



RAPPORT ANNUEL 2020-2021





GROUPE PROMO-SANTÉ LAVAL

3235, boul. St-Martin Est, bureau 210
Laval, Québec, H7E 5G8

Téléphone : 450 664-1917 poste 16
Télécopieur : 450 664-7832
Adresse électronique : info@gpslaval.com
Site Web: www.gpslaval.com
Ligne Info-Actif Laval: 450 668-2121

Suivez-nous sur :

Facebook
[Facebook/Groupe Promo-Santé Laval](https://www.facebook.com/GroupePromo-SantéLaval)
[Facebook/Camp de jour Bouffe-Nature](https://www.facebook.com/CampdejourBouffeNature)

Youtube
[bit.ly/youtube-Gpslaval](https://www.youtube.com/user/Gpslaval)

Graphisme: Julien Montpellier, Jules
julesbranding.com

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente et de la directrice générale par intérim	3
Le Groupe Promo-Santé Laval	4
Mission	4
Conseil d'administration	4
Présentation des membres du personnel	5
Présentation des actions en saines habitudes de vie	6
Implications du GPSL	6
Déploiement de l'offre de service	7
Communications et médias	7
Présentation des projets de l'organisme	8
Viactive	8
Clubs de marche	9
Atelier Vide-Frigo	10
Offre alimentaire dans les établissements municipaux	10
Initiative Communauté Active	11
Ligne Info-Actif Laval	12
Attention Enfants en Mouvement	12
Cuisinons entre aînés	13
Camp de jour Bouffe-Nature	14
Clinique Promo-Santé	15
Excellence Sports Laval	15
Planification stratégique 2019-2022	16
Remerciements à nos principaux partenaires	17
Remerciements à nos bénévoles	18

MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE PAR INTÉRIM



Marie-Claire Lefrançois
Présidente

Depuis près de 14 ans que le Groupe Promo-Santé Laval cumule des succès par son offre de projets, d'activités, de consultations et de partenariats. Cette 14e année à poursuivre une mission axée sur la santé et le bien-être a conduit le GPSL à devenir un modèle pour d'autres organismes au Québec en activité physique et en nutrition. Nous ne pouvons qu'en être fiers.

Cette année de Covid n'a pas toujours été facile, mais l'équipe du GPSL pilotée par sa directrice générale par intérim, Jade Begin-Desplantie, a su relever les défis avec brio. Mission accomplie par toute l'équipe et les bénévoles parce que la santé, votre santé, est la priorité numéro UN dans la vie. Mes collègues du conseil d'administration et moi-même avons eu à relever «nos manches» en cours d'année. En plus des suivis administratifs, l'annonce du départ de la directrice générale, Mme Delichy a exigé des solutions efficientes. Je tiens ici à remercier Jade Begin-Desplantie qui a accepté les tâches de la direction par intérim. Elle a fait un travail remarquable.

Une autre «onde de choc» a été d'apprendre le départ de Jade qui relèvera d'autres défis et pas les moindres au Département de nutrition de l'Université de Montréal. Nous sommes à la fois très heureux pour elle, mais aussi remplis d'une grande tristesse de perdre une personne exceptionnelle et profondément humaine. Merci Jade, toutes tes années au GPSL ont été teintées d'une grande satisfaction. Tu vas également nous manquer. Heureusement, la vie nous procure aussi de belles opportunités.

À la suite d'une sélection rigoureuse, nous sommes heureux d'accueillir notre nouvelle directrice Mme Maude Pelletier qui possède les compétences et le dynamisme nécessaires à poursuivre la mission et la reconnaissance grandissante du GPSL. Bienvenue Mme Pelletier ! Notre confiance vous accompagne. Personnellement, j'anticipe la prochaine année avec un optimisme et un enthousiasme que j'espère contagieux. Longue vie au GPSL (phrase empruntée à mes collègues du CA) et que chacune et chacun de nous fasse de l'activité physique et de la saine alimentation une priorité de vie.



Jade Bégin-Desplantie
Directrice générale par intérim

Depuis mon arrivée au GPSL, il y a 7 ans déjà, j'ai vu l'organisme se transformer et ses nombreux projets se déployer, toujours pour répondre aux besoins des Lavallois. Cette dernière année fut teintée de défis, mais l'incroyable équipe de professionnels de l'organisme, entourée de ses bénévoles et de son conseil d'administration, a su les relever avec brio.

Les saines habitudes de vie, plus que jamais, gagnent à être mises de l'avant. Convaincu, le GPSL a travaillé à adapter son offre de service au numérique, à créer des capsules web informatives en promotion et prévention pour ses membres, à offrir un camp de jour en respect des mesures sanitaires et même à animer des séances d'activités physiques en direct de balcons! Je suis particulièrement fière de nos accomplissements d'équipe.

C'est alors avec grande nostalgie que je quitterai l'organisme dans lequel j'ai adoré évoluer, car la vie m'amène vers de nouveaux défis. Je suis pleinement confiante que Maude Pelletier saura prendre la relève de main de maître et mener le GPSL vers un bel avenir. J'espère tous et toutes avoir la chance de vous recroiser dans le futur!

LE GROUPE PROMO-SANTÉ LVAL

Mission

Groupe Promo-Santé Laval (GPSL) est un organisme lavallois à but non lucratif qui a vu le jour en 2007.

Sa mission est de promouvoir et favoriser auprès de l'ensemble de la population lavalloise l'acquisition de saines habitudes de vie, soit la pratique régulière d'activité physique et la saine alimentation.



CONSEIL D'ADMINISTRATION



Marie-Claire Lefrançois
Présidente
Citoyenne



Alain St-Pierre
Vice-président
Citoyen



Martin Savoie
Trésorier
Associatif



Chantal Denis
Secrétaire
Citoyenne



Jeanne Bauduin
Administratrice
Citoyenne



Catherine Quintin
Administratrice
Citoyenne



Andrée Gignac
Administratrice
Associatif



Josée Longchamp
Administratrice
Citoyenne

PRÉSENTATION DES MEMBRES DU PERSONNEL 2020-2021

 Jade Bégin-Desplantie
Directrice générale par intérim, nutritionniste

 Monique Girard
Adjointe administrative

 Marie-Ève Delichy
Directrice générale, kinésiologue (congé de maternité)

 Nancy Savoie
Formatrice, Attention! Enfants en mouvement

 Mélanie Laporte
Agente de développement, kinésiologue

 Anne-Sophie Tellier
Coordonnatrice camp de jour d'été

 Elisabeth Paradis
Agente de développement, nutritionniste

 Juliette Ferland-Laurin
Animatrice camp de jour d'été

 Sabrina Lapalme Mokund
Agente de développement, kinésiologue

 Roxanne Leroux
Animatrice camp de jour d'été

 Gianni Scalzo
Agent de développement, nutritionniste

 Sabrina Mayer
Stagiaire au baccalauréat en kinésiologie

 Asma Djoual
Agente de développement, kinésiologue

 Maria Miro
Stagiaire au baccalauréat en nutrition

 Ariane Malo
Conseillère aux communications

 Medina Hicheur
Stagiaire au baccalauréat en nutrition



PRÉSENTATION DES ACTIONS EN SAINES HABITUDES DE VIE

Le GPSL soutient de manière croissante la population lavalloise (organismes communautaires, citoyens, partenaires) dans des projets et actions en saines habitudes de vie.

Implications du GPSL

Participations à des comités régionaux :

- Comité d'action en sécurité alimentaire de Laval (CASAL)
- Comité Laval unie pour ses familles
- Comité des cuisines collectives de Laval
- Comité de réflexion sur la Semaine lavalloise des aînés 2020
- Comité suivi du plan d'action COVID-volet aînés
- Groupe de réflexion sur le vélo à Laval

Participation à des conseils d'administration d'organismes communautaires lavallois :

- Enfant d'Abord

Participation à un événement de sensibilisations aux saines habitudes de vie et de promotion de l'organisme:

- Participation au panel Effet Transition organisé par Laval en Transition dans la thématique de l'autonomie alimentaire

