans les mois de janvier et février lorsque les journées sont plus froides et plus courtes. Heureusement, quelques modifications à nos habitudes de vie peuvent nous rappeler que l'hiver est une saison des plus agréables. Simple, gratuite et accessible à tous, la marche est reconnue pour lutter contre le surpoids et la tristesse associée aux blues de la saison froide.

Se déplacer à pied est un excellent moyen de profiter de la lumière du jour et de rester actif en hiver. De plus, les distances sont moins grandes que l'on croit, faites le calcul, vous verrez :

Par exemple, le Marché de Lachine et le magnifique parc du bord de l'eau sont à une distance de.....4 minutes à pied.

Le trajet entre la bibliothèque Saul-Bellow et le parc LaSalle prend moins de 20 minutes de marche.

Dans le quartier Saint-Pierre, l'école Martin-Bélanger n'est jamais à plus d'une quinzaine de minutes à pied de n'importe quelle maison du quartier!

Voici quelques trucs pour profiter pleinement de l'hiver à pied :

- Avant de sortir : jetez un coup d'œil à la météo et à l'extérieur afin de vous habiller judicieusement.

- Choisissez le trajet le plus agréable, même s'il est un peu plus long.

- Soyez prudents lorsque vous marchez sur les trottoirs enneigés ou glacés.

- Si vous souhaitez faire des achats : prévoyez un retour en autobus ou en taxi.

- Par temps plus froid, faites une halte dans un commerce ou dans un café afin de vous réchauffer un peu!

Bonne fin d'hiver!



Dans le cadre du nouvel an chinois, les enfants du service de garde de l'école Martin-Bélanger ont invités les enfants du service de garde de l'école Ste-Geneviève à Ville LaSalle à venir marcher dans le quartier Saint-Pierre par une belle journée d'hiver. (Photo Véronique Marcoux)

Campagne réalisée par le Comité sur le transport à Lachine.

Pour tous renseignements, contactez le GRAME au 514. 634. 7205.

En collaboration avec

Le **Messenger** Lachine & Dorval

www.messengerlachine.com

3296265