



ymca.ca/localmotion



ymca.ca/localmotive

Past Challenges



March's Stop: Atlantic Canada

The Challenge Celebration – YLM1

Language classes were one of the services provided by the YMCA in railway communities to help railway workers build a sense of belonging. Learn how to introduce yourself by saying “Hello, welcome to [community name]” in three languages. Ask your family and friends to join you!

Healthy Picnic Challenge - YLM2

Providing and sharing meals at YMCAs helped to build healthier communities for Canada’s railway workers. For this week’s Challenge gather some friends, ask each person to prepare a healthy dish, and have a picnic - indoor or outdoor!

Reading Room Challenge – YLM 3

The only thing better than reading a good book is sharing one. A number of railway Ys had reading rooms to encourage literacy and social connection. Today’s YMCAs continue to nurture literacy through everything from newcomer language programs to child care curriculums to after-school homework clubs. For this week’s challenge, we want to know about a book by a Canadian author that you’d recommend, and why you love it!

Put a spring in your step! – YLM4

A popular activity at the Railway YMCAs was the community dance which provided a fun, welcoming atmosphere not only for railway workers, but for all members of the community. For this week’s challenge, kick up your heels solo or with a friend. If you need some inspiration, visit our friends at Canada’s National Ballet School to learn their [Sharing Dance](#) choreography for their Sharing Dance Day event in June also in celebration of Canada’s 150th.

This campaign brought to you by / Cette campagne vous est offerte par:



Canada





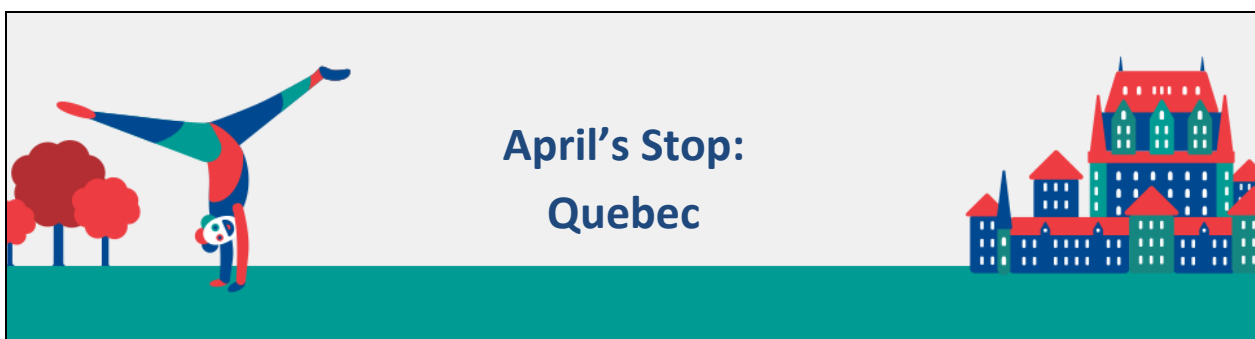
ymca.ca/localmotion



ymca.ca/localmotive

Get outside! – YLM5

Railway Ys offered a place for recreation and fun both indoor and out. Now that spring has officially arrived, what’s your favourite “coming out of hibernation” activity? Is it visiting a maple syrup farm? Tuning up your bike? Planting seeds? Making chalk drawings on the ice-free sidewalk? For this week’s challenge, inspire us with your favourite spring activity.



Share Your Community Pride – YLM6

Montreal was the birthplace of the YMCA movement in North America, and the Montreal YMCA became a key player in creating the first Railway YMCAs. This week we invite you to share your community’s claim to fame. Did your town nurture a great athlete? Set a world record? Incubate a tech innovation?

What’s in Your First Aid Kit?– YLM7

Building Canada’s railways was tough, remote and often dangerous work. Many Railway YMCAs offered first aid training to help workers better care for themselves and each other. This week we want to know: What are your first-aid must-haves when you’re venturing away from home?

Thank a Volunteer Today– YLM8

Canada’s Railway YMCAs were established thanks to the dedicated efforts of a number of groups. One of the most important: volunteers, who remain as vital to the YMCA today as they were in those early years. In honour of National Volunteer Week, we encourage you to thank a volunteer who has made a difference in your life.

This campaign brought to you by / Cette campagne vous est offerte par:



Canada





Join the Fun at LocalMOTION Live!– YLM9

LocalMOTION goes on the road this Sunday, April 30 at YMCA Healthy Kids Day, a national day dedicated to improving the health and well-being of Canada's kids. Your challenge: Find a LocalMOTION Live! event at a YMCA Healthy Kids Day near you by visiting ymca.ca/healthykids and take the LocalMOTION Live! Challenge.

This campaign brought to you by / Cette campagne vous est offerte par:



Canada





ymca.ca/localmotion



ymca.ca/localmotive

Défis passés



Arrêt ferroviaire de mars: Canada atlantique

La célébration du défi - YLM1

Les cours de langue ont été l'un des services fournis par le YMCA dans les communautés ferroviaires pour aider les cheminots à développer un sentiment d'appartenance. Apprenez à vous présenter en disant dans trois langues : « Bonjour, bienvenue à [nom de la communauté] ». Demandez à votre famille ou à vos amis de se joindre à vous!

Défi pique-nique santé - YLM2

Offrir et partager des repas au YMCA contribuait à bâtir des communautés plus fortes pour les travailleurs ferroviaires canadiens. Votre défi cette semaine est de rassembler des amis, de demander à chacun de préparer un plat santé et d'organiser tous ensemble un pique-nique, intérieur ou extérieur!

