



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 150<sup>th</sup>.

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



Canada





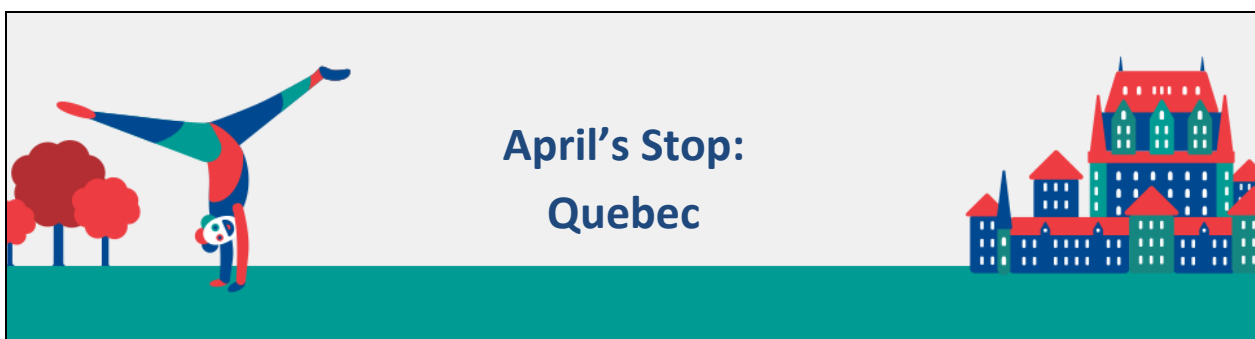
ymca.ca/localmotion



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





ymca.ca/localmotion



ymca.ca/localmotive

### 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](http://ymca.ca/healthykids) and take the LocalMOTION Live! Challenge.



## May’s Stop: Ontario

### What Did You Learn At Summer Camp? – YLM10

Many Railway Ys created programs for the young people in their communities, like the branch in Schreiber, on Lake Superior’s north shore. It held summer camps for local kids to keep them active and teach them vital skills, including first aid. This week we want to know: What skill did you learn at summer camp?

### Enjoy Tea Time Together – YLM11

For railway workers, tea time represented a welcome break in a long and challenging workday. For many of us, across cultures and generations, tea time is an opportunity to refuel, relax and connect with others. In honour of Mother’s Day this month, take some time to enjoy a cup of tea and connect with Mom or another special person in your life.

### Where’s Your Favourite Swimming Spot? – YLM12

We Canadians love our water! The Niagara Falls Railway YMCA was one of many that appreciated this – it organized summer aquatic meets for local youth into the 1960s. As we herald summer’s unofficial arrival this May long weekend, we’re asking: Where’s your favourite place to swim?

### Tell us about your dream train trip... – YLM13

The dream of a national railway became reality following Confederation, helping to transform our country by connecting people, places and products. This week we’re asking you to share \*your\* dream Canadian train trip—the one you’ve already taken or are hoping to take.

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



Canada





ymca.ca/localmotion



ymca.ca/localmotive

## June's Stops: the Prairies



### Get up, get out and get active! – YLM14

Railway YMCAs provided fitness facilities and programs to encourage healthy lifestyles for Canada's railway workers and their surrounding communities. In honour of National Health and Fitness Day on Saturday, June 3, get up, get out and get active!

### What's your Canadian "anthem"? – YLM15

Music has the power to inspire, entertain and move us—and to increase our sense of belonging. Railway YMCAs provided plenty of opportunities for shared musical experiences through concerts, community dances, music classes and choirs. This week we want to know: What song, written or performed by a Canadian artist, makes you think of Canada?

### Here's to the fathers! – YLM16

Railway YMCAs provided a home away from home for the workers who built our railroads. Many of them were fathers who were missing—and being missed by—their families. In honour of Father's Day on June 18, what is your favourite thing to do with the father figure(s) in your life?

### Summertime ... and the eating is good! – YLM17

Railway Ys helped to ensure the overall well-being of railway workers by providing healthy meals in addition to exercise and recreation facilities. With the season of campfires, barbecues and picnics upon us, we want to know: What are your recipes for healthy summer eating? Let's create an online summer cookbook together!

