

Je m'active à Lachine!



Une campagne pour rester actif

« Un cheval qui court trop tombera malade; un homme qui reste trop inactif tombera malade. » - proverbe tibétain

Nul besoin de démontrer, de nos jours, les très nombreux bienfaits de rester actif. Cela va de la santé physique au bien être mental, sans oublier les avantages sur l'environnement, si on est un adepte du transport actif.

Dans cette optique, le Groupe de recherche appliquée en macroécologie (GRAME), met un point d'honneur à promouvoir ce « mode de vie ». Le GRAME organise, en effet, depuis 3 ans avec ses partenaires la campagne *Je m'active à Lachine*, qui vise à encourager les Lachinois (en particulier les jeunes mais aussi leurs parents) à utiliser les transports actifs (marche, vélo, etc.) et à faire des achats de proximité. Le but étant de contribuer au bien-être collectif et au dynamisme du quartier.

À cet effet, diverses activités et actions sont organisées tout au long de l'année, principalement en été. Ainsi, des actions de sensibilisation sur les transports actifs sont entreprises annuellement en direction des jeunes dans le cadre des *Camps de jour zéro déchet* (500 jeunes ciblés en 2011). La journée *En ville sans ma voiture* de 2011 à Lachine, où plusieurs actions et activités ont été organisées, a enregistré un franc succès auprès des 175 participants. Les élèves des écoles secondaires ont été également ciblés dans le cadre des ateliers de sensibilisation sur le transport actif dans les écoles secondaires (ils étaient 150 en 2011). On n'oubliera pas également le parcours pour les jeunes au parc LaSalle, à l'occasion des Fêtes de Lachine.

Toutes ces actions, témoignent de la volonté du GRAME et de ses partenaires d'apporter leur contribution à la communauté lachinoise, en inculquant la culture de vie active aux citoyens de l'arrondissement.

Cet été, *Je m'active à Lachine* sera riche en activités. En attendant, soyez actif, c'est un impératif !



Je m'active à Lachine encourage l'achat local en transport actif.

Une initiative du Comité sur le transport à Lachine.

Pour renseignements : www.grame.org

En collaboration avec

LE MESSAGER
LACHINE & DORVAL