Soutien à la formation de stagiaires

- Partenariat avec le milieu universitaire pour l'encadrement de stagiaires

Formation continue de la permanence

- Nombres d'heures cumulées de formation continue : 173 heures



DÉPLOIEMENT DE L'OFFRE DE SERVICE

Offre de services gratuits en temps de COVID

Le Groupe Promo-Santé Laval a tenu à soutenir la population lavalloise même en temps de confinement au printemps 2020. C'est dans cet esprit que nous avons offert différents services gratuits aux organismes communautaires lavallois. Notre offre de service virtuelle incluait des :

- Séances d'activité physique adaptée.
- Animations de balcons (à l'extérieur).
- Ateliers/conférences en nutrition.
- Capsules d'information en activité physique et en nutrition, via nos réseaux sociaux.
- Courtes interventions lors de cafés-rencontres ou d'évènements spéciaux.

Plusieurs organismes ont ainsi profité de l'occasion pour bénéficier de nos services et apprendre à nous connaître.

Ateliers offerts gratuitement aux organismes lavallois:

Ateliers nutrition	Ateliers mode de vie physiquement actif		
Nombre d'ateliers	Nombre de participants	Nombre d'ateliers	Nombre de participants
			
5	49	36	158

Offre de service régulière

Le Groupe Promo-Santé Laval poursuit son offre de service habituelle de séances d'activité physique et de divers ateliers et conférences en nutrition.

Ateliers nutrition (offerts hors-Laval):	Séances d'activité physique (partenaires lavallois):		
Nombre d'ateliers	Nombre de participants	Nombre de séances	Nombre de participants
			
7	183	77	74

Communications et médias

Pouvant principalement utiliser l'informatique pour rejoindre notre communauté, nous avons fait un virage numérique dans nos communications. Dans la dernière année, un total de **28 capsules** informatives ont été créées et partagées sur nos réseaux sociaux et plus de **150 publications** ont été faites sur les pages Facebook du GPSL et du Camp de jour Bouffe-Nature.



VIACTIVE



Financé par : Ministère de la Santé et des Services sociaux

Programme : Soutien aux organismes communautaires

Viactive est un programme d'exercice québécois ayant vu le jour il y a plus de 30 ans. Depuis la création du Groupe Promo-Santé Laval en 2007, celui-ci a le mandat de chapeauter ce programme à Laval.

Bien que la dernière année fut bien différente des 33 précédentes, l'organisme a travaillé fort pour conserver les liens, à distance, avec les nombreux bénévoles et intervenants afin de les tenir informés le plus possible et de leur fournir des ressources pour garder la population active. Nous avons tout de même réussi à offrir des formations à distance et quelques visites ont pu être faites lorsque les mesures sanitaires le permettaient.

Le mandat de conception du nouveau guide provincial Viactive, reçu l'an dernier par le Ministère de la Santé et des Services Sociaux, est toujours en chantier. Il sera distribué partout à travers la province au courant de la prochaine année!

Groupes



50

Visites



7

Nouveaux anima-



3

Formations



10

Nombre d'animateurs



73



CLUBS DE MARCHE



Financé par : Ministère de la Santé et des Services sociaux
Programme : Soutien aux organismes communautaires

Notre organisme a le mandat depuis 2007, de démarrer et de soutenir les clubs de marche lavallois.

La dernière année fut complexe pour eux puisqu'ils ont fréquemment été obligés de cesser leurs activités. Les responsables ont su garder la tête haute et se tenir au fait des mesures gouvernementales afin de poursuivre leurs sorties. Certains groupes sont encore en attente d'un départ, mais cela ne saurait tarder.

Le GPSL reconduit son partenariat avec Rando-Québec en tant qu'organisme de soutien à la marche et à la randonnée pédestre au Québec.

