

Je m'active à Lachine!



Vivre sans auto et en santé !

Cela fait trois ans maintenant que Karine Limosani réside dans le quartier Saint-Pierre. Elle s'y est installée, afin de ne plus dépendre de la voiture. « Je me suis débarrassée de mon auto. Maintenant, je fais tout à pied ou en autobus » fait-elle remarquer. Les nombreux équipements et services de proximité à la disposition des citoyens (la bibliothèque, le parc, la piscine, la aréna, etc.) lui évitent bien des déplacements.

Comme le souligne Karine Limosani, « bouger, c'est bon pour ma santé ! ». La marche à pied constitue un bon moyen de rester en bonne santé et de développer nos capacités respiratoires. Elle nous livre aussi le secret de son énergie débordante. « Rester à l'intérieur, enfermé... Cela rend fou. Être à l'extérieur, au contact de la nature, même en plein hiver, c'est génial ! Quand on est dehors, on est bien. On se vide la tête, on ne pense pas. »

Karine Limosani nous propose une journée type alliant loisir et santé, « Souvent, les samedis d'été avec ma fille, on enfourche nos vélos. Une heure et demie de promenade le long du canal Lachine suffit pour tomber directement sur le Vieux Port de Montréal. On sort notre pique-nique : moment de dégustation de sandwiches et de détente ! Après avoir suffisamment pris le soleil, nous rentrons tranquillement à Saint-Pierre, profitant de la luminosité chaleureuse du soir. En parlant des quais du Vieux Port, profitez-en pour aller découvrir les 18, 19 et 20 juin prochain, le salon national de l'environnement, ouvert à tous. Cet événement vise à mieux nous faire comprendre les défis environnementaux et à encourager des solutions et des outils pour changer et adapter nos comportements ! »

N'hésitez plus, profitez de l'arrivée des beaux jours pour vous dégourdir les jambes !



Qu'il neige, qu'il vente, qu'il pleuve ou qu'il fasse beau, Karine Limosani, citoyenne de Saint-Pierre, est toujours le nez dehors

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

3391832