



# MOTIVE EN FORME

**Vous avez plus de 50 ans, vous êtes de Lanaudière et vous souhaitez maintenir ou améliorer votre qualité de vie ?**

***Motive en forme* est là pour vous !**

Pour vous accompagner dans l'atteinte de vos objectifs en lien avec le désir de manger mieux ou de bouger plus.

***Motive en forme* est un service gratuit de soutien motivationnel personnalisé.** Nul besoin d'être membre de la FADOQ pour participer !

Votre Allié santé fera avec vous des suivis de motivation par téléphone à fréquence régulière. Il est également possible de choisir de recevoir les suivis via une plateforme sur le web.

Vous pouvez bénéficier des bienfaits de ***Motive en forme*** dans le confort de votre foyer !

## **Information et inscriptions**

450-759-7422 poste 232

[enforme@fadoqlanaudiere.ca](mailto:enforme@fadoqlanaudiere.ca)

*Rendu possible grâce à la participation financière  
du gouvernement du Québec dans le cadre du  
programme Québec ami des aînés.*



**Région Lanaudière**