Groupes



21

Visites



4

Nouveau groupe



1

Distribution des clubs de marche publics par bureau municipal lavallois (BML)

BML 1 Saint-François, Saint-Vincent-de-Paul Duvernay	4
BML 2 Laval-des-Rapides	7
BML 3 Chomedey	3
BML 4 Sainte-Dorothée, Laval-Ouest Laval-sur-le-lac	2
BML 5 Fabreville Sainte-Rose	4
BML 6 Auteuil Vimont	1



ATELIER VIDE-FRIGO

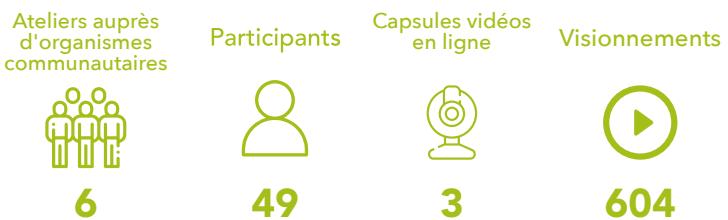


Financé par : CISSS de Laval

Plan d'action 2017-2019 / 2019-2021 : Comité intersectoriel régional Laval unie pour ses familles

Ce projet permet d'offrir des ateliers gratuits aux Lavallois et Lavalloises afin de limiter le gaspillage alimentaire au domicile. Les ateliers offrent aux participants des stratégies pour planifier leurs achats, mieux conserver les aliments, dont leur récolte de fruits et légumes, en plus de leur donner des idées de recettes nutritives pour redonner vie à leurs restes. Ces ateliers s'inscrivent dans les initiatives visant la sécurité alimentaire par la transmission de connaissances.

Les ateliers ont été adaptés cette année en étant offerts de façon virtuelle. De plus, des capsules vidéo ont été produites, dont une de façon professionnelle d'une durée de 50 minutes, dans le cadre de la Semaine lavalloise des aînés. Le volet "transformation des récoltes" a été ajouté à l'offre de service. Il ne reste qu'à pouvoir l'offrir en format pratique quand ce sera



Financé par : Québec en forme, CISSS de Laval et autofinancement par les redevances

Plan d'action 2017-2019 / 2019-2021 : Comité intersectoriel régional Laval unie pour ses familles

Dans la dernière année, l'offre alimentaire dans les établissements municipaux a été retiré temporairement en raison des mesures sanitaires en place. Cette pause a permis à notre équipe de nutritionnistes de réviser les critères utilisés pour déterminer l'offre alimentaire et de repenser le contenu des machines distributrices. En parallèle, le GPSL a poursuivi sa collaboration au comité pour la rédaction du cadre alimentaire municipal qui permettra de mettre en œuvre le plan d'action de la Politique Alimentaire Municipale, lancée en octobre 2019. Ce travail se poursuivra dans la prochaine année, en collaboration avec le CISSS de Laval.



UN NOUVEAU PROJET DU GROUPE PROMO-SANTÉ LAVAL

INITIATIVE COMMUNAUTÉ ACTIVE



Financé par : Ville de Laval

Programme : Entente sectorielle en matière de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale pour la région de Laval 2019-2022

Offert depuis septembre 2020, Initiative communauté active (ICA) est un programme qui offre une façon innovatrice de s'initier à la pratique d'activité physique de façon adaptée aux conditions de santé des participants. Plus précisément, ce projet vise à encourager un mode de vie physiquement actif, la participation sociale et lutter contre l'isolement par le biais de séances d'activité physique en groupe. Divisé en deux volets, ICA cible les aînés via le volet Maintien de l'autonomie et de la santé chez les aînés (MASA) et les adultes vivants avec un problème de santé chronique ou d'un handicap via le volet Activité physique adaptée (APA). Accompagnés pendant 10 semaines par des kinésiologues du GPSL, les participants ont pu explorer différentes façons de bouger afin de favoriser la découverte d'activité et leur quête d'un mode de vie actif.

Malgré, la situation actuelle liée à la pandémie de Covid-19, les deux volets du programme ont pu être offerts à l'automne auprès de membres de l'AQTC de Laval et du CATAL. Bien sûr, nous avons dû modifier sa structure initiale afin de l'adapter à cette nouvelle réalité. Autrement dit, nous avons réduit le nombres de participants par groupe et ajouté des rencontre virtuelles afin de limiter les risques de contagion. Ces ateliers offerts gratuitement ont connu un grand succès auprès des participants et des organismes hôtes.

