



## Winter Health and Fitness Week Communication Toolkit February 14-20, 2022

### About Winter Health and Fitness Week

This is our third winter with pandemic restrictions and many of our regular physical activity opportunities are limited or unavailable. In these unusual times, we need to remind people how important activity is for physical and mental health and offer ways to stay active.

Building the success of the ShowUsYourMoves campaign for National Health and Fitness Day in June 2022, we will host a virtual platform of our partners' events from February 14-20<sup>th</sup> and invite Canadians to get outside and celebrate **Winter Health and Fitness Week**. We want to identify and applaud the many ways that Canadians “embrace winter” and keep active in a variety of winter conditions.

### Promoting Winter Health and Fitness Week

We have created a library of social media posts at <https://drive.google.com/drive/u/1/folders/18ZiK1DZpS8eqsocuYX8Ou0loAiaCfLxD>.

We hope this will make it easy for you to promote and build excitement for Winter Health and Fitness Week. Use the prepared messages or write your own. Be sure to follow us on Facebook, Instagram, LinkedIn, the web and Twitter!

### Suggested Messages

Please use the hashtag “#EmbraceWinter” “#Célébronsl’hiver” when promoting the challenge on social and direct to [www.showusyourmoves.ca](http://www.showusyourmoves.ca) or [www.bougeavecnous.ca](http://www.bougeavecnous.ca) for more details. Here are some ideas for messages:

1. Let's get moving, Canada! It's Winter Health and Fitness Week!  
#ShowUsYourMoves #BougeAvecNous #WHFW2022 #SHAP2022  
#WinterActive2022 #EmbraceWinter
2. Good things come to those who move! Winter Health and Fitness Week is here!  
#ShowUsYourMoves #BougeAvecNous #WHFW2022 #SHAP2022  
#WinterActive2022 #EmbraceWinter
3. Winter is like summer. You just need to wear more clothes! Suit up Canada! It's Winter Health and Fitness Week!



- #ShowUsYourMoves #BougeAvecNous #WHFW2022 #SHAP2022  
#WinterActive2022 #EmbraceWinter
4. It's only cold if you're standing still! Get moving Canada! Winter Health and Fitness Week is on!  
#ShowUsYourMoves #BougeAvecNous #WHFW2022 #SHAP2022  
#WinterActive2022 #EmbraceWinter
5. Yep it's cold. Go anyway! Enjoy the great outdoors during Winter Health and Fitness Week!  
#ShowUsYourMoves #BougeAvecNous #WHFW2022 #SHAP2022  
#WinterActive2022 #EmbraceWinter
6. You don't have to go fast, you just have to go! Show us your moves! Winter Health and Fitness Week!  
#ShowUsYourMoves #BougeAvecNous #WHFW2022 #SHAP2022  
#WinterActive2022 #EmbraceWinter
7. Winter is not a season, it's a celebration! Celebrate Winter Health and Fitness Week!  
#ShowUsYourMoves #BougeAvecNous #WHFW2022 #SHAP2022  
#WinterActive2022 #EmbraceWinter

## Semaine hivernale de l'activité physique

Du 14 au 20 février 2022

Célébrons l'hiver!

### Introduction

Nous entamons un autre hiver avec des restrictions liées à la pandémie. De nombreuses activités physiques habituelles sont limitées ou ne sont pas offertes. En ces temps pour le moins particuliers, il faut rappeler à tous combien l'activité est importante pour la santé physique et mentale, et suggérer des moyens de rester actif.

### Le concept

Compte tenu du succès remporté en juin dernier par la Journée nationale de la santé et de la condition physique, nous organiserons une activité virtuelle au cours de la première semaine de février et nous inviterons la population à sortir et à célébrer la **Semaine hivernale de l'activité physique**. Nous désirons applaudir les façons diverses dont les Canadiens « célèbrant l'hiver » et restent actifs sur la neige et la glace.

### Suggestions de messages et mots-clics

Les organisateurs de la Journée nationale de la santé et de la condition physique ont créé plusieurs messages et autres contenus sur les médias sociaux que vous pourriez utiliser dans un courriel ou un bulletin d'information :

<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/18ZiK1DZpS8eqsocuYX8Ou0loAiaCfLxD>

Nous espérons qu'il vous sera ainsi plus facile de promouvoir la Semaine hivernale de la santé et de la forme physique et de susciter l'enthousiasme pour celle-ci. Utilisez les messages préparés ou écrivez le vôtre. N'oubliez pas de nous suivre sur Facebook, Instagram, LinkedIn et Twitter!

Veuillez utiliser les mots-clics #BougeAvecNous, #ShowUsYourMoves, #Célébronsl'hiver et #EmbraceWinter pour promouvoir le défi sur les médias sociaux et adressez-vous directement à [www.bougeavecnous.ca](http://www.bougeavecnous.ca) pour plus de détails. Voici quelques idées de messages :

1. Commençons à bouger, Canada! C'est le premier jour de la Semaine de l'activité physique d'hiver!

- #BougeAvecNous #SHAP2022 #HiverActif2022 #Célébronsl'hiver  
#ShowUsYourMoves #WHFW2022
2. Tout vient à point à qui sait bouger! La Semaine de l'activité physique d'hiver est commencée!  
#BougeAvecNous #SHAP2022 #HiverActif2022 #Célébronsl'hiver  
#ShowUsYourMoves #WHFW2022
  3. L'hiver, c'est comme l'été. Il faut juste s'habiller plus chaudement! Emmitoufflez-vous, Canada! C'est la Semaine de l'activité physique d'hiver!  
#BougeAvecNous #SHAP2022 #HiverActif2022 #Célébronsl'hiver  
#ShowUsYourMoves #WHFW2022
  4. Vous aurez juste froid si vous ne bougez pas! Remuez-vous, Canada! La Semaine de l'activité physique d'hiver bat son plein!  
#BougeAvecNous #SHAP2022 #HiverActif2022 #Célébronsl'hiver  
#ShowUsYourMoves #WHFW2022
  5. Oui, il fait froid. Sortez quand même! Profitez de la nature durant la Semaine de l'activité physique d'hiver!  
#BougeAvecNous #SHAP2022 #HiverActif2022 #Célébronsl'hiver  
#ShowUsYourMoves #WHFW2022
  6. L'hiver, ce n'est pas une saison, c'est une célébration! Célébrez la Semaine de l'activité physique d'hiver!  
#BougeAvecNous #SHAP2022 #HiverActif2022 #Célébronsl'hiver  
#ShowUsYourMoves #WHFW2022
  7. Pas besoin d'aller vite, juste besoin d'y aller! Montrez-nous ce que vous faites pour bouger durant la Semaine de l'activité physique d'hiver!  
#BougeAvecNous #SHAP2022 #HiverActif2022 #Célébronsl'hiver  
#ShowUsYourMoves #WHFW2022