

# RAPPORT ANNUEL

2023-2024

## Mot de la présidence

C'est avec grande fierté que nous vous présentons le rapport annuel 2023-2024 du Groupe Promo-Santé Laval. Le GPSL, c'est la passion de ses membres, bénévoles, employées et administrateurs qui poussent l'organisme à accomplir de grandes réalisations. J'aimerais remercier chacune et chacun pour leur contribution unique au développement du GPSL et aux saines habitudes de vie de la population. Grâce à eux, nous pouvons mettre en commun nos efforts afin de réaliser le potentiel de l'organisme.

Suite à l'adoption du plan stratégique, le GPSL se donne les moyens de ses ambitions. Non seulement pour aiguiser les méthodes de l'organisme afin de relever les défis d'aujourd'hui et de demain, mais également de soutenir une croissance de ses activités, en phase avec les besoins et exigences de ses membres

pour un service professionnel et personnalisé. Poussé par sa mission et les valeurs profondes qui mobilisent ses membres, l'organisme pourra se déployer davantage et propulser son message de valorisation des saines habitudes de vie auprès du public.

L'avenir est prometteur pour le Groupe Promo-Santé Laval. L'engagement et la contribution des individus ou organismes associés au GPSL forment un tout, une communauté foisonnante par laquelle il prendra son envol dans les prochaines années.

- *Maxime Bélisle*

## Mot de la direction

Chers membres, bénévoles, collègues et partenaires,

Une autre année se termine pour Groupe Promo-Santé Laval et je suis très fière de tout le travail que nous avons accompli. Les objectifs que nous nous étions fixés se réalisent de façon soutenue et concrète ce qui permet à notre mission de rayonner de plus en plus à Laval.

L'année dernière, le CA et l'équipe de travail souhaitaient rejoindre de nouvelles clientèles et cet objectif a été largement atteint. Grâce aux financements obtenus pour les projets Pères actifs - enfants sportifs, Intégration par le sport, Bien manger + bouger = meilleure santé et Cuisinons notre énergie, le GPSL a pu rejoindre des pères de famille et leurs enfants, la population immigrante et les nouveaux arrivants, ainsi que des adolescents et de jeunes adultes aux études. Ces initiatives nous ont permis de proposer et d'utiliser à nouveau le sport et la saine alimentation comme leviers de transformation sociale.

Nos projets subventionnés et notre volet d'économie sociale nous ont permis de créer des liens avec de nouveaux partenaires et d'en apprendre davantage sur les besoins particuliers de leur clientèle.

Le précieux soutien de nos bailleurs de fonds nous a aussi permis de prolonger des projets tels que Cuisinons entre ainés et 1.2.3 santé! qui sont fort appréciés auprès de la clientèle ainée lavalloise.

Je tiens à remercier les membres du conseil d'administration pour leur implication ainsi que la confiance qu'ils me portent au quotidien. Je veux aussi remercier l'équipe permanente : elles sont professionnelles et elles font un excellent travail. Jour après jour leur engagement et leur souci du travail bien fait permettent à l'organisme de rejoindre et de mobiliser de nouvelles personnes. Cette année plus 8 967 personnes ont participé à nos activités !

Récemment, nous nous sommes dotés d'une politique de reconnaissance des bénévoles afin de souligner leur importance capitale. Nous avons également ajouté une nouvelle activité de reconnaissance à notre programmation annuelle. Je les remercie donc chaleureusement pour leur apport important à notre mission.

Finalement, je suis très enthousiaste pour l'année 2024-2025 : la bonification de notre offre de service, le déploiement de nouvelles initiatives en communication et en gouvernance permettront au GPSL de rejoindre une plus vaste clientèle et d'augmenter l'impact de nos interventions dans une perspective de santé globale.

- *Marie-Josée Leblond*

# TABLE DES MATIÈRES

Informations sur l'organisme	3
Conseil d'administration	4
Équipe	5
<b>NOS PROJETS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>	<b>6</b>
Viactive	7
Initiative communauté active (MASA   APA)	8
Clubs de marche	8
Pères actifs, enfants sportifs	9
Intégration par le sport	9
Ligne Info-Actif Laval	10
<b>NOS PROJETS EN NUTRITION</b>	<b>11</b>
Cuisinons entre aînés	12
Cuisinons ensemble	12
Offre alimentaire dans les établissements municipaux	13
Cultivons la saine alimentation	13
<b>PROJETS COMBINANT ACTIVITÉ PHYSIQUE ET NUTRITION</b>	<b>14</b>
1.2.3 Santé!	15
Camp de jour Bouffe-nature	15
Bien manger + bouger = meilleure santé	16
Partenariat Luci	16
Cuisinons notre énergie!	17
 Implication de l'organisme	 18
Soutien à la formation de stagiaires	20
Formation de la permanence	20
Communication et médias	21
Offre de services payants	22
Planification stratégique	23
Reconnaissance des bénévoles	24
Merci à nos partenaires	25



## Mission

Le Groupe Promo-Santé Laval a pour mission de promouvoir et favoriser, auprès de la population lavalloise, l'acquisition de saines habitudes de vie, notamment le mode de vie physiquement actif et la saine alimentation.

## Heures d'ouverture

L'organisme est ouvert tous les jours de semaine de l'année à l'exception des jours fériés et du temps des fêtes. Nos activités se déroulent en majorité durant les jours de semaine, mais parfois aussi durant les soirées de semaine afin de rejoindre une plus grande partie de la population lavalloise. Nous œuvrons principalement à Laval à travers nos projets subventionnés, mais réalisons des activités ponctuelles à Montréal, dans les Laurentides et Lanaudière.

## Valeurs

Expertise  
Collaboration  
Engagement  
Autonomie  
Adaptabilité

# INFORMATIONS SUR L'ORGANISME

## Historique de l'organisme

Groupe Promo-Santé Laval est un organisme régional qui a été fondé en août 2007 de l'initiative de madame Hélène Fournier, de madame Johanne Lachapelle et de monsieur Richard Courteau. Ils souhaitent créer un organisme qui apporterait une expertise en développement de projets visant les saines habitudes de vie à Laval. Leur travail a permis d'accueillir au Groupe Promo-Santé Laval le programme Viactive, la coordination des clubs de marche à Laval et le lancement de la Ligne Info-Actif, qui ont pour objectif de soutenir les aînés et d'encourager les Lavallois à rester actif.

Au fil des ans, l'organisme acquiert une reconnaissance et une notoriété auprès des groupes d'aînés, des bénévoles et des organismes communautaires. Des projets émergent comme le projet Parachute, visant à faire bouger les aînés à domicile. D'autres partenaires se sont ensuite greffés à la mission du Groupe Promo-Santé Laval et les services ainsi que les clientèles ciblées se sont diversifiés.

En 2010, des projets ont été offerts à deux entreprises lavalloises pour mesurer l'impact de l'activité physique sur la cessation tabagique. Puis en 2011, le projet « Qu'est-ce qu'on mange ? », premier projet en nutrition, a été lancé dans les services dégarde à la petite enfance. Son objectif était de former les intervenants chez les 0-5 ans sur les différents enjeux liés à la saine alimentation.

En 2016, le Camp Bouffe-Nature lançait sa première édition en partenariat avec le CRE de Laval. Au fil des années, de multiples projets ont suivi, dont le programme MASA (Maintien de l'Autonomie et Santé des Aînés), Attention Enfants en Mouvement et Devoirs en Mouvement.

Le GPSL avait désormais deux champs de compétences bien établis : l'activité physique et la saine alimentation. La confiance des citoyens et des bailleurs de fonds a permis à l'organisme de poursuivre son expansion, notamment par la création de la clinique Promo-Santé et du projet Cuisinons entre aînés qui propose depuis 2017 des cuisines collectives à des personnes qui vivent de l'isolement et favorise l'implication sociale des aînés. Ce sont des dizaines de formations, outils, livres et trousseaux qui auront été créés et diffusés dans la population et dans les milieux au fil des 15 premières années de l'organisme.

## Assemblée générale 2023

Vingt-deux personnes étaient présentes lors de l'assemblée générale le 9 juin 2023 incluant les membres de l'équipe. Les employés ont présenté le rapport annuel en détaillant les différents projets subventionnés, implications de l'organisme et orientations à venir.

## Activités d'informations

Afin de mieux faire connaître nos services aux différents partenaires, nous avons tenu des rencontres de présentation de nos services auprès de certains d'entre eux :

- Programme PIED
- Groupes de personnes atteintes de déficience physique suivis par le CISSS de Laval
- Maison de la famille
- Table régionale de concertation des aînés de Laval (TRCAL)

# CONSEIL D'ADMINISTRATION



*Maxime Bélisle*

Président — Membre citoyen

Détenant une maîtrise en administration des affaires, son expertise se concentre sur la stratégie d'entreprise. Jeune père de famille implanté à Laval, il s'implique auprès de l'organisme afin de contribuer à un environnement social qui valorise les enjeux de santé, d'activité physique et de nutrition qui le touchent particulièrement.



*Yanie Lemieux*

Administratrice — Membre citoyen



*Yves Brouillette*

Administrateur — Membre citoyen



*Josée Longchamp*

Vice - Présidente — Membre citoyen

Coach d'affaires certifiée depuis 2019, elle détient un B.A.A de l'Université de Concordia et un certificat du HEC. Elle est également membre de l'ordre des Conseillers en Ressources Humaines. S'assurer que les Lavallois soient en bonne santé en leur permettant de participer à des activités qui les sensibilisent aux saines habitudes de vie est, pour Josée, une source de motivation.



*Sylvie Petit*

Administratrice — Membre citoyen



*Chantal Denis*

Secrétaire — Membre citoyen

Elle est kinésiologue et détient une maîtrise en kinanthropologie volet neurocinétique. Chantal œuvre auprès de l'Hôpital juif de réadaptation de Laval depuis près de 20 ans (clientèles pulmonaires, AVC, neuro, blessés orthopédiques, gestion de la douleur...). Elle est constamment à la recherche de milieux dans la communauté pour aider ses clientèles à se maintenir actives et en santé.



*Martin Savoie*

Trésorier — Membre associatif

Il possède une formation en récréologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières et travaille comme directeur général de l'organisme Sports Laval.

# ÉQUIPE



*Marie-Josée Leblond*

Directrice générale



*Mélanie Laporte*

Coordonnatrice, kinésiologue  
(jusqu'à août 2023)



*Christine Blais*

Coordonnatrice - Nutritionniste



*Sabrina Lapalme Mokund*

Kinésiologue  
(jusqu'à octobre 2023)



*Camille Paquin-Duval*

Technicienne en diététique



*Chloé Lavigne*

Coordonnatrice - Kinésiologue



*Karine Charlebois*

Technicienne en diététique



*Claudiane Marc-Aurèle*

Kinésiologue



*Mélanie Côté*

Nutritionniste



*Claudelle Desbiens*

Kinésiologue



*Marilie Leclair Chapdelaine*

Nutritionniste

(jusqu'à juillet 2023)



*Victoria Piché*

Kinésiologue

# NOS PROJETS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Viactive  
Initiative communauté active  
Clubs de marche  
Ligne Info-Actif Laval  
Pères actifs, enfants sportifs  
Intégration par le sport



## VIACTIVE



Financé par : Ministère de la Santé et des Services sociaux

Programme : Soutien aux organismes communautaires

32

groupes

23

visites

384

participants

« Moi le mercredi, c'est mon VIACTIVE et je ne le manquerais pas pour tout l'or du monde »

- Participante

Le programme VIACTIVE, que nous chapeautons à Laval depuis 2007, a continué d'être un élément central à notre mission. Malgré les défis que nous avons rencontrés en raison des changements au sein de l'équipe, nous avons réussi à maintenir notre engagement envers nos bénévoles et avons déployé beaucoup d'effort pour les aider à continuer d'animer ou à démarrer de nouveaux groupes.

Nous sommes particulièrement fiers de l'impact que ce projet peut avoir sur la transformation sociale de notre communauté. Nos activités ont permis de stimuler les échanges, de renforcer les liens sociaux et de réduire l'isolement chez les aînés.

Nous avons également contribué à promouvoir les saines habitudes de vie auprès de nos participants, en leur offrant des conseils et des ressources pour améliorer leur mode de vie.

Nous tenons à remercier nos bénévoles, nos partenaires et nos participants pour leur confiance et leur engagement tout au long de cette année. Nous avons hâte de poursuivre notre travail en 2024 et de continuer à faire une différence positive dans la vie des Lavallois et Lavalloises



## 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

8

groupes

176

séances

52

participants

7

milieux

« J'ai aimé les exercices, ça fait changement et ça nous fait prendre conscience de notre corps et de nos muscles. On voit qu'il y a d'autres façons de bouger et ça fait du bien. J'ai beaucoup appris, merci ! »

- Participante,  
groupe Louise-Beauchamp

Initiative communauté active (ICA) est un programme offert gratuitement depuis septembre 2020, visant à encourager un mode de vie physiquement actif, la participation sociale et la lutte contre l'isolement par le biais de séances d'activité physique en groupe.

Divisé en deux volets, ICA cible les aînés avec le volet Maintien de l'autonomie et de la santé chez les aînés (MASA) et les adultes ayant une condition physique particulière par le volet Activité physique adaptée (APA).

La subvention initiale du projet prenait fin en décembre 2022, mais une prolongation a été accordée par la ville de Laval jusqu'en août 2024. ICA a donc pu être offert à partir de la session d'hiver 2023 avec une version bonifiée, qui inclut désormais un volet nutrition de trois heures par groupe.



## CLUBS DE MARCHE

Financé par : Ministère de la Santé et des Services sociaux

Programme : Soutien aux organismes communautaires

**20**  
groupes

**14**  
visites

**180**  
participants

Notre organisation a pour mandat depuis 2007 de démarrer et soutenir les clubs de marche à Laval. Cette année, les efforts du GPSL ont été majoritairement déployés dans l'objectif de maintenir la qualité des activités des groupes existants. En collaborant avec les responsables des clubs de marche, nous avons veillé à conserver la croissance du nombre de marcheurs dans son ensemble.

Pour l'année 2025, nous souhaitons mettre les efforts nécessaires pour former de nouveaux clubs tout en continuant de faire fleurir ceux qui existent déjà.

Cette implication dans le développement de la ville est en ligne avec notre vision de transformer notre communauté en favorisant l'adoption d'un mode de vie actif, pour le bien-être physique et mental de tous les citoyens.

Finalement, nous sommes mobilisés par un projet de recherche de l'INRS MABIDA (MArcher dans la ville, Blenfaits et Défis pour nos Aînés). Une première phase d'évaluation a eu lieu cette année dans laquelle nous avons pu collaborer étroitement avec les chercheurs dans le recrutement de participants. Une étape à venir vise la création de deux programmes d'accompagnement permettant aux aînés de marcher.





