



Le Relais pour la vie

Imaginez-vous marchant le long d'une piste sous les encouragements de centaines de personnes. À la main, vous tenez un bâton symbolisant votre farouche détermination à faire une différence dans la lutte contre le cancer. Au moment de terminer votre tour de piste et de passer le bâton à un coéquipier, un immense sentiment de fierté vous envahit. Car vous savez que vous joignez vos pas à ceux d'innombrables Canadiens de tous les coins du pays pour créer un monde où personne n'aura à craindre le cancer.

Quand?

Chaque communauté organise son propre Relais. Les événements peuvent être d'une durée de 6 ou 12 heures, et commencer à toute heure du jour ou de la nuit. La plupart des Relais ont lieu au printemps ou à l'été. [Trouvez votre événement local](#) afin d'en savoir plus, en vous rendant sur le site Internet www.cancer.ca.

Des fonds pour financer la lutte

Lorsque vous vous inscrivez au Relais pour la vie, vous vous fixez un objectif pour ensuite vous mettre à l'œuvre, seul ou en équipe, en vue de recueillir des fonds qui permettront de poursuivre la recherche sur le cancer et de soutenir les Canadiens touchés par la maladie. En recueillant des fonds à titre de participant au Relais pour la vie, vous marquerez des progrès aux dépens du cancer car vous contribuerez à subventionner les chercheurs les plus talentueux et brillants du Canada, qui travaillent sans relâche pour réaliser de nouvelles percées. Vous allégerez également le fardeau du cancer en aidant à fournir de précieux services d'information et programmes de soutien aux personnes touchées par la maladie et à leurs familles.

(Source : www.cancer.ca)

Fallait y penser!

Pourquoi ne pas se fixer une date pour amasser des dons pour une cause qui vous tient à cœur en tant qu'entreprise!

Source de santé et de plaisir

Faire du vélo, c'est bon pour le coeur, l'équilibre, la coordination, le contrôle de poids, le mieux-être et la santé mentale. Le vélo est aussi un moyen de transport fort agréable.

Faire du vélo constitue de plus un exercice d'aérobic fort efficace, pratique, grisant et écolo. Aux dires des experts en santé, il suffit de quelques semaines à vélo, et ce, peu importe l'âge, le sexe ou l'état physique du cycliste au début, pour qu'il soit plus en forme et se sente mieux.



N'oubliez pas de toujours porter votre casque!

Rendez-vous sur le site Internet de la Route verte pour obtenir votre itinéraire et visualiser les cartes des différentes pistes cyclables de la région: www.routeverte.com.

Pistes cyclables au Québec

Les berges du fleuve Saint-Laurent

D'une longueur de 21,7 kilomètres, cette piste exceptionnelle et ininterrompue longe le fleuve Saint-Laurent, du côté ouest de l'autoroute Bonaventure à Verdun jusqu'au parc René-Lévesque à Lachine.

Le P'tit Train du Nord

Découvrez une piste cyclable de 200 km entre Saint-Jérôme et Mont-Laurier. C'est le parc linéaire le plus long au Canada!

Vélopiste Jacques-Cartier/Portneuf

Cette piste cyclable en poussière de pierre est aménagée sur l'ancienne emprise ferroviaire d'une longueur de 68 km et reliant Saint-Gabriel-de-Valcartier à Rivière-à-Pierre dans la région de Québec.

(Sources : www.quebecvacances.com et www.canadasafetycouncil.org)

Mai est le mois de sensibilisation à la sclérose en plaques

Chaque année, la **Marche de l'espoir** est un événement festif et rassembleur, organisé dans plus de 160 villes du Canada et accueille plus de 40 000 participants déterminés à amasser des fonds au profit des personnes atteintes de sclérose en plaques.

Le **24 mai 2015**, tout le Québec marchera d'un même pas pour les personnes atteintes de sclérose en plaques. Trouvez une marche qui se déroulera près de chez vous en visitant le site Internet de la Société canadienne de la sclérose en plaques : www.scleroseenplaques.ca.