



Parce que vous faites partie des 630 municipalités participantes au *Défi Santé*, nous voulons vous annoncer que le *Défi* a subi une importante transformation... en commençant par son nom! **Ainsi, le *Défi Santé* devient TOUGO... Tout pour découvrir des habitudes santé que vous aimerez!**

C'est donc avec fébrilité que nous vous présentons **montougo.ca**, une nouvelle plateforme Web qui propose encore plus de contenu original et de qualité, élaboré par des experts, dans des formats variés pour accompagner à l'année de façon encore plus dynamique vos citoyens afin qu'ils prennent leur santé en main.

TOUGO, c'est l'allié allumé pour **manger mieux, bouger plus et se sentir bien**, trois habitudes clés pour favoriser **sa santé physique et mentale**, tout en diminuant le risque de maladies chroniques.



Un tout nouveau Mois TOUGO

Le mois TOUGO en avril 2021 mettra en vedette les saines habitudes de vie dans les municipalités et communautés locales. Pour le mois, un **dossier Bouger dans ma muni** sera créé sur le site montougo.ca afin d'inviter la population à être physiquement plus active. Ce dossier comprendra une multitude de contenus pour inciter les Québécois à activer leur santé et à utiliser les services et infrastructures offerts par leur municipalité.

Le Mois TOUGO sera également souligné par une campagne de communication et des concours pour stimuler la participation du public et faire rayonner les infrastructures coup de cœur des participants.

Une trousse promotionnelle vous est offerte pour **promouvoir TOUGO et inviter vos citoyens à découvrir des habitudes santé qu'ils aimeront!**

TÉLÉCHARGEZ LA TROUSSE

Pour toutes questions, nous vous invitons à communiquer avec nous à l'adresse info@montougo.ca.

Psitt! Rejoignez-nous aussi sur les médias sociaux pour trouver encore plus d'inspiration!



FACEBOOK



INSTAGRAM



TOUGO

Une réalisation de:



En partenariat avec:

