



Concertation pour de
saines habitudes de vie
en Outaouais



Avril 2021



Mot de la coordonnatrice

Déjà deux années d'actions concertées!

Le plan d'action régional de la Concertation SHV est arrivé à échéance le 31 mars dernier.

Je ne peux qu'être reconnaissante envers tous pour les efforts déployés dans la réalisation des actions, malgré un contexte inusité qui ne facilite aucunement la tâche.

Vous démontrez une résilience admirable par la créativité et la force d'adaptation que vous déployez à poursuivre votre mission consciencieusement. Plus que jamais, vous continuez à faire une saine différence dans vos milieux! Alors un gros BRAVO et je vous félicite chaleureusement pour ces efforts soutenus et continus.

Au grand rassemblement des partenaires du mois de juin 2021, un plan d'action pour 2021-2022 vous sera présenté. Comme cette concertation en SHV est la vôtre, je vous encourage à venir partager vos opinions, vos besoins, vos projets, les actions que vous désirez poursuivre ou mettre de l'avant!

Au plaisir de poursuivre une autre année avec vous!

**VOTRE CONCERTATION EN SHV VOUS INTERPELLE À UN
GRAND RASSEMBLEMENT DES PARTENAIRES!**

**Réservez à votre agenda, le
mardi 8 juin 2021!**

de 9h à 12h

Pour mieux répondre à vos besoins et collaborer ensemble au cours de la prochaine année, venez vous exprimer sur le plan d'action 2021-2022, de



vosre Concertation SHV qui veut répondre à vos besoins!

C'est donc un rendez-vous à ne pas manquer!

Au plaisir de nous revoir tous pour une entraide collaborative!



Lancement de la campagne de promotion de la santé mentale En Outaouais

Le CISSS de l'Outaouais est fier partenaire de Cap Santé Outaouais et souhaite sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale. Cette année, dans le cadre de cette campagne, des ateliers virtuels sur le thème RESSSENTIR, c'est recevoir un message seront offerts gratuitement partout en Outaouais à partir du 15 avril jusqu'à la fin de la Semaine nationale de la santé mentale qui se déroulera du 3 au 9 mai 2021. Nous vous invitons à poser un petit geste pour contribuer à la promotion de la santé mentale en Outaouais !

Partagez l'information et les outils de la campagne dans votre milieu de travail, votre famille et auprès de vos usagers. Les outils, comme des fiches d'animation, des capsules vidéo et les modalités d'inscription aux ateliers sont disponibles sur www.capsante/outaouais.org/campagne

- Restez à l'affût des événements et activités de CAP Santé Outaouais (formations, outils, etc.), en vous abonnant à leur Journal de nouvelles ou en les suivant sur Facebook : [CAP Santé Outaouais | Facebook](#)
- Découvrez le site etrebiendanssatete.ca du Mouvement santé mentale Québec afin de promouvoir, s'outiller et démystifier la santé mentale auprès de la population.

RESSSENTIR, c'est recevoir un message à travers nos émotions.

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE DU 18 AU 24 AVRIL 2021

Parce qu'un bénévole est...



Joignez-vous à nous afin de leur dire
MERCI

Pour plus d'informations: 819-568-0747 poste 107

B ienveillant
pr É cieux
indispe N sable
impliqu É
V olontaire
passi O nné
admirab L e
E ssentiel



Un Bilan à venir

Au nom de la Concertation SHV en Outaouais ainsi qu'au nom du comité organisateur du Forum SAD 2021, je tiens à féliciter toutes les personnes, les organismes, les entreprises qui ont participé avec enthousiasme et dynamisme au Forum SAD 2021.

Vous avez fait de ce rendez-vous mémorable, un événement motivateur pour la poursuite des actions en cours de développement pour mener vers des systèmes alimentaires durables sur tous les territoires de l'Outaouais.

Nous avons en effet pu constater un grand intérêt le 17 mars dernier alors qu'il y eut une participation moyenne d'un peu plus de 140 personnes à chaque heure de ce forum, qui s'est déroulé en mode virtuel de 9h à 15h30.

Le comité organisateur composé de 9 instances régionales et d'une Table en développement social est fier et satisfait de la collaboration qui s'est manifestée lors de cette journée très motivante. Plusieurs objectifs ont été atteints.