## PÈRES ACTIFS, ENFANTS SPORTIFS

Financé par : CISSS de Laval

Programme : Plan d'action en santé et bien-être des hommes



Le projet Pères actifs, enfants sportifs est offert gratuitement depuis septembre 2023 aux pères de Laval. L'objectif du projet est d'encourager les pères à adopter de saines habitudes de vie pour qu'ils puissent se présenter comme modèle auprès de son ou ses enfants. Par les séances d'activité physique ludiques, les pères ont pu développer leurs connaissances et leur aisance avec différents sports, découvrir le plaisir de bouger et ont eu l'occasion d'améliorer leur relation avec leurs enfants. Deux conférences en nutrition ont également été offertes afin de les outiller davantage en matière de saine alimentation dans le cadre familial.

Ce projet permet de développer de nouveaux partenariats avec les maisons de la famille. Le projet a été offert à la Maison de quartier de Fabreville et à la Maison de la Famille Saint-François. Pour terminer le projet l'année suivante, il sera également offert au Relais familial d'Auteuil, au centre communautaire Val-Martin, à la Parentèle et à la Maison de Quartier Vimont.

*« Merci beaucoup pour cette expérience inoubliable. On espère qu'il y en aura d'autres. »*

- Participant

## INTÉGRATION PAR LE SPORT

Financé par : ParticipACTION



Intégration par le sport a pour but de favoriser la socialisation et l'intégration d'immigrants et de nouveaux arrivants en passant par la valorisation d'un mode de vie physiquement actif. Des séances d'activités physiques ont été animées au courant de l'été 2023 au sein d'organismes œuvrant auprès de la population immigrante lavalloise. Le but principal de ce projet est d'offrir des occasions de bouger et de socialiser à une population parfois marginalisée. Des activités extérieures sont également offertes, notamment des cours d'initiation à différents sports comme la marche nordique, la course à pied, la raquette ou le patin à glace. Ces activités extérieures permettent aux participants de découvrir des endroits pour pratiquer différents sports gratuitement ou à faible coût.

De plus, l'ensemble des activités visent à encourager l'exploration du quartier de l'organisme afin de faciliter son appropriation par les nouveaux arrivants.



L'initiative a été financée par ParticipACTION dans le cadre de leur Défi Ensemble, On Bouge et a connu un tel succès qu'elle continuera d'être soutenue en 2024 par la mobilisation régionale Laval Unie pour ses Familles.

# 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 offert aux résidents de Laval. Cette ligne permet à la communauté de poser toutes leurs questions sur l'activité physique à Laval. En plus de fournir un service téléphonique, l'organisme offre diverses sources d'information aux citoyens, telles que des dépliants, un site web et des documentations remises par le biais de différents programmes.

En encourageant les citoyens à adopter un mode de vie sain et actif, la Ligne Info-Actif Laval joue un rôle clé dans la transformation sociale de la communauté. Elle contribue à l'amélioration de la santé physique et mentale des résidents, tout en favorisant l'équité en matière d'accès à l'information sur les activités physiques offertes sur le territoire.

Comme l'année dernière, la majorité des appels et courriels reçus concernent une demande d'information sur les clubs de marche (67%) ou une activité de loisir à Laval (29%).



# NOS PROJETS EN NUTRITION

Cuisinons entre aînés  
Cuisinons ensemble  
**Offre alimentaire dans les établissements municipaux**  
Cultivons la saine alimentation



## CUISINONS ENTRE AÎNÉS



Financé par : Ministère de l'Emploi et du Développement social du Canada

Programme : Nouveaux horizons aînés

8  
groupes

60  
participants

7  
bénévoles

7  
milieux

« Je fais du bénévolat pour me sentir utile et pour faire une différence dans ma communauté. La cuisine collective est une activité rassembleuse ayant un réel impact social sur les participants. J'ai trouvé ma place dans ce projet. »

- Bénévole

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 les 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 sixième année, le projet a bénéficié du programme de financement Nouveaux horizons aînés. Ce nouveau financement nous a permis de maintenir nos 8 groupes existants ainsi que de continuer le soutien de nos bénévoles.

Nous avons surtout été en mesure de fournir aux groupes une grande quantité d'aliments ainsi que de l'équipement pour la réalisation de leurs activités.

Avec la fin de notre financement le 23 mars dernier, nous continuons de chercher une nouvelle subvention nous permettant de continuer à soutenir nos groupes. Dans le contexte d'inflation actuel, les participants sont extrêmement reconnaissants de cette aide.

## CUISINONS ENSEMBLE



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 et Entente administrative sur la gestion du fonds québécois d'initiatives sociales dans le cadre des Alliances pour la solidarité

8  
groupes

159  
participants

67  
parents

92  
enfants

100  
séances

« J'ai découvert plusieurs nouvelles recettes très intéressantes et des ressources utiles. J'aimerais beaucoup avoir une suite au projet. »

- Participante

Toujours offert en 2023-2024 grâce au financement, Cuisinons ensemble est un programme qui s'adresse aux familles. Le programme se donne sous la forme d'ateliers ayant un volet théorique et un volet pratique.

