

Je m'active à Rosemont La Petite-Patrie

Pour ma santé,
celle de mes commerces
et de mon environnement



SE DÉPLACER DANS SON QUARTIER À PIED OU À VÉLO : UN PLAISIR TOUJOURS RENOUVELÉ !

Dans mon quartier, nul besoin de voiture! Tous les commerces et services sont à ma portée. Quel plaisir de redécouvrir les parcs, les jolies rues, les commerces attrayants et les gens sympathiques qui m'entourent au gré de ballades à pied ou à vélo. Des courses à faire? J'en profite pour m'aérer les poumons et l'esprit tout en me mettant en forme. De plus, je contribue à la qualité de vie dans mon quartier. Ni bruit, ni smog, ni CO₂, ni stress quand on voyage sur deux roues ou à pied. J'évite les désagréments de la voiture : embouteillages, stationnement, mécanique... Après tout, les petits bonheurs sont souvent moins loin qu'on le croit!

- 30 minutes de vélo ou de marche active par jour, même réparties en tranches de dix minutes, suffisent pour garder la forme.
- Un trajet d'un km vers ma fruiterie préférée me donne l'occasion de prendre une marche de 15 minutes.
- Un km de moins en voiture, 2 ou 3 fois par semaine, c'est 2 kilos de CO₂ en moins par mois dans l'atmosphère, ma contribution à la lutte contre les changements climatiques!

Passez à l'action !

- Au gré de vos promenades quotidiennes, gardez l'oeil ouvert et identifiez les commerces et services à moins de 2 km de votre domicile, vous saurez où aller la prochaine fois!
- N'oubliez pas de toujours avoir sur vous un sac en tissu ou un sac à dos, on ne sait jamais quelle surprise nous attend au détour d'une rue.
- Sortez par tous les temps, quand l'habit va, tout va!

L'INSPIRATION DE LA SEMAINE



GILBERT TURP, résident de Rosemont-La Petite-Patrie, comédien à la télévision (*Km/h*) et au théâtre et écrivain:

« J'aime me déplacer à pied ou à vélo, pour moi c'est un **contact** avec la rue et aussi avec la **découverte**. En marchant ou en pédalant dans le quartier, je me laisse distraire par les gens, les commerces, les conversations, j'emmagasine des personnages ; professionnellement, c'est une source **d'inspiration**. De plus, mes ballades à vélo ont un effet thérapeutique, ça me permet de réfléchir et de me détendre... c'est un moment bien à moi. Je marche aussi souvent pour **apprendre des textes**, par exemple au parc Molson. »

Vous aussi aimez vous activer à Rosemont-La Petite-Patrie? Que vous soyez commerçant, travailleur ou citoyen, faites-nous connaître vos initiatives pour encourager le transport actif et l'achat local autour de vous à l'adresse suivante: transportactif@equiterre.com

Cette capsule est produite par la CDEC Rosemont-Petite-Patrie et Équiterre, en collaboration avec le Journal de Rosemont-Petite-Patrie. Coprésidée par la CDEC et l'Arrondissement Rosemont-La Petite-Patrie, la campagne « Je m'active dans mon quartier » est une initiative d'Équiterre qui vise à promouvoir le transport actif et l'achat local. Pour plus d'informations, visitez www.equiterre.org/transport/actif, www.cdec-rpp.ca et www.ville.montreal.qc.ca/rpp.