



Septembre  
2023

# INFOLETTRE CAP SUR NOTRE SANTÉ

DES NOUVELLES DE VOTRE **MRC DE BONAVENTURE**

## LE CIRCUIT DES GALOPEUX

Les Galopeux. c'est un circuit de course à pied en sentier qui se veut **familial** et **adapté** au propre rythme de tous. Plusieurs distances sont proposées telles que: 500m, 1km, 3 km, 5km et 10 km. Enfants, adolescents, adultes, aînés... L'activité est **gratuite** et **tout le monde** est invité.

Les courses ont lieu **chaque dimanche** en alternance sur le territoire de la MRC d'Avignon et de Bonaventure à partir du 3 septembre jusqu'au 29 octobre.



[LIEN POUR LES DÉTAILS  
CONCERNANT CHAQUE  
COURSE](#) 



Offert par : Physiothérapie Amplitude

## DES NOUVELLES DE VOS AGENT.E.S DE PROMOTION À LA SANTÉ

Au printemps 2023, vos agent.e.s de promotion à la santé (APS) sont allés à la rencontre des 13 municipalités de la MRC Bonaventure afin d'en connaître davantage sur celles-ci et mieux comprendre les enjeux et projets à venir. Ces beaux moments d'échange ont également permis aux municipalités de découvrir le rôle des APS et les possibles collaborations dans la création d'environnements favorables à la santé. En plus des acteurs municipaux, quelques organismes ont été présents lors de ces rencontres.

**Un grand merci** aux 13 municipalités pour l'accueil et les échanges. Au plaisir de travailler ensemble pour la santé et le mieux-être de vos citoyens/citoyennes.

**DES NOUVELLES À PARTAGER? CONTACTEZ L'AGENT OU  
L'AGENTE DE PROMOTION DE LA SANTÉ DE VOTRE MRC :**

**DAVID ROY, Agent de promotion de la santé**

Direction régionale de santé publique GÎM

 MRC de Bonaventure  
 (581) 994-1266  
 [david.roy.cisssgaspesie@ssss.gouv.qc.ca](mailto:david.roy.cisssgaspesie@ssss.gouv.qc.ca)

**FRÉDÉRIKE AUDET, Agente de promotion de la santé**

Direction régionale de santé publique GÎM

 MRC de Bonaventure  
 (418) 368-2443 poste 2168  
 [frederike.audet.cisssgaspesie@ssss.gouv.qc.ca](mailto:frederike.audet.cisssgaspesie@ssss.gouv.qc.ca)





Septembre  
2023

# INFOLETTRE

## CAP SUR NOTRE SANTÉ

### PROGRAMMES ET SERVICES DU RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX EN MATIÈRE DE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

FORMATION  
PROMOTION DE LA SANTÉ  
RÉTABLISSEMENT  
PSYCHOSOCIAL  
SANTÉ MENTALE  
POUR TOUS ET TOUTES



POUR EN SAVOIR PLUS 

### RÉSEAU DES ÉCLAIREURS-VEILLEURS

Le **réseau** des éclaireurs-veilleurs en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine est un projet visant à impliquer l'ensemble des partenaires, citoyens et employés du RSSS dans le **processus de rétablissement des communautés** et de la **résilience communautaire** dans le contexte de la pandémie et post-pandémie.

### DEVENEZ UN ÉCLAIREUR-VEILLEUR POUR :

- ✓ **AIDER** les individus et la communauté à composer avec les **impacts de la pandémie** ;
- ✓ **PROMOUVOIR** les stratégies pour **prendre soin de soi et des autres** ;
- ✓ **REJOINDRE** l'ensemble des **milieux** et des **groupes d'âge**.

©Direction régionale de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, CISSS de la Gaspésie.

### ÉVÉNEMENTS/CAMPAGNES/JOURNÉES THÉMATIQUES/ETC.

SAINE ALIMENTATION  
AÎNÉ.E.S  
SCOLAIRE  
PETITE ENFANCE

### LES INSTITUTIONS MANGENT LOCAL

- **Toutes les institutions du Québec** sont invitées à déployer de petites et grandes actions dans leur milieu pour faire connaître aux usagers l'importance de découvrir, cuisiner et déguster les **produits du Québec** !
- Pour l'occasion, des **défis** sont lancés aux institutions avec une chance de **remporter des prix!** Une trousse à idées est aussi disponible pour inspirer les institutions dans l'organisation d'activités.

LIEN POUR VOUS OUTILLER  
ET POUR PARTICIPER 



# INFOLETTRE CAP SUR NOTRE SANTÉ

## ÉVÉNEMENTS/CAMPAGNES/JOURNÉES THÉMATIQUES/ETC.

**AÎNÉ.E.S**  
**BIENTRAITANCE**

### 1 OCTOBRE : JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS 2023

Cette journée a pour but de **sensibiliser le public** aux questions touchants les personnes âgées. C'est aussi une journée pour **apprécier les contributions** que les aîné.e.s apportent à la société.