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



Canada





ymca.ca/localmotion



ymca.ca/localmotive



## July's Stop: British Columbia

### What free activities are you up to this summer? – YLM18

Railway YMCAs offered plenty of healthy (and free) options for railway workers and the communities they were a part of to keep fit and have fun. From exploring farmers' markets to visiting your local Y with a free pass to enjoying community movie nights under the stars, what free (or nearly free) family-friendly activity(ies) are you taking advantage of this summer?

### Visit a park near you!– YLM19

Canada's railways made our magnificent wilderness more accessible and played a key role in the development of our country's plentiful parks. In B.C. alone, there are three UNESCO World Heritage Sites, six national parks and more than 400 provincial parks, recreation and conservation areas. For this fun challenge, spend some time exploring an urban, provincial or national park!

### Explore your community's Indigenous roots! – YLM20

An important part of our history is the fact that Canada's railway was built on indigenous lands. As a small step toward reconciliation, explore the history of the Aboriginal Peoples of the land where you live and work, and share something about what you've learned.

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



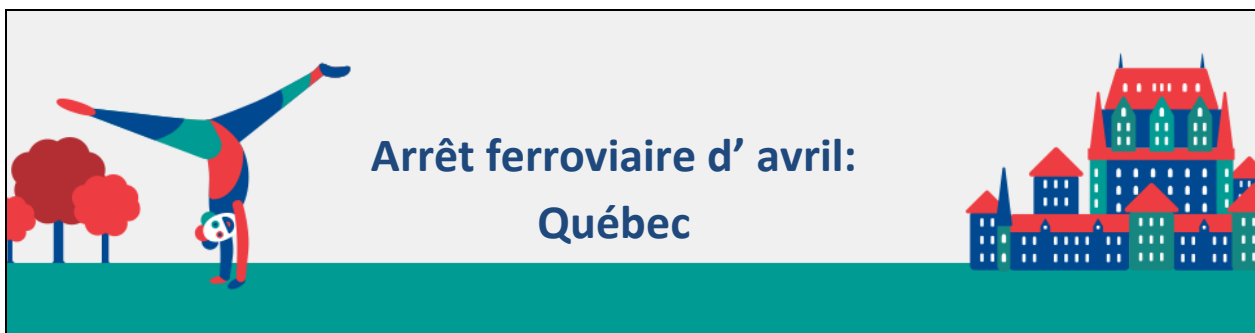
ymca.ca/localmotive

#### 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](http://ymca.ca/enfantsensante), et relevez le Défi LocalMOTIVE en direct!



## Arrêt ferroviaire de mai: Ontario

### Qu'avez-vous appris au camp de vacances? – YLM10

De nombreux YMCA du rail ont créé des programmes pour les jeunes de leur communauté. Ainsi, le centre YMCA situé à Schreiber, situé sur la rive nord du lac Supérieur, a tenu des camps de vacances pour les enfants de la localité afin de les garder actifs et leur enseigner des compétences vitales, notamment en premiers soins. Cette semaine, nous voulons savoir: qu'avez-vous appris au camp de vacances?

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



Canada







ymca.ca/localmotion



ymca.ca/localmotive

### Partagez une tasse de thé – YLM11

Les journées de travail des cheminots étaient longues et difficiles, et l'heure du thé représentait une pause bien méritée. Pour beaucoup d'entre nous, dans différentes cultures et au fil des générations, l'heure du thé est l'occasion de refaire le plein, de relaxer et d'échanger avec les autres. En honneur de la fête des Mères ce mois-ci prenez le temps de déguster une tasse de thé et d'échanger avec votre mère ou une autre personne importante dans votre vie.

### Quel est votre site de baignade préféré? – YLM12

Nous, les Canadiens, aimons notre eau! Le YMCA du rail de Niagara Falls était l'un des nombreux Y qui appréciaient l'eau. Il a organisé des compétitions de natation pour les jeunes de la communauté jusque dans les années 60. Alors que nous annonçons l'arrivée officieuse de l'été lors du long week-end de mai, nous vous demandons: "Quel est votre site de baignade préféré?"