Un bilan suivra dans les prochaines semaines où vous pourrez prendre connaissance des résultats des exercices qui ont été réalisés et qui ont permis de mettre en lumière et échanger sur les forces et les enjeux des divers milieux, permettant d'échanger sur des pistes de solutions et de partenariats.

Un système alimentaire durable. Voilà ce que vise l'ensemble des territoires desservis par les tables de développement social et les regroupements locaux de partenaires de la région de l'Outaouais!

Je saisi l'occasion pour féliciter et remercier mes collègues du comité organisateur qui ont acceptés de se mobiliser pour réaliser cet événement :

Table de concertation sur la Faim et le développement social, la Ville de Gatineau, Moisson Outaouais, Concertation en développement social pour l'Outaouais, la Table agroalimentaire de l'Outaouais, la

Enfin, un grand merci à tous pour cette journée remplie d'espoir pour la région!

SAINE ALIMENTATION



Prendre soin de notre monde souligne le FORUM SAD 2021

Le 17 mars dernier, près de 200 personnes étaient inscrites afin d'assister au Forum *Ensemble vers des systèmes alimentaires durables* en Outaouais. Il s'agissait du premier événement du genre à traiter, à la fois, du développement social et de la saine alimentation dans la région.

Suite au forum, l'équipe de Prendre soin de notre monde, avec la participation de M. Denis Marion, s'est entretenue avec Marie Danielle Michaud, coordonnatrice de la TIR-SHV de l'Outaouais et Pamella Renaud, coordonnatrice de la Concertation pour le développement social de l'Outaouais qui, avec l'implication de plusieurs autres partenaires régionaux, ont orchestré l'organisation du Forum avec brio.

Nous vous invitons à consulter le résultat de cette **entrevue vidéo**

[Voir la vidéo](#)



Vivre en ville

Deuxième capsule vidéo - Nourrir tous les milieux

L'équipe systèmes alimentaires de Vivre en Ville a fait le lancement d'une deuxième capsule vidéo dans le cadre du projet Nourrir tous les milieux.

Découvrez dans cette animation cinq ingrédients indispensables à réunir pour accroître l'autonomie alimentaire de votre communauté, assurer une alimentation de qualité pour tous et améliorer l'empreinte écologique du système alimentaire.

Lors d'une rencontre, d'une conférence, d'un atelier, diffusez ces vidéos dans votre milieu pour sensibiliser et mobiliser vos partenaires dans une démarche nourricière!

Merci et bravo à Vincent, Chantal, Marie-Hélène, Sabrina et Caroline pour ce nouvel outil animé. Nous vous invitons bien sûr à partager dans vos réseaux si vous le souhaitez.

En espérant que ce petit outil sera utile dans vos démarches!

La capsule a été lancée le 10 mars dernier:

[Accédez à la capsule vidéo](#)

Le Marché Mobile de Gatineau (MMG) reprend la route!

Le MMG souhaite annoncer à tous ses partenaires que nous allons officiellement reprendre la route la première semaine de Mai! **Le mardi 4 mai** sera notre première journée d'opération et nous suivrons ensuite l'horaire établi qui sera disponible sur notre site internet sous peu à

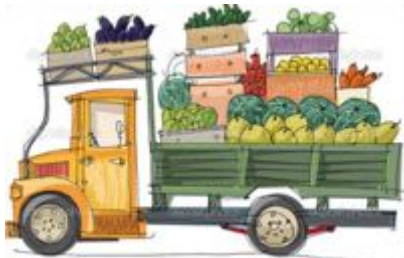
www.marchemobilegatineau.ca

Vous pouvez dès maintenant répandre la bonne nouvelle!

Concernant les consignes **COVID**, nous allons privilégier une approche sécuritaire comme l'année dernière :

- Les membres ne pourront PAS entrer dans le camion: ils seront accueillis à la table où ils seront également servis;
- Le masque sera porté par les employés du MMG et est fortement recommandé pour les membres usagers;
- La distanciation sociale est de mise pour tous!
- Nous allons continuer avec notre technique de lavage d'argent et nous prendrons les paiements par carte de DÉBIT.

Au plaisir de vous revoir sur la route !



