



VOTRE
bulletin régional
d'information sur les
saines
habitudes
de vie

Le PAR-SHV en transition vers un nouveau départ!

Eh oui! La fin du Plan d'action régional en saines habitudes de vie 0-17 ans 2017-2019 (PAR-SHV) arrive à grands pas, soit le 31 mars prochain!

Cela dit, ce ne sera pas vraiment une fin, mais plutôt un nouveau départ pour le prochain plan d'action 2019-2021 qui sera soutenu financièrement dans le cadre de la Politique gouvernementale en promotion de la santé (PGPS).

Pour ce faire, la Table intersectorielle régionale saines habitudes de vie du Centre-du-Québec devra s'ajuster à ses nouveaux mandats afin de rejoindre une clientèle élargie. Compte tenu d'un financement inférieur aux plans précédents, des ajustements seront faits au sein de l'équipe.

Pour faire cette transition, certaines étapes sont déjà prévues au calendrier dont celle du dépôt d'une lettre d'intention en février qui engagera la

région dans un nouveau plan d'action et le dépôt du nouveau plan d'action au printemps 2019. D'ici là, nous vous tiendrons informés des différentes étapes de rédaction et de consultation. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter. Je vous répondrai avec plaisir.

Marie-Claude Marcoux
Coordonnatrice du PAR-SHV
Tél. : 819 621-9295



Merci de **contribuer** à la
PROMOTION
des **saines habitudes de vie**
au Centre-du-Québec!



PLAISIRS
D'HIVER

Le retour de Plaisirs d'hiver

Voici le moment pour tous les milieux d'inciter petits et grands à profiter des joies de l'hiver et de constater tous les bienfaits que l'activité physique en plein air peut procurer. Du **18 janvier au 10 mars 2019**. La programmation de tous les événements est disponible sur agendaloisir.ca.

Pour inscrire un événement, la procédure est très simple. Rendez-vous sur le site Internet agendaloisir.ca, remplissez une fiche événement et vous pourrez ensuite le voir s'ajouter au calendrier. Un prix d'une valeur de **500 \$** sera tiré parmi les municipalités et organismes qui auront soumis des activités.

Pour information, contactez
[Josiane Fontaine](mailto:Josiane.Fontaine@agendaloisir.ca)
LOISIR SPORT CENTRE-DU-QUÉBEC
Tél. : 819 816-6128

Un bel hiver à vous tous!



ÇA SE PASSE AU CENTRE-DU-QUÉBEC

BONS COUPS

DU NOUVEAU À SAINT-MAJORIQUE-DE- GRANTHAM prêt de raquettes

Il sera désormais possible pour la population de cette municipalité d'emprunter gratuitement des raquettes en se présentant au centre sportif. Un bel exemple d'accessibilité qui contribuera certainement à faire augmenter l'achalandage à leurs sentiers.



BRAVO! À LA MRC DE L'ÉRABLE

qui vient d'adopter une **politique de santé** et mieux-être s'adressant à tous les employés de la MRC.

BRAVO! À L'ÉCOLE SECONDAIRE LES SEIGNEURIES

66 jeunes filles ont participé au premier rendez-vous Fillactive - Parcours à obstacles le 23 octobre dernier. Une belle façon de relancer Fillactive dans l'école dès le début de l'année. Bravo! à Marie-Ève Comeau et à la direction de l'école pour cette belle initiative.



BRAVO! AU TRANSPORT COLLECTIF DE LA MRC DE L'ÉRABLE pour l'installation d'un support à vélos sur l'un de ses autobus

Le projet-pilote vise l'installation d'un support à vélos devant l'autobus pour une période d'essai qui se terminera en juillet 2019. [Lire plus](#)

BRAVO! À L'AVENIR pour son offre alimentaire revisitée pour l'Halloween

La municipalité a offert un très beau menu, simple et plus sain pour fêter l'Halloween avec ses citoyens. De plus, de belles oranges et des bananes décorées étaient distribuées aux enfants.



BRAVO! À VILLE DE BÉCANCOUR (secteur Saint-Grégoire)

Les organisateurs communautaires du CIUSSS-MCQ (BNY) sont à démarrer avec des citoyens une démarche d'appréciation du potentiel de développement des communautés. C'est donc à partir de l'outil «Ma Communauté Clé en main» qu'ensemble, les gens (intervenants, commerçants, résidents, etc.) cibleront les priorités et se mobiliseront pour améliorer la qualité de vie de tous.



Appel de projets :
Ma cour, mes amis, mon école

5 projets retenus au Centre-du-Québec

École Saint-Étienne - 5 000 \$
Aménagement des sentiers du Boisé

École des Arbrisseaux - 5 000 \$
Installation d'une remise, d'un abri pour le soleil, lignage, bûches pour l'équilibre...