### Décrivez-nous votre voyage de rêve en train... – YLM13

Le rêve d'un réseau ferroviaire national est devenu réalité après la Confédération. Il a aidé à transformer notre pays en reliant les gens, les endroits et les produits. Cette semaine, nous vous invitons à partager \*votre\* voyage de rêve en train au Canada — que vous avez déjà fait ou que vous caressez.

## Arrêts ferroviaire de juin: les Prairies



### Levez-vous, sortez et bougez! – YLM14

Les YMCA du rail offraient des programmes et des installations d'entraînement encourageant les travailleurs du rail canadiens et les gens des communautés avoisinantes à adopter un mode de vie sain. Pour célébrer la Journée nationale de la santé et de la condition physique le samedi 3 juin, nous vous invitons à vous lever, à sortir et à bouger!

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



Canada





ymca.ca/localmotion



ymca.ca/localmotive

### Quel est votre “hymne” canadien? – YLM15

La musique a le pouvoir de nous inspirer, nous divertir et nous émouvoir — ainsi que de rehausser notre sentiment d’appartenance. Les YMCA du rail offraient une foule d’opportunités de partager des expériences musicales par le biais de concerts, de danses communautaires, de cours de musique et de chorales. Cette semaine, nous voulons savoir: quelle chanson, écrite ou interprétée par un artiste canadien, vous rappelle le Canada?

### Hommage à tous les pères! – YLM16

Les YMCA du Rail offraient un second foyer aux travailleurs qui ont bâti notre réseau ferroviaire. Bon nombre d’entre eux étaient des pères qui manquaient à leur familles, et vice-versa. En l’honneur de la fête des Pères le 18 juin, nous vous demandons: Quelle est l’activité favorite que vous faites avec la(les) figure(s) paternelle(s) dans votre vie?

### L’été, c’est le temps de manger santé! – YLM17

Les Y du rail ont aidé à assurer le bien-être global des travailleurs du rail en leur offrant des repas sains en plus d’installations d’entraînement et de loisir. En cette saison de feux de camp, de barbecues et de pique-niques, nous voulons savoir: Quelles sont vos recettes pour manger santé cet été? Créons ensemble un livre de recettes estivales en ligne!



### Arrêt ferroviaire de juillet: Colombie-Britannique

### Quelles activités gratuites ferez-vous cet été? – YLM18

Les YMCA du rail offraient plusieurs options saines (et gratuites) aux travailleurs du rail et aux communautés qu’ils servaient afin de garder la forme tout en s’amusant. Qu’il s’agisse, par exemple, d’explorer des marchés maraîchers, d’utiliser votre Y local au moyen d’un laissez-passer gratuit ou de visionner un film sous les étoiles dans votre communauté, quelle(s) activité(s) familiale(s) gratuite(s) ou quasi-gratuite(s) ferez-vous cet été?

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



Canada





[ymca.ca/localmotion](http://ymca.ca/localmotion)



[ymca.ca/localmotive](http://ymca.ca/localmotive)

### Visitez un parc près de chez vous! – YLM19

Les chemins de fer du Canada ont facilité l'accès à nos magnifiques régions sauvages et joué un rôle de premier plan dans l'aménagement de nombreux parcs dans notre pays. En C.-B. seulement, on compte trois sites du patrimoine mondial de l'UNESCO, six parcs nationaux et plus de 400 parcs provinciaux et aires récréatives et de conservation. Pour ce Défi amusant, nous vous demandons d'explorer un parc urbain, provincial ou national!

### Explorez les racines de votre communauté! – YLM20

Le fait que les chemins de fer canadiens ont été construits sur des terres autochtones est une partie importante de notre histoire. En guise de petit pas vers la réconciliation, nous vous demandons d'explorer l'histoire des peuples autochtones qui vivaient sur les terres où vous habitez et travaillez, et de partager avec nous ce que vous avez appris.

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



Canada

