**''ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MALADIES CHRONIQUES''**

**Conférence à l'AREQ 04-A le 20 février 2023**

Présenté par

Maryline Roy, M.Sc. kinésiologue

Résumé de la présentation :

Notre espérance de vie s’est prolongée au cours des décennies. Par contre, la vie d’un nombre grandissant de personnes est affectée par de nombreuses maladies chroniques. Sachant que le choix de nos habitudes de vie a un impact considérable sur notre santé, portons un regard sur l’impact de la pratique d’activité physique face aux maladies chroniques. Bien que nous ayons souvent en tête de bouger davantage, il est parfois difficile d’atteindre nos objectifs pour de multiple raisons. Par où devons-nous commencer?

Objectifs de la présentation :

* Connaître l’impact du mode de vie sur la santé;
* Connaître les recommandations en matière d’activité physique;
* Identifier des stratégies afin d’améliorer sa pratique d’activité physique.

La conférence sera tenue le 20 février 2023 au Pavillon Communautaire T.R.O. Salle B,

350 Côte Richelieu (à l'arrière de la floriculture Gauthier). Vous aurez accès à la salle à compter de 13h00 et la conférence débutera à 13h30.

Vous devez vous inscrire au préalable (5$/membre et 7$/ami(e) collation inclue).

Vente de billets au déjeuner mardi le 7 février et au Quillorama T.R.O. (à la hauteur des allées 19-20) entre 12h30 et 13h15 les mercredis 8 février et 15 février.

Bienvenue à toutes et à tous!

Au plaisir de vous revoir,

Lise Garceau St-Louis