

Défi 28 jours

Invitation à relever le DÉFI 28 jours

En quoi cela consiste?

Défi sobriété : je m'engage à vivre sans consommer d'alcool durant les 28 jours du mois de février.

OU

Défi modération : Je m'autorise à consommer de l'alcool une seule journée par semaine.

Comment participer?

Ce concours s'adresse aux Hurons-Wendat âgés de 18 ans et plus.

Je remplis le formulaire d'inscription au verso et je me trouve un parrain ou une marraine qui certifiera que j'ai réalisé mon objectif.

Je retourne le formulaire dûment complété au Centre de santé (40 rue Chef Simon Romain à Wendake) ou par courriel à bertrand.picard@cnhw.qc.ca.

À GAGNER :

Défi sobriété : un abonnement d'un an au gym Form-o-max ou 200\$ chez Avril Supermarché Santé.

Défi modération : une paire de billets pour un spectacle d'humour.

Le tirage des deux prix de participation parmi toutes les personnes ayant réussi leur défi se fera le lundi 5 mars 2018.

Pour plus d'information, pour des conseils et du support, appelez-moi au 418-842-6255 poste 1237.

À votre santé!

Bertrand Picard

Intervenant en toxicomanie au CSMPSV

418-842-6255 Poste 1237



CENTRE DE SANTÉ
Marie-Paule-Sioui-Vincent

Formulaire d'inscription

Nom :

Adresse :

Numéro de téléphone :

Adresse courriel :

À des fins de statistiques ; Âge : Sexe :

Défi sobriété

Du 1^{er} au 28 février 2018 inclusivement, je m'engage à ...

Vivre sans alcool

Défi modération.

Du 1^{er} au 28 février 2018 inclusivement, je m'engage à ...

 Limiter ma consommation d'alcool une seule journée par semaine

Bien entendu, le Défi 28 jours fait appel à la bonne foi des participants(tes) et des parrains/marraines.

Signature du participant

Parrain / Marraine

Date

Date

Numéro de téléphone

N.B. : Ce défi s'inspire du Défi 28 jours de la Fondation Jean Lapointe et de J'Arrête j'y gagne. Je vous invite à consulter leur site internet respectif.

<http://www.defi28jours.com/>

<http://defitabac.qc.ca/>