**Coopérative de Solidarité du Marché
Mobile de Gatineau**

71 rue Eddy, Gatineau, Québec, J8X 2W1

819-616-2872 | coopmmg.info@gmail.com

www.marchemobilegatineau.ca



Le Centre de ressources Connexions offre plusieurs activités pour aînés, dont un Atelier de jardinage en contenants qui est une activité virtuelle gratuite. La session est offerte en anglais.

Pour plus de détails, visitez [Container Gardening | Free Virtual Gardening Workshop for Seniors](#).

May 4 @ 11:00 Am - 12:00 Pm

FREE Virtual Event

Joignez-vous à nous, Mardi le 4 mai de 11h à 12h pour un atelier virtuel amusant et informatif sur le jardinage en contenant pour les espaces restreints.

Join us on Tuesday, May 4 from 11:00 am to 12:00 pm for a fun and informative virtual workshop on container gardening in small urban spaces.



TRANSPORT ACTIF

Activités de Piétons Québec en Outaouais (en partenariat avec MOBI-O)

Vous trouverez sur le lien suivant différentes [activités virtuelles de Piétons Québec](#) qui se dérouleront en Outaouais les 20, 21 et 22 avril 2021 :



PETITE ENFANCE et Mode de vie physiquement actif (MVPA)



*Sécurité bien dosée,
enfant comblé!*

de la série
À nous de jouer!

Le comité Petite Enfance travaille de concert avec un chargé de projet afin de concevoir des outils pour sensibiliser les milieux de la petite enfance et les parents au concept de jeu libre et actif dans un contexte de sécurité bien dosée. Ces outils qui sont en processus de production, devraient être disponibles en septembre prochain.

Entretemps, le Ministère de l'Éducation présente la toute dernière brochure de la série **À nous de jouer!** de la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA)

Cet outil offre des pistes de réflexion sur l'importance d'une sécurité bien dosée et de la prise de risque dans le développement de l'enfant (0 – 12 ans), ainsi que le rôle que l'adulte peut y jouer.

D'autres outils sur le sujet peuvent être consultés [ici](#)

La brochure s'adresse aux intervenantes et intervenants des services éducatifs à l'enfance ainsi que des milieux scolaires, municipaux, communautaires et associatifs.

D'autres brochures produites portant sur [le développement moteur de l'enfant](#) existent également.

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Découvrez ce qu'offre le Pontiac en Sports et loisirs

Par son caractère spontané et ludique, sa structure et son organisation, le Pontiac a tout pour plaire aux sportifs, aux aventuriers et aux amateurs de fitness.

Apprenez-en plus en visitant régulièrement

MILIEU MUNICIPAL



Offre aux Villes et Municipalités de toute superficie!

Si vous êtes une municipalité et si voulez contribuer à la mise en œuvre d'une économie circulaire, le nouveau réseau canadien des villes et régions circulaires invite les municipalités intéressées à s'inscrire, d'ici le 30 avril, à une offre de programme de soutien.

Pendant un an, vous pourriez profiter des services de soutien, des conseils et d'un réseau d'échange de pairs à pairs à 15 municipalités pour les aider à devenir circulaires. Villes et régions circulaires (VRC) fera progresser les connaissances et les possibilités en matière d'économie circulaire au sein des municipalités canadiennes choisies.

Pour en savoir davantage, visitez :

[Projet et villes circulaires](#)



ENVIRONNEMENT FAVORABLES AUX SAINES HABITUDES DE VIE

Un nouveau guide destiné aux municipalités et MRC pour créer des environnements favorables aux saines habitudes de vie (SHV)

La TIR-SHV de la Montérégie a créé un outil pour aider les municipalités régionales de leur comté (MRC) à prendre en considération les saines habitudes de vie lors de la rédaction ou la révision de leur schéma d'aménagement et de développement.

Présenté sous forme de fiche et de guide, cet outil aide à faciliter l'intégration des saines habitudes de vie dans l'ensemble des outils d'aménagement et d'urbanisme des municipalités et des MRC.

Les trois grands thèmes abordés dans ce guide, sont:

- la mobilité;
- les parcs, espaces verts, les équipements sportifs et de loisirs, de même que les îlots de chaleur;
- l'alimentation.

[Découvrez le nouveau guide](#)

Marie Danielle Michaud

Coordonnatrice

tablecshvo@gmail.com

téléphone: 819 213-4259

ou suivez-nous sur [Facebook](#)