Le volet théorique est destiné aux parents et cherche, entre autres, à accroître leurs connaissances en saine alimentation, bonifier leur savoir-faire culinaire et réduire la proportion de leur budget destiné à la nourriture.

Le volet pratique se déroule en cuisine avec les parents et les enfants qui préparent une recette avec la technicienne en diététique. Les objectifs du volet pratique sont, entre autres, de stimuler l'intérêt des enfants pour la cuisine et d'encourager la mise en pratique des connaissances acquises en nutrition durant le volet théorique. Une partie des aliments nécessaires

à la réalisation des recettes est fournie par Moisson Laval et transportée par Unio Marché, qui livre les aliments directement chez l'organisme-hôte.

Vu l'engouement pour ce projet, nous avons fait une deuxième session dans certains milieux. En effet, la maison de la famille de Saint-François, le centre communautaire Val-Martin ainsi que la maison de quartier Fabreville ont tous trois pu bénéficier d'une deuxième session avec de nouveaux participants. Nous retournerons dans 2 autres milieux dans les prochaines semaines. Aussi, nous avons eu un groupe composé exclusivement de pères avec leurs enfants lors de la session d'automne à la maison de quartier Vimont. Puisque ce sont majoritairement des mères qui participent habituellement à cette activité, nous étions très fiers d'avoir pu mobiliser cette clientèle.

## CULTIVONS LA Saine ALIMENTATION

Financé par : Laval Unie pour ses familles

Bien que le financement du projet Agriculture urbaine se soit terminé en 2023, il a permis d'offrir des ateliers gratuits aux Lavallois et Lavalloises afin de limiter le gaspillage alimentaire au domicile. Vu que l'intérêt pour l'agriculture urbaine est toujours présent en milieu scolaire, le GPSL poursuit son partenariat avec Enfant d'abord pour élargir les activités aux centres de la petite enfance (CPE) et services de garde en milieux familiaux. En plus de viser de nouveaux milieux, nous souhaitons bonifier le projet en ajoutant des thématiques en saine alimentation et agriculture urbaine. Ces nouveaux ateliers seraient destinés aux différents intervenants des garderies ainsi qu'à ceux d'enfants d'âge scolaire. Les principaux objectifs du projet sont de faire la promotion de la saine alimentation et stimuler l'intérêt pour l'agriculture et la consommation de produits locaux dans les milieux fréquentés par les enfants d'âge scolaire et préscolaire. Ces objectifs seront atteints en formant et accompagnant le personnel en CPE et milieu scolaire sur les sujets suivants : contextes de repas conviviaux, mise en œuvre d'ateliers culinaires et/ou d'éveil sensoriel ou la mise en place d'un jardin éducatif. L'offre de services en CPE ayant été lancée officiellement en janvier 2024, les activités auront lieu au courant de l'année 2024-2025. Plusieurs CPE et écoles ont déjà manifesté leur intérêt à bénéficier des ateliers.

## OFFRE ALIMENTAIRE DANS LES ÉTABLISSEMENTS MUNICIPAUX

Financé par : Centre intégré de la santé et des services sociaux de Laval (CISSS de Laval) - Plan d'action 2019-22 du comité intersectoriel régional Laval unie pour ses familles



Dans la dernière année, le laboratoire AU/Lab a poursuivi le mandat d'élaboration du Plan de développement d'une communauté nourricière (PDCN) de la ville de Laval et le GPSL a été impliqué dans différentes étapes du processus. Ainsi, 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, a été mise sur pause encore une fois cette année. Le lancement du PDCN ayant été retardé à septembre 2024, la rédaction du cadre alimentaire municipal reprendra par la suite, en collaboration avec le CISSS et la Ville de Laval. Le GPSL sera prêt, lorsque le moment sera venu, à mettre à contribution son expertise pour la réalisation du cadre alimentaire.

Concernant l'offre alimentaire dans les bâtiments municipaux, le GPSL a pris le rôle d'intermédiaire entre le fournisseur des machines distributrices et la Ville de Laval. Nous veillons ainsi au remplissage des machines et agissons à titre d'intermédiaire en cas de bris, problématiques ou travaux dans les bâtiments municipaux. Cette année, une machine a été ajoutée à l'aréna Mike Bossy, laquelle est fonctionnelle depuis le mois d'octobre. La Ville de Laval et notre équipe ont effectué des tournées des machines périodiquement afin de s'assurer du bon fonctionnement et remplissage de celles-ci. Cette partie du projet était maintenant autofinancée, car nous finançons notre temps investi dans ce projet par les ristournes provenant des ventes. Toutefois, nous avons été informés dernièrement que les machines distributrices seront malheureusement retirées en réponse à une décision prise par la Ville de Laval.