**LIEN POUR DÉCOUVRIR LES  
OUTILS PROMOTIONNELS,  
LES ACTIVITÉS OFFERTES  
SUR LE TERRITOIRE ET MÊME  
INSCRIRE LES VÔTRES**



**SANTÉ MENTALE**  
**BIENVEILLANCE**  
**COMMUNAUTAIRE**

### 10 SEPTEMBRE : JOURNÉE MONDIALE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

#### CETTE JOURNÉE EST L'OCCASION DE:

- M'engager personnellement à prendre soin de ma santé mentale pour prévenir la détresse
- Témoigner mon ouverture à parler du suicide avec mon entourage
- Réfléchir à la prévention du suicide
- Démontrer du soutien envers les gens qui ont des idées suicidaires
- Offrir de la compassion à ceux qui ont perdu un proche par suicide

**LIEN POUR DÉCOUVRIR LES  
OUTILS PROMOTIONNELS,  
COMMENT PARTICIPER ET  
OBTENIR D'AVANTAGE  
D'INFORMATIONS SUR LA  
PRÉVENTION DU SUICIDE :**



# INFOLETTRE CAP SUR NOTRE SANTÉ

## FINANCEMENT / APPELS DE PROJETS

AÎNÉ.E.S

COMMUNAUTAIRE  
MUNICIPAL



POUR INFO ET  
DÉPÔT DE PROJET



### PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS POUR LES AÎNÉS - PROJETS COMMUNAUTAIRES

#### OBJECTIF :

Offrir des subventions fédérales (jusqu'à 25 000 \$) à l'appui de projets communautaires conçus **par des aîné.e.s pour des aîné.e.s**. Ce programme finance des projets qui **habilitent les aîné.e.s dans leur communauté** et **contribuent à l'amélioration de leur santé et leur bien-être**.

#### POUR QUI :

- Organismes à but non lucratif
- Municipalités
- Organismes autochtones
- Établissements d'enseignement
- Institutions de santé publique et de services sociaux
- Coalition, réseau ou comit.
- Et plus encore...



©OFFERT PAR : Gouvernement du Canada

MUNICIPAL

AÎNÉS  
LEVIER FINANCIER



LIEN POUR INFOS ET  
DÉPÔT DE PROJET



### PROGRAMME DE SOUTIEN AUX POLITIQUES FAMILIALES

#### L'OBJECTIF :

Le programme vise à soutenir les municipalités, les MRC et les conseils de bande des communautés autochtones dans l'élaboration ou la mise en œuvre d'une politique familiale municipale, en vue d'assurer aux familles des ressources ou des services nécessaires à leur épanouissement

#### UN PROGRAMME À DEUX VOILETS

- ✓ Volet 1 : Soutien à l'élaboration d'une politique familiale municipale
- ✓ Volet 2 : Soutien à la réalisation des mesures ou des projets prévus aux plans d'action issus des politiques familiales municipales



©PRÉSENTÉ PAR : Ministère de la Famille, Gouvernement du Québec



# INFOLETTRE CAP SUR NOTRE SANTÉ

DES NOUVELLES DE LA 

## ÉDUCATION PAR LE JEU LIBRE ET ACTIF EN PLEIN AIR

La Table SHV GÎM est fière de vous présenter le premier bilan de son projet **MISSION : JOUER DEHORS !** Grâce à la collaboration des **milieux de garde éducatifs à l'enfance**, à de nombreux collaborateurs et au support financier du Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) **les jeunes gaspésiens et madelinots ont de plus en plus d'occasions de jouer DEHORS.**

### QUELQUES-UNES DES RETOMBÉES :

- ✓ Plus de **500 enfants** touchés ;
- ✓ Plus de **80 personnes des SGEE** formées sur tout le territoire ;
- ✓ Le temps passé à **l'extérieur et en milieu naturel** a augmenté.



**POUR DU SOUTIEN OU EN SAVOIR PLUS**



Contactez l'**agent.e de promotion de la santé responsable** pour votre secteur

**CONSULTER LE BILAN COMPLET**  **RESTER À L'AFFÛT :** 

**POUR SUIVRE LES AGENT.E.S DE PROMOTION DE LA SANTÉ ET LA DIRECTION RÉGIONALE DE SANTÉ PUBLIQUE**



**Vous souhaitez partager des initiatives ou des services en prévention et promotion de la santé ?  
Vous avez besoin de soutien dans vos démarches ?**

**Contactez la répondante régionale ou l'agent.e de promotion de la santé de votre secteur !**

**DAVID ROY, Agent de promotion de la santé**



**Direction régionale de santé publique GÎM**

-  MRC de Bonaventure
-  (581) 994-1266
-  david.roy.cisssgaspesie@ssss.gouv.qc.ca

**FRÉDÉRIKE AUDET, Agente de promotion de la santé**



**Direction régionale de santé publique GÎM**

-  MRC de Bonaventure
-  (418) 368-2443 poste 2168
-  frederike.audet.cisssgaspesie@ssss.gouv.qc.ca



**Parce qu'ensemble on prend soin de nous,  
une destination à la fois...**