



SAINTE-THÉRÈSE

Ville d'arts, de culture et de savoir

Chères Thérésiennes, chers Thérésien,

Depuis plusieurs semaines déjà, nous vivons une situation très éprouvante et je tiens à témoigner toute ma fierté envers la communauté thérésienne, qui fait preuve d'un grand respect des consignes. Les mesures de confinement sont contraignantes, elles bouleversent nos habitudes et sont parfois difficiles à appliquer, mais jusqu'à présent nous avons réussi avec brio.

Durant cette période inquiétante, il ne faut toutefois pas négliger de prendre du temps pour soi, afin de garder l'équilibre entre le corps et l'esprit. Bien que les rassemblements soient encore interdits, je vous invite à profiter des belles journées ensoleillées pour vous promener à l'extérieur. Prenez une marche de temps à autre, ces petites sorties à l'air frais comportent de nombreux bienfaits tant physiques que psychologiques!

Je tiens à rappeler que depuis l'été dernier nous avons à Sainte-Thérèse deux parcours balisés de course et de marche : les parcours Boomerang. L'un des parcours trouve son point de départ et d'arrivée au parc De Sève et l'autre au parc Saint-Pierre. Les distances varient entre 2,2 km et 5,1 km. Dans les deux cas, les rues empruntées sont sécuritaires et bien éclairées le soir.

La marche et la course sont accessibles à tous, peu importe l'âge ou le niveau de forme physique. Rien n'est plus simple que de marcher ou de courir à l'extérieur, il suffit d'avoir une bonne paire de chaussures et un peu de motivation!

Lorsque vous pratiquez ce type d'activité, soyez accompagné seulement de personnes qui habitent sous le même toit que vous et n'oubliez pas de conserver une distance minimale de deux mètres avec ceux que vous croisez.

Ensemble, nous y arriverons. Il ne faut absolument pas relâcher nos efforts, car nous sommes dans la bonne direction!

La mairesse, Sylvie Surprenant



Suivez l'état de la situation à Sainte-Thérèse en visitant régulièrement le www.sainte-therese.ca, en suivant la page Facebook officielle de la Ville et vous inscrivant à l'infolettre.

Liens gouvernementaux utiles
quebec.ca/coronavirus
1 877 644-4545



Grand Montréal

Toute personne ayant besoin d'un coup de pouce peut téléphoner au 211 pour trouver un service ou un organisme pouvant lui apporter du soutien.

