



Complétez au moins trois cases dans chaque catégorie pendant la semaine et envoyez un courriel à [sonya.babineau@dieppe.ca](mailto:sonya.babineau@dieppe.ca) afin de courir la chance de gagner l'un des trois prix incluant:

- 1 livre de recettes santé
- 2 bouteilles d'eau de marque S'well®
- 4 laissez-passer pour une activité aquatique au Centre aquatique et sportif de Dieppe
- et plusieurs autres!

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
ACTIVITÉ PHYSIQUE							
CONSOMMATION D'EAU							
LÉGUMES ET FRUITS							

### FAITES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN DÉCOUVRANT NOS INSTALLATIONS

- Jouez gratuitement au badminton au CCNB de Dieppe le lundi, mercredi et vendredi et à Lou MacNarin School le mardi et jeudi.
- Jouez au pickleball à Lou MacNarin School le mercredi et vendredi (pour tous les âges) et à l'école Antonine-Maillet le lundi et mercredi (18 ans et plus) . 3 \$, équipement fourni.

• **Lundi 1 octobre:** venez vous initier au disc golf en famille de 17 h 30 à 19 h au parc Lakeburn. Essayez gratuitement un cours d'Aqua HIIT, une nouveauté au Centre aquatique et sportif, de 19 h 45 à 20 h 40 (16 ans et plus).

• **Mardi 2 octobre:** venez essayer l'aquaforme gratuitement au Centre aquatique et sportif (16 ans et plus) de 19 h 30 à 20 h 25.

• **Mercredi 3 octobre:** testez la piste de BMX du parc Rotary St-Anselme de 17 h à 20 h. Un instructeur sera sur place pour vous donner des trucs et conseils. Pour petits et grands!

Essayez l'aquaforme gratuitement au Centre aquatique et sportif (16 ans et plus) de 19 h 45 à 20 h 40.

• **Jeudi 4 octobre:** Essayez gratuitement un cours d'Aqua HIIT, une nouveauté au Centre aquatique et sportif, de 20 h à 20 h 55 (16 ans et plus).

• **Vendredi 5 octobre:** de 18 h à 21 h, venez découvrir le mur d'escalade au Club Garçons et Filles (7 ans et plus).

• **Samedi 6 octobre:** de 15 h à 19 h, venez découvrir le mur d'escalade au Club Garçons et Filles (7 ans et plus).

• **En tout temps:** explorez les sentiers de la municipalité.

### AUGMENTEZ VOTRE CONSOMMATION D'EAU AVEC CES PETITS TRUCS SIMPLES

- Fixez-vous des objectifs quotidiens de consommation d'eau.
- Gardez un pichet d'eau fraîche au réfrigérateur.
- Ajouter des fruits, épices et fines herbes à votre eau.
- Mettez un pichet d'eau sur la table lors des repas.
- Gardez une bouteille d'eau près de vous tout au long de la journée afin de pouvoir en consommer régulièrement.

### CONSOMMEZ LES PORTIONS DE LÉGUMES ET FRUITS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES

- **Du 1 au 5 octobre:** venez déguster gratuitement un échantillon de smoothie aux fruits à la cantine du Centre Arthur-J.-LeBlanc.
- **Mardi 2 octobre:** de 19 h à 20 h, assistez à une séance gratuite avec Dietitians in the kitchen sur comment réduire le gaspillage alimentaire, particulièrement celui des légumes et fruits. L'atelier se tiendra à la salle Foyer du parc Rotary St-Anselme et il y aura quelques échantillons à goûter.
- Accompagnez votre déjeuner d'un fruit tous les matins.
- Faites des légumes et fruits la vedette de votre assiette pour le dîner et le souper.
- Visez un minimum de cinq portions de légumes et fruits par jour.
- Préparez des légumes et fruits dans des contenants au réfrigérateur afin d'en rendre la consommation facile et accessible.
- Ayez des fruits prêts à consommer dans un panier sur le comptoir.



Complete at least three boxes per category during the week and email [sonya.babineau@dieppe.ca](mailto:sonya.babineau@dieppe.ca) for the chance to win one of three prizes including:

- 1 book of healthy recipes
- 2 S'well® water bottles
- 4 passes for an aquatic activity at the Dieppe Aquatic and Sports Centre
- And many more!

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
PHYSICAL ACTIVITY							
WATER INTAKE							
VEGETABLES AND FRUITS							

### FOR PHYSICAL ACTIVITY, VISIT OUR FACILITIES

- Play badminton for free at CCNB Dieppe on Monday, Wednesday and Friday and at Lou MacNarin School on Tuesday and Thursday.
- Play pickleball at Lou MacNarin School on Wednesday and Friday (for all ages), and at École Antonine-Maillet on Monday and Wednesday (18 years and older). \$3, equipment provided.
- **Monday, October 1:** Come and bring the family and learn disc golf from 5:30 to 7 p.m. at Lakeburn Park. Try a free Aqua HIIT class, a new addition at the Aquatic and Sports Centre, from 7:45 to 8:40 p.m. (ages 16 and up).
- **Tuesday, October 2:** Come and try a free aquafitness class at the Aquatic and Sports Centre from 7:30 to 8:25 p.m. (ages 16 and up).
- **Wednesday, October 3:** Try out the BMX track at Rotary St-Anselme Park from 5 to 8 p.m. An instructor will be there to give you tips and advice. For young and old!  
Try a free aquafitness class at the Aquatic and Sports Centre from 7:45 to 8:40 p.m. (ages 16 and up).
- **Thursday, October 4:** Try a free Aqua HIIT class, a new addition at the Aquatic and Sports Centre, from 8 to 8:55 p.m. (ages 16 and up).
- **Friday, October 5:** From 6 to 9 p.m., take on the climbing wall at the Boys and Girls Club (ages 7 and up).
- **Saturday, October 6:** From 3 to 7 p.m., take on the climbing wall at the Boys and Girls Club (ages 7 and up).
- **At all times:** Explore the city's trails.

### INCREASE YOUR WATER INTAKE WITH THESE SIMPLE TIPS

- Set daily water intake goals.
- Keep a pitcher of fresh water in the refrigerator.
- Add fruit, spices and fresh herbs to your water.
- Put a pitcher of water on the table during meals.
- Keep a bottle of water close to you throughout the day so you can drink from it regularly.

### EAT THE RECOMMENDED DAILY SERVINGS OF VEGETABLES AND FRUITS

- **October 1 to 5:** Come and try a free fruit smoothie sample at the Arthur-J.-LeBlanc Centre canteen.
- **Tuesday, October 2:** From 7 to 8 p.m., attend a free session with Dietitians in the kitchen on how to reduce food waste, especially vegetables and fruits. The workshop will be held in the Fireplace room at Rotary St-Anselme Park, and there will be samples for tasting.
- Have a fruit with your breakfast every morning.
- Make vegetables and fruits the star of your lunch and supper meals.
- Aim for a minimum of five servings of vegetables and fruits per day.
- Store prepared vegetables and fruits in containers in the refrigerator for quick and easy access.
- Have ready-to-eat fruit in a basket on the counter.