Collège N-D-de-l'Assomption - 5 000 \$
Aménagement d'une aire de travail pour le saut en longueur et le triple saut.

École Tournesol - 5 000 \$
Construction d'une grande remise pour le projet de prêt de matériel géré par les 5^e et 6^e année.

École Saint-Bonaventure - 3 740 \$
Construction d'une remise pour inciter le jeu libre et actif en collaboration avec le camp de jour.

ÉVÉNEMENTS À VENIR

18 décembre 2018
Table des professionnels en loisir municipal du Centre-du-Québec à Princeville

8-9-10 février 2019
Colloque plein air – apprendre à ciel ouvert aura lieu à Saint-Jean-de-Matha. La thématique sera l'interdisciplinarité. [En savoir plus](#)

Merci de **contribuer** à la
PROMOTION
des **saines habitudes de vie**
au Centre-du-Québec!

Une initiative intéressante en saine alimentation

Des légumes locaux pour nos tout-petits

L'été passé, la garderie Mon Monde à Moi de Victoriaville s'est approvisionnée de savoureux légumes biologiques provenant de 2 fermes maraîchères locales.

En début de saison, l'équipe de la garderie est allée à la rencontre des producteurs en visitant les fermes, ce qui a permis d'établir un bon lien de confiance dès le départ.

Les producteurs sont venus livrer les légumes une fois par semaine. Sylvie, la cuisinière, a su les faire découvrir aux enfants. Sylvie venait montrer les légumes à l'état brut avant de les cuisiner. Les enfants étaient toujours les bienvenus à venir faire un tour dans sa cuisine. Des légumes moins connus comme le chou-rave et le pâtisson ont été intégrés au menu. Certaines activités culinaires ont été organisées. Par exemple, la coupe de tomates cerises multicolores par les plus grands a permis de créer une savoureuse salade d'été. À la garderie Mon Monde à Moi, la saine alimentation est au cœur des priorités. Le menu a été révisé afin d'intégrer davantage de repas végétariens dans une vision de santé, mais également dans le but d'augmenter la part du budget pour l'achat des légumes.

Ce projet pilote est un bel exemple de succès. La garderie souhaite poursuivre l'approvisionnement en légumes locaux lors de la prochaine saison.

Comme nutritionniste en saines habitudes de vie, j'ai apporté un soutien dans l'ensemble de la démarche. Si vous avez un projet d'approvisionnement local en garderie, contactez-moi. Je vous répondrai avec plaisir.

Angèle Martin-Rivard, nutritionniste
 CIUSSS MCQ - Saines habitudes de vie
 819 751-8511, poste 2310
angele_martin-rivard@ssss.gouv.qc.ca



Programme de financement

La Table régionale en éducation du Centre-du-Québec (TRECO) a lancé deux appels de projets pouvant atteindre une valeur de **25 000 \$**. L'un porte sur la lecture et l'autre sur la persévérance scolaire.

Les saines habitudes de vie sont des déterminants de la réussite éducative et peuvent donc faire l'objet de projets. Néanmoins, celui-ci doit être déposé par un OBNL, en concertation avec le milieu scolaire, et doit se dérouler à l'extérieur des heures de classe.

Date de dépôt : **17 janvier 2019**

Pour toute question relative à ce guide : 819 293-5821, poste 5325 ou gestionnaire@reussiteeducative.com

Vous pourrez bénéficier d'un accompagnement pour l'élaboration du projet.



INTERSECTORIELLE RÉGIONALE
 SAINES HABITUDES DE VIE DU
 CENTRE-DU-QUÉBEC

CIUSSS MCQ

D^{re} Marie-Josée Godi
 Martine Croteau
 Yanik Lefebvre

QUÉBEC EN FORME

Marc Bernier

MAMH

Céline Girard
 Denis Daneau

MAPAQ

Norman Houle
 Patricia Lamy

MFA

René Patry
 Sophie Marcoux

MTMDET

Marie-Ève Turner
 Richard Paquin

AVENIR D'ENFANT

Julie Cossette

RCPE 04-17

Annie Claude Dubé

LSCQ

Caroline Lemire

RSEQ CANTONS-DE-L'EST

Aurore Vincent

RSEQ MAURICIE

Sean Cannon

CRDS

Mélanie Bergeron

COMMISSIONS SCOLAIRES C-D-Q

Maude Trépanier

Pour ne plus recevoir ce bulletin, veuillez faire parvenir un courriel à cet effet à jfontaine@centre-du-quebec.qc.ca

