

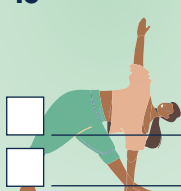


MON ÉLAN SANTÉ

# MOIS TOUGO

— Avril 2025 —

#varenesesiTOUGO

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		1	2	3	4 INITIATION AU BASEBALL	5 YOGA PARENTS-ENFANTS
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	7	8	9	10	11 JOURNÉE MONDIALE DE LA MALADIE DE PARKINSON	12 ATELIER CULINAIRE
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13 INITIATION SOCCER	14	15	16	17	18	19
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20 PÂQUES	21	22	23	24	25	26
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
27 CÉLÉBRONS LE JOUR DE LA TERRE	28	29	30	<p><b>BOUGER PLUS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher 15 minutes après un repas et observer la nature autour.</li> <li>• Aller au travail ou à l'épicerie à pied ou à vélo c'est bon pour la planète.</li> <li>• Faire une pause étirement toutes les heures si vous travaillez en position assise.</li> <li>• Essayer un nouvel exercice (squat, planche, sauts, etc.).</li> </ul> <p><b>MANGER MIEUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouter plus de fruits et légumes locaux à chaque repas.</li> <li>• Boire plus d'eau au lieu de boissons sucrées.</li> <li>• Privilégier les collations saines comme les noix, le yogourt ou les fruits.</li> <li>• Préparer un repas maison au lieu d'opter pour du prêt-à-manger.</li> </ul> <p><b>SE SENTIR BIEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer 15 minutes dehors pour profiter de l'air frais et de la lumière naturelle.</li> <li>• Prendre 5 grandes respirations profondes pour apaiser le stress.</li> <li>• Lire un chapitre d'un livre ou écouter un balado inspirant.</li> </ul> <p><b>PRÉVENIR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre rendez-vous pour un examen de santé préventif</li> <li>• Faire une pause écran pour réduire la fatigue visuelle</li> <li>• Dormir au moins 7 à 8 heures pour bien récupérer</li> <li>• Se laver les mains fréquemment pour réduire le risque d'infections.</li> </ul>		
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			

### Comment remplir ton calendrier Tougo ?

Chaque jour d'avril, l'objectif est de réaliser au moins une activité en lien avec les 4 objectifs Tougo. Colorie ta case selon l'activité réalisée et ajoute une courte description.

■ Bouger plus 
 ■ Manger mieux 
 ■ Se sentir bien 
 ■ Prévenir

### Des prix à gagner!

Apporte ton calendrier rempli lors de la Journée de la Terre, dimanche 27 avril, parc du Pré-Vert, en échange d'un coupon de participation.

Plusieurs idées inspirantes →

# MOIS TOUGO



Avril 2025



## Programmation santé et sportive

Profitez de l'arrivée du beau temps pour bouger davantage à l'extérieur et ainsi prendre soin de votre santé physique et mentale! Trouvez la manière qui vous convient avec le mois TOUGO.

Sous le thème **Mon élan santé**, du 1<sup>er</sup> au 30 avril, la Ville de Varennes vous offre une programmation pour vous encourager à mieux manger, bouger et vous sentir bien!

Consultez le [ville.varennes.qc.ca](http://ville.varennes.qc.ca) pour les détails!

N'oubliez pas votre  
bouteille d'eau réutilisable  
aux activités.



### ▶ INITIATION AU BASEBALL

Offert par l'Association du Baseball Mineur de Varennes

**Vendredi 4 avril | Centre Multisports Régional | 18 h 30 à 19 h 30**  
(12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)

### ▶ YOGA PARENTS-ENFANTS

**Samedi 5 avril | Espace des Bâtisseurs | 10 h à 11 h**

Ouvert à tous, places limitées

Pour information : [edbvarennes.ca](http://edbvarennes.ca)

### ▶ JOURNÉE MONDIALE DE LA MALADIE DE PARKINSON

Offert par Parkinson Montérégie

**Vendredi 11 avril | Espace des Bâtisseurs**

**18 h 30** : Sensibilisation sur les facettes de la maladie

**19 h 30** : Neuro Équilibre

**20 h 30** : Yogathérapie

Pour information : [yfdemers@gmail.com](mailto:yfdemers@gmail.com)



Varennes  
ville inclusive

### ▶ ATELIER CULINAIRE (\$)

**Samedi 12 avril | Espace des Bâtisseurs | 13 h 30 à 15 h 30**

*Trempe en folie*

Pour les 5 à 12 ans (accompagnement par un adulte obligatoire)

Inscription en ligne sur [edbvarennes.ca](http://edbvarennes.ca)

### ▶ INITIATION AU SOCCER

Offert par l'Association de Soccer Varennes St-Amable

**Dimanche 13 avril | Espace des Bâtisseurs | 9 h à 10 h**

(12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)

Une section du gymnase sera réservée pour le soccer adapté.

Pour information : [edbvarennes.ca](http://edbvarennes.ca)



Varennes  
ville inclusive

### ▶ CÉLÉBRONS LE JOUR DE LA TERRE

**Dimanche 27 avril | 13 h à 16 h | Parc du Pré-Vert**

• Tirage de prix de présence • Initiation au vélo (un casque, des souliers de course et une tenue adaptée sont obligatoires – équipements disponibles sur place.) • Maquillage écoresponsable • Kiosques sur

l'environnement • Bricolage • Bourrasque et Radio V seront présents!



### ▶ ATELIER CRÉATIF : LES MERVEILLES DE LA CIRE

**Dimanche 27 avril | 13 h à 14 h | Pavillon parc du Pré-Vert**

Inscription en ligne sur [varennes.tuxedobillet.com](http://varennes.tuxedobillet.com)

### ▶ ATELIER INTERACTIF : C'EST QUOI LE BUZZ?

**Dimanche 27 avril | 14 h 30 à 15 h 30 | Pavillon parc du Pré-Vert**

Inscription en ligne sur [varennes.tuxedobillet.com](http://varennes.tuxedobillet.com)

### ▶ LECTURE

Tout le mois d'avril, venez découvrir les suggestions de lecture qui se trouveront à l'entrée de la bibliothèque portant sur l'activité physique, l'alimentation, la relaxation et le bien-être psychologique.

Profitez également des installations de la Ville  
pour pratiquer des activités libres, bouger plus  
et vous sentir bien!

- BIBLIOTHÈQUE
- COMPLEXE AQUATIQUE
- BADMINTON ET PICKLEBALL
- BILLARD ET PÉTANQUE
- SPORTPLEX
- POLYDÔME

Pour en savoir plus sur  
les activités offertes par  
nos organismes sportifs,  
communautaires et culturels,  
consultez notre site Internet.