



Concertation pour de saines habitudes de vie en Outaouais

Janvier 2021

**Plus que jamais, bouger revêt
une importance cruciale!**



La démonstration a souvent été faite à l'effet que l'activité physique est favorable à la santé sous plusieurs aspects. Entre autres, l'Organisation mondiale de la santé (OMS), sur son site internet, fait état de bienfaits obtenus par des effets psychologique et sociaux que peut procurer l'activité physique chez les enfants et les jeunes.¹

Et comme il existe diverses façons de susciter l'intérêt à l'activité physique chez les enfants, soyons plus que jamais suggestifs! Partageons nos bonnes idées!

Vous avez des idées d'activités intéressantes qui permettent de demeurer actifs dans le contexte encadré que nous vivons actuellement?

Contribuez aux saines habitudes de vie en nous les faisant parvenir à tablechvo@gmail.com

Nous les diffuserons dans notre prochaine infolettre et sur la page FB de la Concertation sur les saines habitudes de vie en Outaouais.

Suggestions d'activités

Pour débiter ce processus, voici une suggestion pour les prochaines semaines :

Tout en respectant les consignes sanitaires annoncées par le gouvernement et la santé publique, planifiez une marche photographique dans votre quartier ou dans un endroit extérieur et organisez une présentation ou un échange de photos d'hiver 2021! À vous de déterminer la date d'échéance, mais la consigne importante est que ce soient des photos prises en 2021 afin d'inciter les gens à se promener à pied (selon les consignes gouvernementales et de la Santé publique). Vous pouvez suggérer une thématique ou laisser le choix thématique ouvert.

Lancez ce défi aux adolescents, aux enfants de vos familles, de vos amis, de vos voisins ou de votre quartier!

Un montage photos peut devenir une belle activité, drôle et amusante. Vous pourrez ensuite partager les photos de façon virtuelle! Ainsi nous sommes tous gagnants!

Divertissez-vous en demeurant actif et sécuritaire!

Marie-Danielle Michaud

AIDE-MÉMOIRE



- **Appel de projets Programme de Subvention en Sécurité Alimentaire (PSSA) 2021- Échéance 15 janvier 2021**

Consultez [le guide du programme et le formulaire de demandes](#)

- **Appel de projets du Fonds de soutien au développement des communautés (FSDC) 2021-2022 - Échéancier 15 janvier 2021**

Consultez [le guide et du programme et les formulaires de demandes.](#)

- **Appel de projets Campagne vivre en vert du CREDDO**

Les organismes intéressés ont jusqu'au 1er mars 2021 pour présenter leur projet. Toute l'information relative à la campagne et au processus de dépôt est disponible sur le [site internet du CREDDO](#) ou n'hésitez pas à communiquer avec Myriam Gemme: myriam.gemme@creddo.ca ou par téléphone : 819 772-4925 poste 223

PROGRAMME D'AIDE FINANCIÈRE

L'appel de demandes annuel pour Emplois d'été Canada (EÉC) est



maintenant en cours. Les **demandes pour EÉC 2021 sont acceptées entre le 21 décembre 2020 et le 29 janvier 2021**. À souligner que des flexibilités temporaires seront offertes pour EÉC 2021 afin de répondre aux besoins des employeurs et des jeunes.

EÉC 2021 - Êtes-vous prêt ?

Êtes-vous prêt à :

Offrir des expériences de travail de qualité aux jeunes ?

- Offrir aux jeunes des occasions de développer et d'améliorer leurs compétences ?
- Répondre aux priorités nationales et locales afin d'améliorer l'accès au marché du travail pour les jeunes qui font face à des obstacles à l'emploi ?

Si oui, présentez une demande de financement pour Emplois d'été Canada! C'est plus facile que jamais. **Le formulaire de demande pour EÉC 2021 a été simplifié** afin d'être plus rapide à remplir.

N'oubliez pas de lire [le Guide du demandeur](#), une version mise à jour et est disponible depuis le 21 décembre 2020. Si vous avez des questions sur EÉC 2021 ou le processus de demande après avoir lu le guide, n'hésitez pas à contacter Service Canada.

Pour plus de renseignements :

Cliquez : www.canada.ca/emplois-ete-canada

Composez : 1-800-935-5555 (ATS : 1-800-926-9105)

Visitez : [un bureau de Service Canada](#)

MILIEU MUNICIPAL



Le milieu municipal et les communautés autochtones invités à soumettre leurs projets de plans de développement de communautés nourricières

Invitation faite par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ), ce programme de financement a pour but de soutenir les projets cadrant dans le « Plan de développement d'une communauté nourricière » (PDCN) des territoires. Ce plan a comme objectif de favoriser les interactions des acteurs du monde agroalimentaire, l'ancrage au territoire et l'accès à des aliments frais et locaux. Les organisations du milieu municipal (municipalités, regroupements de municipalités et arrondissements) et les communautés autochtones ont **jusqu'au 29 janvier 2021, à minuit**, pour déposer leur projet. Pour tous les détails, veuillez visiter le www.mapaq.gouv.qc.ca/PDCN

ou consultez le document explicatif suivant : [Appui pour l'élaboration d'un plan de développement d'une communauté nourricière \(gouv.qc.ca\)](#)

ALIMENTATION



ALVÉOLI

Nouvelles du jour au sujet du Forum SADSTO (Système alimentaire durable, solidaire et territorialisé pour l'Outaouais)

C'est avec un grand enthousiasme régional que vous êtes invités à saisir cette superbe occasion de solidarité vers l'amélioration d'un aspect important de la qualité de vie sur votre territoire, en réservant votre journée du **mercredi 17 mars 2021 à partir de 9h** pour participer à ce forum SADSTO. Le forum se déroulera dynamiquement de façon virtuelle.

