



**Concertation pour de saines
habitudes de vie en Outaouais**

Février 2021

ALIMENTATION

**Votre Forum sur le Système alimentaire durable;
un rendez-vous collectif à ne pas manquer!**

Le mercredi 17 mars 2021, de 9h à 15h30

Ce forum dynamiquement virtuel, s'adresse à tous! Producteurs, industrie de la transformation, distributeurs, consommateurs et initiatives en valorisation des résiduels, agents territoriaux, responsables ou membres de comités liés à l'alimentation, banques alimentaires, responsables de services alimentaires dans les écoles, les institutions, restaurateurs, propriétaires de commerces alimentaires, responsables de marchés alimentaires publics ou mobiles, décideurs, élus et toute autre personne impliquée ou intéressée par un système alimentaire durable, solidaire et territorialisé pour l'Outaouais.

Voici un aperçu de quelques éléments de la programmation :

- Présentation SAD et SADSTO
- Partage et échanges d'opinions sur plusieurs aspects d'un SAD
- Le Portrait d'initiatives alimentaires existantes en Outaouais, son répertoire et sa carte interactive : des outils utiles et appréciables!
- Invités expérimentés
- Plénière
- Atelier
- Surprises et autres...

Vous pourrez vous inscrire sous peu. Réservez le 17 mars à votre agenda et restez à l'affût!



Lutter contre l'insécurité alimentaire: les initiatives inspirantes de 5 MRC québécoises

C'est le titre d'un article paru dans publication de 100° du 2 février dernier. Vous y découvrirez de belles initiatives de partenariat issues d'une combinaison de créativité, de volonté et de solidarité pour mettre en place des actions permettant de contrer l'insécurité alimentaire. Voici le lien à cet article inspirant

[lire l'article](#)

TRANSPORT ACTIF ET ACTIVITÉS PHYSIQUES



En avril, Piétons Québec se déplace virtuellement en Outaouais pour venir vous rencontrer!

En 2021, Piétons Québec organise une grande tournée du Québec, en virtuel, dans le cadre de la campagne Tous piétons! **Inscrivez-vous, car votre opinion est importante!** (voir lien au bas de cet article).

La semaine du 19 avril, l'organisme visitera l'Outaouais afin d'entendre les acteurs de notre région concernant les enjeux rencontrés par les piétons et mobiliser notre communauté à agir afin de favoriser la pratique de la marche.

Trois soirées de rencontres pour avoir l'opinion de différents publics! Citoyens, citoyennes, élus locaux et régionaux ainsi que professionnels du milieu et acteurs locaux, tous ont une rencontre leur étant dédiée! **Inscrivez-vous dès maintenant à l'activité vous étant destinée en visitant la page suivante :**

[Inscrivez-vous](#)

Suggestion santé : La marche comme résolution pour 2021!

Une étude évoquée par ICI Radio-Canada, révèle qu'une personne qui accomplit 8 000 pas par jour diminue son risque de mourir prématurément de 51 %. Et celles qui franchissent le cap des 12 000 pas par jour, voient ce taux augmenter à 65 %.

Marcher, pour la plupart d'entre nous, est pourtant simple, mais pour plusieurs cela requiert une certaine motivation. Or, voici une suggestion pour stimuler votre motivation :

Rejoignez les rangs de la communauté pancanadienne « A Great Canadian Challenge » qui compte près de 6000 membres depuis le printemps dernier et qui se sont fixés comme objectif de courir **ou de marcher** une distance de 1 000 km. Un défi à la portée d'un grand nombre d'entre nous, car cela représente environ 2,7 km seulement par jour. Y participerez-vous?

L'invitation est lancée !

Source : ICI Radio-Canada

L'AMÉNAGEMENT URBAIN POUR ÊTRE ACTIF MÊME EN HIVER



À découvrir : [Laboratoire de l'hiver](#), un organisme qui offre des services de création d'aménagements extérieurs pour élargir les possibilités d'une vie active en hiver. **Il est disposé à accompagner des municipalités/organismes dans tout le Québec.**

Pour plus d'informations

L'activité physique est une composante centrale des saines habitudes de vie. Cela ne devrait pas être objet de consommation, mais intégrée dans le quotidien de façon naturelle. La marche et le vélo, notamment dans les déplacements ordinaires, sont généralement identifiés comme la solution la plus porteuse, mais qu'en est-il en contexte nordique?

Une [conférence 100°](#) de Louis Mazerolle de l'[Atelier Urbain](#), donnée à Baie Comeau en 2019, sur l'aménagement plus macro des villes nordiques.

La conférence



Plein-Air

Nouveau programme de sensibilisation des bienfaits du plein air chez les jeunes du secondaire

Je joins un lien concernant un **nouveau programme de sensibilisation des bienfaits du plein air sur la santé mentale chez les jeunes du secondaire.** ([Hêtre](#)).

Ce lien-ci mène vers un [article du Quotidien de Chicoutimi](#) qui fait découvrir le programme cité plus haut



Résultats de sondage mené par INSPQ – 28 janvier 2021

Infographie sur les conséquences directes et indirectes des mesures de prévention de la pandémie sur les saines habitudes de vie des adultes québécois, la qualité du sommeil et la préoccupation à l'égard du poids.

Cette infographie a pour objectif de fournir des données au sujet de :

- la qualité du sommeil
- la pratique d'activité physique
- le temps consacré aux écrans
- la consommation de malbouffe
- la consommation de fruits et légumes
- la préoccupation à l'égard du poids chez les adultes québécois.