# PROJETS COMBINANT ACTIVITÉ PHYSIQUE ET NUTRITION



1.2.3 Santé !  
Camp de jour Bouffe-Nature  
Bien manger + bouger = meilleure santé  
Partenariat Luci  
Cuisinons notre énergie !



## 1.2.3 SANTÉ!



Financé par : Ville de Laval

Programme : Soutien financier pour la mise en œuvre du plan d'Action Municipalité Amie des Aînés (MADA)

2  
groupes

48  
participants

20  
séances

« Je recommande ce programme à tous ceux qui en ont besoin, j'ai beaucoup apprécié ! »

- Participant

En septembre 2023, le financement Québec Ami Des Aînés (QADA) pour projet 1.2.3 Santé ! a pris fin. Toutefois, une opportunité s'est présentée auprès de la Ville de Laval afin de financer le maintien et la bonification du projet pour les années 2024 et 2025. Après une pause à l'automne 2023, les activités ont pu reprendre à l'hiver 2024. Par sa formule combinant des cours d'activité physique et des ateliers de saine alimentation, les participants profitent d'une double expertise et ainsi ont les outils nécessaires dans leur cheminement vers un mode de vie sain. Offert sur une période de 10 semaines et couvrant différentes thématiques, les participants réalisent ces activités en groupes, contribuant également à un bris de l'isolement social. Au fil des semaines, ils se voient remettre une fiche pratique pour chaque atelier ainsi que des informations sur les ressources de leur quartier et l'acquisition d'habitudes au quotidien (ex. défi à accomplir à la maison).

Nouveautés avec ce financement : une visite à l'épicerie et la réception par les participants de sacs à cuisiner et d'une recette à compléter à la maison lors de certaines séances. Ceci leur permet de préparer une recette saine à la maison et ainsi favoriser la mise en pratique de connaissances en saine alimentation vues dans l'atelier. De plus, si les participants du groupe le désirent, nous offrons la possibilité de réaliser une séance de cuisine intergénérationnelle entre les participants et des enfants d'un CPE ou d'une école à proximité.

Les milieux ayant pu bénéficier de ce projet grâce au nouveau financement cette année sont : Cercle des fermières de Ste-Dorothée et le Manoir de la Giraudière.



## CAMP DE JOUR BOUFFE-NATURE

Financé par : Projet autofinancé

Subventionné par : Programme Emploi été Canada

168  
enfants

327  
inscriptions

41  
inscriptions  
par semaine

« J'ai adoré le concept du camp, avec plusieurs activités variées et éducatives !! »

- Parents

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.

La popularité du camp de jour continue de faire ses preuves : les inscriptions ont été comblées à plus de 100 % pour les 8 semaines du camp 2023. Nous avons augmenté notre capacité de 30 à 40 enfants par semaine. Les enfants ont pu découvrir les rudiments du jardinage et ont pu en apprendre davantage sur l'environnement lors des ateliers nature. Lors des ateliers

culinaires, les enfants ont cuisiné deux collations chaque jour et ils ont pu les déguster. Nous avons intégré des activités physiques supervisées par une kinésiologue du GPSL. Les enfants ont fait un minimum de 60 minutes d'activités physiques par jour, supervisées et en partie animées par la kinésiologue. Nous sommes, pour une deuxième année, certifié et membre de l'association des camps du Québec (ACQ). Nous souhaitons souligner l'implication de nos merveilleux bénévoles lors de cette édition. Ils facilitent grandement nos activités et ils contribuent à fournir des services variés et de qualité aux enfants. Un merci particulier à la Ville de Laval pour son soutien.



## BIEN MANGER + BOUGER = MEILLEURE SANTÉ

Financé par: Regroupement lavallois pour la réussite éducative



18  
enfants

5  
parents

Grâce à l'appel de projets visant à soutenir des initiatives pour la période estivale 2023, nous avons mis sur pied ce nouveau projet pour prévenir la glissade de l'été chez les jeunes lavallois. En effet, il est documenté que les jeunes perdent certains acquis de leur année scolaire durant les vacances d'été et ce phénomène se nomme la glissade de l'été. Pour contrer cela, notre équipe a développé un nouveau projet pour les jeunes des secteurs 1, 2 et 6 qui combine l'activité physique et la nutrition. Pour le recrutement de participants, nous avons eu le soutien de tables de concertation locales, du CISSS de Laval, d'organismes et maisons de la famille des secteurs visés par le projet, qui ont partagé notre projet dans leur réseau et/ou auprès de leurs membres. Ce projet a été réalisé en partenariat avec les Loisirs

St-Bruno de Laval, qui nous ont prêté leur équipement culinaire, se sont occupés de la réservation de la cuisine et ont participé activement au recrutement des participants.