Groupes



2

Participants



7

Séances



40



LIGNE INFO-ACTIF LAVAL

Financé par : Ministère de la Santé et des Services sociaux

Programme : Soutien aux organismes communautaires

La ligne Info-Actif Laval est un service gratuit et confidentiel permettant aux Lavallois de poser leurs questions concernant l'activité physique à Laval.

En plus de ce service, l'organisme propose une diversité de moyens d'information pour les citoyens : dépliants, site web de l'organisme, documentations remises via les différents programmes, la page

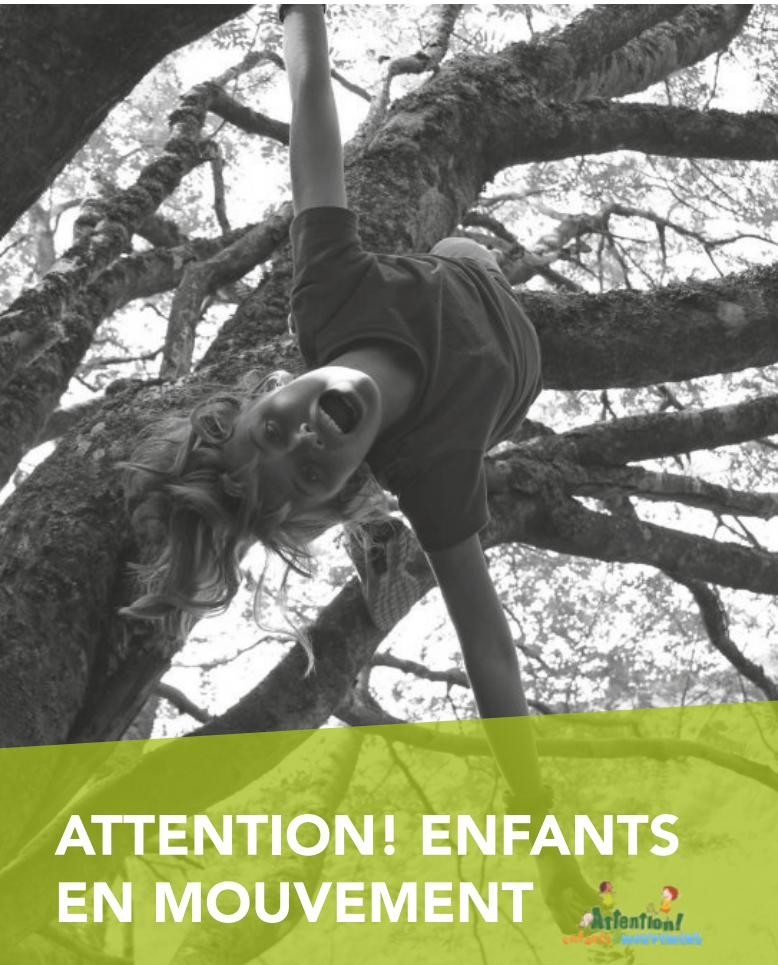
Nombre d'appels / courriels reçus



8



3



ATTENTION! ENFANTS EN MOUVEMENT



Le projet Attention! Enfants en mouvement vise à former les intervenants de la petite enfance, du primaire, des organismes communautaires ainsi que les parents au développement moteur des 0-9 ans. Il vise également à promouvoir le temps actif à haute intensité, le jeu libre initié par l'enfant et à offrir des outils de qualité aux intervenants oeuvrant auprès des enfants à Laval. Le projet, qui a débuté en 2014, n'a cessé d'évoluer pour répondre aux besoins des intervenants. Le projet a été déployé à travers tout Laval et dans diverses régions administratives du Québec qui ont reçu un transfert de connaissances leur permettant, à leur tour, de déployer AEM.

Cette année, les actions du GPSL se sont limitées à la vente d'outils pour accompagner les différents milieux déployant ce projet.



