

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Mont-Saint-Hilaire invite sa population à participer au Mois TOUGO : 30 jours pour prioriser sa santé physique et psychologique!

Mont-Saint-Hilaire, le 4 avril 2022 – La Ville de Mont-Saint-Hilaire est fière de participer à l'édition 2022 du Mois TOUGO. Du 1^{er} au 30 avril, la Ville invite ses citoyens et citoyennes à prendre part à une foule d'activités gratuites visant trois objectifs principaux : bouger plus, manger mieux et se sentir bien. En collaboration avec les municipalités participantes, TOUGO a concocté un nouveau dossier intitulé *Se sentir bien dans sa ville*, qui met en lumière le bien-être psychologique : https://montougo.ca/.

Le Mois TOUGO est un défi collectif et motivant qui inclut des activités sportives gratuites, des recettes nutritives alléchantes, des offres exclusives favorisant le bien-être global et un grand concours, présenté cette année par le réseau Ôrigine artisans hôteliers.

En participant au défi, la Ville souhaite inciter tous les membres de la communauté hilairemontaise à profiter des services et infrastructures déjà à leur disposition pour les aider à prendre soin de leur santé psychologique et physique non seulement dans le cadre du Mois TOUGO, mais aussi tout au long de l'année. D'ailleurs, la participation de la Ville au Mois TOUGO découle d'une recommandation du Comité sur la santé et les saines habitudes de vie.

Une foule d'activités gratuites

Pour motiver les citoyens et citoyennes de tous âges à bouger dans la ville, le Service des loisirs a concocté une série d'activités gratuites et ouvertes à tous et à toutes.

Les samedis 2, 9, 23 et 30 avril de 9 h à 12 h, les familles sont invitées à venir s'amuser ensemble à la salle La Nature-en-Mouvement du Pavillon Jordi-Bonet pour profiter du grand espace, du matériel de jeu et même d'un animateur! De plus, les inscriptions au badminton libre seront gratuites les 3, 10 et 24 avril aux blocs horaires de 10 h 30 à 11 h 30 et 11 h 30 à 12 h 30 (valide pour les 3 terrains). Les inscriptions sont obligatoires et peuvent être faites deux jours avant la date choisie.

Les dimanches 10 et 24 avril, de 9 h 15 à 10 h, toute la population est invitée à une séance de méditation avec Jennifer Sunde au Pavillon Jordi-Bonet. Dans le calme du silence, les participants apprendront de petits étirements et de l'automassage du cou et des épaules. Le mercredi 20 avril, de 18 h 30 à 21 h 30, Les Amis de la Vallée du Richelieu lancent une invitation à tous pour vivre une initiation à la pétanque lors de la réouverture officielle du terrain.

Finalement, à l'occasion de la Journée mondiale de la danse le vendredi 29 avril, Focus Studio donnera un cours Groove fit de 19 h à 20 h au Pavillon Jordi-Bonet. Les participants apprendront une chorégraphie simple et rythmée. Tout le monde y trouvera son compte, même les danseurs les plus aguerris!

Une chasse aux cocos actifs!

Dès le 11 avril, les familles seront invitées à trouver les cocos cachés au fil des parcours actifs de la ville! Chaque coco contient un code QR à scanner qui permet de recevoir les instructions pour récupérer un prix sucré... Pour consulter la carte des parcours actifs : https://bit.ly/3DgCYND

Concours à la bibliothèque : cinq bouquins pour un terrain

Durant tout le mois d'avril, les citoyens et citoyennes sont invités à emprunter cinq livres lors d'une même visite à la bibliothèque Armand-Cardinal pour courir la chance de gagner l'une des quatre heures gratuites sur un terrain



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

de tennis pour la saison 2022. Les livres admissibles portent sur des sujets comme le yoga, le Pilates, le vélo, etc. Le tirage des quatre prix se fera le lundi 2 mai. Pour plus d'information : https://bit.ly/3iRGbdi

Pour consulter la programmation complète du Mois TOUGO : <u>villemsh.ca</u>, <u>section Loisirs et culture</u>, <u>onglets Événement/Le Mois TOUGO</u> (<u>https://bit.ly/3tK5l3s</u>).

Le concours La grande détente présenté par le réseau Ôrigine artisans hôteliers

Dans le cadre du dossier spécial *Se sentir bien dans sa ville*, TOUGO donne la chance aux citoyens et aux citoyennes des villes participantes de gagner l'un des trois séjours de deux nuitées d'une valeur de 1000 \$ chacun (valeur totale de 3000 \$). Les personnes intéressées par ce concours sont priées de visiter **montougo.ca** pour tous les détails et pour participer au concours.

À propos de la Ville de Mont-Saint-Hilaire

Mont-Saint-Hilaire est une ville de plus de 19 200 citoyens. Ville de nature, d'art et de patrimoine, elle est fière de ses valeurs de développement durable, qu'elle manifeste notamment en protégeant et en préservant ses milieux naturels. Mont-Saint-Hilaire est aussi un lieu incontournable de l'activité artistique et touristique de la Vallée-du-Richelieu et possède un riche patrimoine historique et culturel.

- 30 -

Source et Services aux citoyens et communications

information: communications@villemsh.ca