On y présente aussi des croisements avec certaines attitudes et les croyances des répondants au regard de la COVID puisque celles-ci peuvent être liées aux changements observés dans les habitudes de vie par les adultes québécois.

[Voir le rapport](#)



Plan d'action interministériel en santé mentale 2021-2026

Le ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux, Lionel Carmant, en collaboration avec les groupes d'opposition, a entrepris des consultations, en ce qui concerne les effets de la pandémie sur la santé mentale de la population québécoise.

L'objectif est de donner la parole à certains groupes afin de réfléchir ensemble, de manière non partisane, sur les besoins de la population en santé mentale, en temps de pandémie. Différents thèmes sont abordés, dont l'impact de la pandémie sur l'incidence liée à l'anxiété et à la dépression, de même que la stigmatisation liée à la santé mentale.

Cette démarche s'inscrit dans le cadre de l'élaboration du prochain Plan d'action interministériel en santé mentale. Elle vient s'ajouter aux efforts déjà déployés en ce sens.

Des mémoires pourraient être déposés à la suite de ces consultations.

Pour en savoir davantage, veuillez consulter le [site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux](#).

MIEUX CONNAÎTRE LES TERRITOIRES DE L'OUTAOUAIS

Pontiac

La CDC Pontiac est fière d'annoncer que le projet de capsules vidéo visant à mettre en valeur les organismes membres de la CDC Pontiac est maintenant achevé.

Pour mieux connaître certains organismes œuvrant sur le territoire du Pontiac, vous pouvez visionner en [cliquant sur le nom d'un de ces organismes](#). Bon visionnement et bonne découverte!

[AutonHomme Pontiac](#)

[Bouffe Pontiac](#)

[Centre d'artisanat d'Otter Lake](#)

[Centre de la petite enfance 1-2-3 Picabou](#)

[Carrefour jeunesse-emploi du Pontiac](#)

[Comptoir Saint-Pierre de Fort-Coulonge](#)

[Jardin éducatif du Pontiac](#)

[Le Mont d'Or](#)

[Le Patro de Fort-Coulonge / Mansfield](#)

[L'Entourelle](#)

[Les amis du Sault-des-chats](#)

[Les Maisons des jeunes du Pontiac](#)

[Maison de la famille du Pontiac](#)

[Maison de la famille de Quyon](#)

[Pontiac Ouest se branche](#)

[Protection environnementale de Pontiac](#)

[Résidence Meilleur du Haut Pontiac](#)

[Société d'agriculture de Chapeau](#)

[Table de développement social du Pontiac \(TDSP\)](#)

[TransporAction Pontiac](#)

[Univers des bambinos](#)

[Western Quebec Literacy Council](#)

Park People/Amis des Parcs : Bourses pour le secteur urbain

Invitation aux organismes du secteur urbain. Vous pouvez **postuler dès maintenant et jusqu'au lundi 1er mars 2021 à 23 h 59, heure locale** pour recevoir une **bourse de 2000 \$** afin de concrétiser votre projet relatif à l'éducation à l'écologie, au développement durable ou à l'entretien des espaces naturels et qui permet aux citoyens de se connecter avec leurs parcs et espaces verts.

[Tous les détails](#)

EMPLOIS ET BÉNÉVOLAT



Le vent dans les lettres

Offre d'emploi : Poste d'animateur.trice et soutien administratif

28 heures/semaine. Contrat jusqu'au mois de juin 2021 (possibilité de renouvellement)

Corenforcement des capacités (CordesCaps)

Pour des changements systémiques justes, inclusifs et durables par le biais d'expérimentations.
Cocoordonné par Innoweave et Communagir

Des rencontres de groupes réunissant des acteurs et actrices qui font face à des défis systémiques débutent dès février 20. Ces rencontres mèneront par la suite au déploiement d'une série d'expérimentations entre avril 2021 et avril 2022.

Les thèmes choisis sont:

1. La sécurité et souveraineté alimentaire sur nos territoires
2. La transition socioécologique à la hauteur de nos quartiers et de nos municipalités
3. Les inégalités dans nos efforts de protection des populations en contexte de crise

Pour plus de détails

Programme de dons de produits et de licences informatiques pour les OBNL.

Connaissez-vous TechSoup? Abonnement facile et gratuit. Ça vaut vraiment l'effort de regarder!

Jetez un coup d'œil!

TechSoup Canada

FORMATION



Formation destinée aux personnes qui côtoient ou qui accompagnent une personne handicapée

Loisir sport Outaouais est fier de vous annoncer qu'une **Formation Accompagnement en loisir pour la personne handicapée se tiendra le 27 février 2021**. Elle sera offerte en plateforme virtuelle de 2 parties : De 9h à 12h et de 13h à 16h. Tous les participants devront compléter les 2 parties pour être certifiés. **Il n'a que 30 places disponibles!**

Nous couvrirons avec vous les grands principes de base de l'accompagnement en loisir pour les personnes handicapées.

Coût: 40\$ par participant

Pour info supplémentaire: ANDRÉ BARIL, Agent de développement pour LSO

819 663-2575 #223

Pour Inscription

Commentaires ou questions
Marie Danielle Michaud
Coordonnatrice
tablecshvo@gmail.com
téléphone: 819 213-4259

ou suivez-nous sur [Facebook](#)

Conception et montage: **Anne-Marie DesRoches**