Vous serez ainsi inclus dans le développement d'un système équitable, solidaire, inclusif, efficace et durable pour votre territoire et pour votre région!

TCFDSO, Moisson Outaouais, CDSO, Ville de Gatineau, TAO, TDS des Collines de l'Outaouais, la Direction de la Santé publique de l'Outaouais.

Le Centre en sécurité alimentaire de Gatineau (CSAG) est maintenant OUVERT!

Il est situé au 5, rue St-Arthur, secteur Pointe-Gatineau. Il n'y a actuellement aucune restriction ou contrainte pour les participants.

Toute personne ayant besoin de nourriture peut communiquer au 819 639-8764.

Outil pour construire tous ensemble une approche de co-développement agroalimentaire durable!.

L'organisation **Alvéoli** oeuvrent au développement d'une plateforme collaborative de partage de ressources.

En ce moment, il mène un exercice de consultation dans l'ensemble des régions du Québec. C'est donc une belle occasion de construire tous ensemble une approche de co-développement agroalimentaire durable qui s'appuie sur les principes d'une économie circulaire et des valeurs coopératives et collaboratives.

Les entreprises participantes au sondage mené en ce moment, auront l'opportunité de s'inscrire et de faire usage gratuitement, pendant six mois, de la plateforme collaborative agroalimentaire Alvéoli, en vue de partager des initiatives, des services, des informations et des ressources, pour leur plus grand bénéfice économique et environnemental.

VOICI LE LIEN À CE [SONDAGE](#)

Pour plus de détails, consultez leur site web www.alveoli.ca et explorez [la plateforme de développement durable Alvéoli](#)

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET TRANSPORT ACTIF

PLEIN AIR DE PROXIMITÉ POUR JOUER DEHORS EN TEMPS DE PANDÉMIE : Trucs pour vos municipalités et idées pour les organismes communautaires!

L'Institut National de santé publique du Québec (INSPQ) offre des pistes d'actions dans sa récente publication sur le sujet: [COVID-19 et saison hivernale : favoriser le transport actif et la pratique d'activités extérieures](#)

PETITE ENFANCE



Il existe diverses façons de susciter l'intérêt à l'activité physique chez les enfants. Chez les tout-petits cela débute par un simple encouragement à bouger.

Chez l'enfant âgé de 0 à 5 ans, bouger est une façon naturelle d'être actif physiquement. Ainsi, encourager à bouger ou laisser l'enfant bouger devient un élément important, voire essentiel, à son développement.

Pour les enfants plus âgés, bouger fait souvent allusion aux sports, à l'éducation physique et à divers jeux ou activités souvent structurés ou encadrés. Toutefois, « bouger » englobe plusieurs autres activités qui font partie autant du contexte familial, scolaire ou communautaire. En effet l'enfant apprend à bouger notamment par le jeu libre, par les diverses façons de se déplacer, par des tâches à effectuer, par les activités récréatives.¹

En général, les adultes ayant la responsabilité du développement d'un enfant, dont les parents en particuliers, désirent de façon naturelle, légitime et prioritaire le bien-être et la protection de l'enfant.

Il a été observé régulièrement, que par ce souci de bien-être et de sécurité de l'enfant, il y a tendance à limiter celui-ci dans les activités qui lui permettent de découvrir ou développer ses capacités et des habiletés à bouger.

Ainsi, plusieurs sont concernés par les questions suivantes qui portent à une réflexion :

- Comment assurer un équilibre entre l'exploration de ses capacités et le développement d'habiletés physiques dans un cadre sécuritaire acceptable pour le parent ou l'adulte qui est responsable ou participe au développement de l'enfant?
- Est-il possible de lui permettre l'acquisition de connaissance de lui-même et d'apprentissages sans aucuns risques de désagréments, de blessures ou de déceptions?
- Comment l'enfant peut-il faire cette exploration et ce développement essentiel par le jeu, dans un contexte sécuritaire bien dosé?
- Comment permettre à l'enfant de se réaliser en jouant, en bougeant dans un cadre sécuritaire bien dosé?
- Que veut dire « cadre sécuritaire bien dosé »?

Les enfants sont les décideurs de demain, gardons-les en santé, gardons-les actifs!

¹ (tiré du texte « Activité physique pour les jeunes » du document « Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé », site internet de l'OMS : https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/fr/)

Commentaires ou questions

Marie Danielle Michaud

Coordonnatrice

tablecshvo@gmail.com

téléphone: 819 213-4259

ou suivez-nous sur [Facebook](#)