CUISINONS ENTRE AÎNÉS



Financé par : Ministère de la santé et des services sociaux

Programme : Québec ami des aînés (QADA) - volet Soutien aux actions locales et régionales

Depuis ses débuts en mai 2017, le projet Cuisinons entre aînés a pour trame de fond le bris de l'isolement social chez les aînés ainsi qu'un accès physique et économique aux aliments sains facilité par le démarrage de cuisines collectives. Ce projet novateur pour la région de Laval a pour mandat l'implantation de groupes de cuisine dans les milieux et l'accompagnement des bénévoles responsables, eux-mêmes soutenus par le GPSL. Pour sa quatrième année, le projet a bénéficié du financement QADA. Ce dernier devait lui permettre le démarrage de nouveaux milieux, mais, en raison des mesures sanitaires en place, il n'a pas été possible de le faire cette année. Toutefois, le plan d'action a été modifié de sorte que 5 à 10 nouveaux groupes puissent être formés d'ici juin 2022.

Dans la dernière année, ce sont des activités de cuisine à domicile qui ont remplacés les cuisines collectives. En effet, les participants des différents groupes ont reçu chaque mois un "sac-à-cuisiner" contenant tous les ingrédients pour cuisiner une recette savoureuse et nutritive, le tout livré à leur porte. Un vidéo démontrant les étapes de la recette, publié sur nos réseaux sociaux, accompagnait le tout.

De plus, le guide d'accompagnement des milieux et sa boîte à outil a été remis à jour. Un guide du coordonnateur a aussi été créé, ce qui permettrait à une autre région de s'approprier le projet.

Participants aux
sacs-à-cuisiner



28

Bénévoles
impliqués



4

Nombre total de
sacs préparés



153

Formations
aux bénévoles



2

Visionnements de
capsules culinaires



187



CAMP DE JOUR BOUFFE-NATURE



Financé par : Projet autofinancé

Subventionné par: Programme Emploi été Canada

Le GPSL et le Conseil régional de l'environnement (CRE) de Laval poursuivent leur collaboration dans l'amélioration continue du camp de jour. Ils ont à cœur de faire de la sensibilisation à l'environnement et à la saine alimentation un point focal du camp Bouffe-Nature par leurs choix d'activités et de thématiques.

Un défi de taille attendait le GPSL et le CRE de Laval lorsqu'ils ont décidé de maintenir les activités du camp de jour en dépit des adaptations colossales que demandaient les mesures sanitaires en place. La capacité maximale du camp a du être revue à la baisse, mais les inscriptions ont été comblées à 100% presque chaque semaine. Malgré tout, les enfants ont pu bénéficier d'activités de cuisine et de découverte de la nature tout l'été et le plaisir était au rendez-vous!

L'implication bénévole au camp s'est particulièrement démarquée cet été. Merci aux nombreux bénévoles qui ont prêté main forte, vous avez faites une grande différence dans l'été des enfants et animatrices! Un merci particulier à nos commanditaires et partenaires : Ville de Laval, les Clubs-4H, la Crémerie Pineault et le Centre de la nature.

Moyenne
d'inscription par
semaine



27

Nombre
d'enfants total
rejoint



88



CLINIQUE PROMO-SANTÉ



EXCELLENCE SPORTS LAVAL

Financé par : Projet autofinancé

Nos professionnels kinésiologues et nutritionnistes soutiennent la population lavalloise dans l'adoption de saines habitudes de vie par le biais de consultations personnalisées.

Au cours de la dernière année, l'organisme a maintenu l'offre de service à la clinique et a su s'adapter au fil des changements de mesures sanitaires. Les consultations virtuelles ont été priorisées lorsque possible et certains clients ont pu être accueillis en toute sécurité.

36 consultations individuelles

Kinésiologie



6

Nutrition



30

Financé par : Entente de partenariat avec Sports Laval

En plus des consultations individuelles offertes aux jeunes athlètes, nos professionnels ont animé des conférences et des séances de préparation physique dans les programmes de sports-études de l'école secondaire Georges-Vanier et de l'Association régionale de soccer de Laval (ARS).