Défi de la salle de lecture – YLM 3

La seule chose qui soit mieux que lire un bon livre, c'est d'en partager un. Plusieurs Y du rail avaient des salles de lecture afin de favoriser l'alphabétisation et les contacts sociaux. Les YMCA d'aujourd'hui continuent de cultiver l'alphabétisation dans toutes leurs activités, des programmes de langues pour les nouveaux arrivants aux services à l'enfance, en passant par les clubs de devoirs après l'école. Pour le défi de cette semaine, nous voulons connaître un livre écrit par un auteur canadien que vous recommanderiez et savoir pourquoi vous l'avez aimé!

This campaign brought to you by / Cette campagne vous est offerte par:



Canada





ymca.ca/localmotion



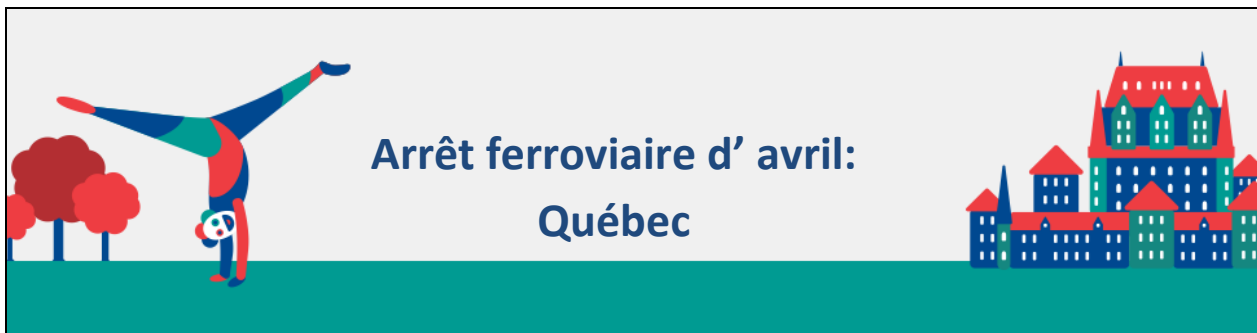
ymca.ca/localmotive

La danse du printemps! – YLM4

Activités populaires aux YMCA du rail, les danses communautaires proposaient une atmosphère divertissante et accueillante non seulement pour les employés des chemins de fer, mais aussi pour tous les membres de la communauté. Pour le défi de cette semaine, enfiler vos chaussures de danse, en solo ou avec un(e) ami(e). Pour vous inspirer, visitez nos amis à l'École nationale de ballet du Canada pour apprendre leur chorégraphie [Dansons ensemble](#) en vue de la Journée Dansons prévue en juin, et pour célébrer le 150e anniversaire du Canada.

Tout le monde dehors! - YLM5

Les Y du rail offraient des activités récréatives et amusantes tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Maintenant que le printemps est officiellement arrivé, quelle est votre activité post-hibernation préférée? Est-ce aller à la cabane à sucre? Préparer votre vélo? Planter des semences? Faire des dessins à la craie sur les trottoirs sans glace? Pour le défi de cette semaine, vous allez nous inspirer avec votre activité printanière favorite.



Arrêt ferroviaire d' avril: Québec

Partagez votre fierté communautaire! - YLM6

C'est à Montréal qu'est né le mouvement YMCA en Amérique du Nord, et le YMCA de Montréal a joué un rôle prépondérant dans la création des premiers YMCA du rail. Cette semaine, nous vous invitons à partager un élément de votre communauté qui fait sa fierté. Votre ville a-t-elle produit un grand athlète? Établi un record mondial? Incubé une innovation technologique?

This campaign brought to you by / Cette campagne vous est offerte par:



Canada





ymca.ca/localmotion



ymca.ca/localmotive

Qu'y a-t-il dans votre trousse de premiers soins? – YLM7

La construction du réseau ferroviaire canadien a été un travail difficile, éloigné et souvent dangereux. De nombreux YMCA du rail ont offert une formation en premiers soins afin d'aider les travailleurs à mieux prendre soin de leurs collègues de travail et d'eux-mêmes. Cette semaine, nous voulons savoir: qu'est-ce que votre trousse de premiers soins doit absolument contenir quand vous vous éloignez de la maison?

Remerciez un bénévole aujourd'hui – YLM8

Les YMCA du rail canadiens ont vu le jour grâce aux efforts dévoués de plusieurs groupes. Un des groupes les plus importants fut les bénévoles, qui sont aussi essentiels pour le YMCA aujourd'hui qu'ils ne l'étaient à cette époque. Pour célébrer la Semaine de l'action bénévole, nous vous encourageons à remercier un bénévole ayant fait une différence dans votre vie.

Venez vous amuser avec LocalMOTIVE en direct! – YLM9

LocalMOTIVE prend la route ce dimanche 30 avril à l'occasion de la Journée Enfants en santé du YMCA, une journée nationale dédiée à l'amélioration de la santé et du bien-être des enfants canadiens. Votre défi: À l'occasion de la Journée Enfants en santé du YMCA, trouvez un événement LocalMOTIVE en direct! près de chez vous en consultant le site ymca.ca/enfantsensante, et relevez le Défi LocalMOTIVE en direct!

This campaign brought to you by / Cette campagne vous est offerte par:



Canada