D'une durée de 8 semaines, le projet avait comme objectif de promouvoir et d'encourager la saine alimentation et la pratique régulière de l'activité physique auprès des jeunes. Cet objectif a été réalisé par le développement des compétences culinaires et physiques des participants par le biais de différents ateliers pratiques et théoriques. Bien que les jeunes de 13 à 17 ans étaient initialement visés, l'âge moyen des participants a été de 11 ans (entre 10 et 12,5 ans). Lors du dernier atelier de cuisine, les parents ont été invités à se joindre à leur enfant pour la confection des recettes. Ce fut une opportunité pour les jeunes de montrer leurs progrès et apprentissages faits durant l'été.



## PARTENARIAT LUCI



35  
interventions

27  
comptes créés

15  
bilans  
complétés

306  
clics en ligne  
sur le projet

Le partenariat entre Groupe Promo-Santé Laval et Luci représente une collaboration dynamique visant à promouvoir des modes de vie sains et équilibrés au sein de la communauté lavalloise. En unissant nos efforts, nous avons pour objectif commun de sensibiliser et d'accompagner les individus dans l'adoption de pratiques bénéfiques pour leur santé physique et cognitive. Nous croyons également que ce partenariat favorise le renforcement de la résilience et du bien-être de notre communauté en offrant des opportunités égales pour tous d'agir sur leur santé.

Luci, un programme novateur en ligne, offre une approche complète axée sur trois piliers essentiels: la saine alimentation, l'activité physique et la stimulation intellectuelle. En fournissant des outils pratiques et des conseils personnalisés, Luci encourage

les utilisateurs à progresser à leur rythme vers l'atteinte de leurs objectifs de bien-être. Luci s'insère de manière complémentaire dans le parcours des participants du GPSL en leur offrant un soutien continu dans leur démarche vers des habitudes de vie saines malgré la fin des activités du programme auquel ils ont participé. En proposant des outils personnalisés et des conseils adaptés, Luci prolonge l'impact des programmes du GPSL en accompagnant les individus dans leur cheminement vers le bien-être à long terme.

Dans le cadre de cette collaboration, des conférences gratuites, des présentations lors d'événements et des échanges individuels permettent de partager les bienfaits de Luci et d'encourager son utilisation ont été mis en place.



# CUISINONS NOTRE ÉNERGIE!

Financé par : Centre intégré de la santé et des services sociaux de Laval (CISSS de Laval)

Projet: Promotion de la santé mentale positive et prévention des dépendances pour les jeunes lavallois



Ce nouveau projet se déroulera sur 2 ans et se décline en 2 volets ; un volet ateliers-conférences et un volet de cuisines collectives. Les 2 volets ciblent des étudiants entre 16 et 25 ans. Le volet ateliers-conférences sera offert dans 9 différents centres de formation aux adultes de Laval. Les jeunes adultes qui fréquentent ces établissements vivent des défis quant au maintien des saines habitudes de vie, que ce soit pour l'alimentation, pour les activités physiques ou pour l'équilibre de vie personnelle-études-travail. Quelques activités ont eu lieu en 2023-2024, mais la majorité aura lieu dans la prochaine année.

Le premier volet d'ateliers-conférences abordera 3 sujets principaux : activités physiques, alimentation et santé. Cela permettra aux élèves de développer des facteurs de protection contre les dépendances et favoriser la santé mentale positive, et ce, en acquérant des moyens pour mieux gérer leurs saines habitudes de vie. Chacun des milieux recevra des ateliers qui correspondront à leurs besoins. Une rencontre préparatoire multisectorielle a été effectuée dans chaque milieu entre novembre 2023 et mars 2024 pour permettre aux partenaires de bien cibler les ateliers-conférences qui pourront être offerts aux élèves.

Le deuxième volet de cuisines collectives devait initialement être offert au Centre de développement des compétences Pont-Viau (CDC Pont-Viau).

Les jeunes adultes qui fréquentent cet établissement sont majoritairement des immigrants et de nouveaux arrivants.

Or, après avoir livré 7 ateliers après les cours avec peu de participants, nous avons décidé de seulement leur offrir quelques heures de conférences (4 h./an) à l'intérieur des heures de cours afin d'accomplir une intervention ayant un impact auprès de leurs étudiants.

L'intervenante du milieu est d'accord avec cette nouvelle formule. Pour pouvoir livrer les ateliers de cuisine restants auprès du même type de clientèle, nous avons approché plusieurs milieux, dont le Collège Montmorency, lequel a répondu très positivement à notre appel. Nous avons donc débuté deux groupes de cuisines collectives en mars 2024.



# IMPLICATION DE L'ORGANISME



Le Groupe Promo-Santé Laval tient à cœur de s'impliquer auprès de sa communauté et c'est pour cette raison que nous avons maintenu notre présence auprès de comités locaux et régionaux de Laval. En nous enracinant plus grandement dans la communauté, nous souhaitons accomplir davantage notre mission en créant des partenariats riches, mais aussi en allant à la rencontre d'un plus grand nombre de Lavallois. Ces partenariats nous ont permis de développer de nouveaux projets et d'élargir notre offre de services en plus de nous permettre de bénéficier du soutien des partenaires pour le recrutement et la mise sur pied de nos projets grand public.