Les animations d'ateliers et de conférences en nutrition sportive ont eu lieu en format virtuel, alors que les séances de préparation physique ont été données en présence, dans le respect des mesures sanitaires.

Consultations individuelles en nutrition



34

Animations préparation physique



16

Animations nutrition



5

Au terme de la démarche de planification stratégique, le Groupe Promo-Santé Laval s'est doté de grandes orientations pour identifier des priorités d'actions pour les trois prochaines années. Selon les enjeux identifiés en début d'exercice, nous souhaitons travailler sur la consolidation des sources de revenus, la révision de notre offre de services, l'accroissement de notre rayonnement, l'optimisation de notre fonctionnement interne de même que notre positionnement auprès des instances décisionnelles. Transversalement, nous misons également sur la consolidation de nos partenariats pour guider nos champs d'actions.

Tout au long de la dernière année, l'équipe du Groupe Promo-Santé Laval, en collaboration avec le conseil d'administration, a travaillé sur différents chantiers issus de la planification stratégique. Notamment, le comité se penchant sur la reconnaissance des bénévoles a repris ses rencontres. Il a organisé une structure pour un meilleur recrutement, encadrement et surtout, une meilleure reconnaissance de l'implication très précieuse de nos bénévoles. Le comité rayonnement et communications a également repris du service. Parmi ses actions, mentionnons la refonte complète du site web de l'organisme, la création d'un feuillet explicatif de l'offre de services du GPSL ainsi que l'embauche de notre toute première conseillère aux communications. L'organisme vise alors à augmenter sa visibilité et accroître son rayonnement. Le contexte pandémique bien particulier a également amené le GPSL à revoir son offre de services et l'adapter aux médias numériques. L'année à venir sera probablement teintée d'une reprise graduelle des activités plus régulières de l'organisme bonifiée des adaptations 2020.

Pour l'année à venir, nous continuerons nos efforts de développement dans chacune des orientations ciblées, notamment en misant sur d'importants efforts au niveau de la communication et du rayonnement de notre organisme et de notre offre de services, l'implication et la reconnaissance des membres et des bénévoles ainsi que la poursuite de l'optimisation du fonctionnement interne.



REMERCIEMENTS À NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES

Le conseil d'administration ainsi que l'équipe de la permanence du Groupe Promo-Santé Laval aimeraient sincèrement remercier les acteurs qui permettent à l'organisme de réaliser ce pour quoi il a été fondé.

Au fil des treize années d'existence du GPSL, ce sont des centaines d'organismes, d'équipes d'intervenants du réseau de la santé, d'équipes d'intervenants municipaux et de citoyens de tous les âges et de tous les secteurs qui ont forgé directement et indirectement ce que l'organisme est aujourd'hui devenu.

Nos partenaires





REMERCIEMENTS À NOS BÉNÉVOLES

Le conseil d'administration ainsi que l'équipe de la permanence du Groupe Promo-Santé Laval souhaitent souligner l'importante contribution de tous ses bénévoles. Le GPSL désire pousser plus loin les liens avec ses bénévoles. Dans cette optique, il a créé un guide d'accueil des bénévoles afin de mieux les intégrer à l'équipe, ainsi qu'un guide de reconnaissance, afin de s'assurer de souligner leurs efforts et démontrer notre appréciation de leur travail. Dès ce printemps, la première activité de reconnaissance des bénévoles aura lieu avec une conférence gratuite!

Cette année, malgré l'annulation de plusieurs activités, nous avons senti votre présence et vous avez encore répondu présents quand nous avions besoin de vous. Un grand merci pour votre implication! Sans vous, le GPSL ne pourrait faire de ses projets de telles réussites.



Clubs de
marche à Laval



GROUPE PROMO-SANTÉ LAVAL

3235, boul. St-Martin Est, bureau 210
Laval, Québec, H7E 5G8

Téléphone : 450 664-1917 poste 16
Télécopieur : 450 664-7832
Adresse électronique : info@gpslaval.com
Site Web: www.gpslaval.com