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

- Conseil administratif des Clubs 4-H du Québec (jusqu'à juin 2023)
- Conseil administratif de Jeun'Est en forme

## **Participation à des comités locaux et régionaux**

- Comité d'action en sécurité alimentaire de Laval (CASAL)
  - Sous-comité «Portrait diagnostic sur la sécurité alimentaire à Laval»
    - Embauche d'une firme pour la réalisation du portrait diagnostic de l'accès à une saine alimentation pour tous à Laval
    - Soutien à la révision des questionnaires et répertoire du CASAL en plus d'offrir du soutien auprès de la firme pour la démarche d'analyse
  - Sous-comité «glanage»
    - Participation à la première activité de glanage du CASAL le 20 septembre 2023
    - Membre du sous-comité et impliqué dans les stratégies de communication
- Comité des cuisines collectives de Laval (CCCL)
  - Présence lors de l'activité de cuisine collective à l'APARL pour la journée nationale des cuisines collectives le 26 mars 2024
  - Membre du Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)
- Comité Santé mentale et globale
- Comité de réflexion sur la Semaine lavalloise des aînés 2023
- Comité de concertation contre la maltraitance liée au vieillissement à Laval
  - Sous-comité de l'événement Laval en marche
- Table de concertation trame verte et bleue
- Comité d'action en sécurité alimentaire du Comité de développement local de Chomedey (CDLC)
- Comité sécurité alimentaire de la coalition de l'Est
- Comité de partenaires pour la création du projet Le Marigot agricole
- Comité pour l'événement de La Grande Marche (Défi Pierre Lavoie)

## **Participation à des événements de sensibilisation aux saines habitudes de vie, fêtes de quartier et de promotion de l'organisme**

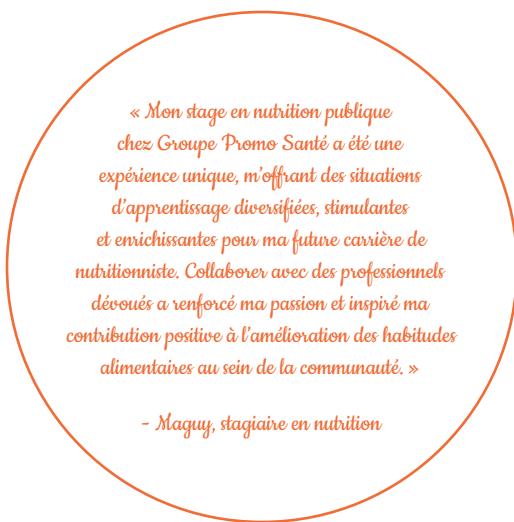
Nous avons profité de notre participation à des événements de grande envergure pour créer et mettre à jour des outils de promotion comme un carton d'information incluant une recette santé et une pause active.

- Participation à la Semaine lavalloise des aînés 2023
  - Animation d'une conférence et initiation à la marche nordique le vendredi 6 octobre 2023 au pavillon Bois-Papineau.
  - Co-animation du webinar «Favoriser la santé cognitive en adoptant de saines habitudes de vie» avec Lucilab.  
Une vingtaine de personnes ont participé à cet événement en ligne faisant la promotion de l'application Luci, mais aussi des ressources à Laval permettant de pratiquer de l'activité physique ou d'augmenter ses compétences culinaires.
  - Atelier de marche à l'APARL le 4 octobre visant aussi à faire la promotion de leur nouveau club de marche.
- Participation au Salon des aînés : 2910 participants
- Présence à différentes fêtes de quartier
  - Fête Sainte-Rose en blanc
  - Fête du quartier Val-des-Arbres Val-des-Brises

# SOUTIEN À LA FORMATION DE STAGIAIRES

Le GPSL a à cœur de redonner à la relève de professionnels de la santé et de partager sa passion de l'approche préventive par les saines habitudes de vie. C'est pour cette raison que notre équipe a accueilli, encore une fois cette année, des stagiaires en nutrition, techniques de diététique et kinésiologie. Nous voulons aussi remercier les stagiaires pour leur excellent travail et leur contribution aux activités de l'organisme :

- **Nutrition (630 h)**: Florence Lelièvre, Halima Cherif Hassana, Maguy Abi Karam, Béatrice Berthiaume
- **Kinésiologie (1050 h)**: Najwa Chami, Lyne Hadj Said, Anis Kardoussi



## FORMATION DE LA PERMANENCE

**Nombre d'heures totales : 102 heures**

Équipe nutrition : 46,5 heures

Thématiques : Animation de groupe et gestion des personnalités difficiles en animation ; Psychologie de l'alimentation ; Impact des différents types de motivation sur la gestion du stress et de l'anxiété ; Gestion du temps et des priorités ; Nutrition sportive ; Poids et image corporelle

Équipe kinésiologie : 46,5 heures

Thématiques : L'impact des différents types de motivation sur la gestion du stress et de l'anxiété ; Evidenced Based Return to Run for the Post Partum Runner ; L'entraînement chez les jeunes ; Démystifier l'entraînement pré et post-partum - Niveau 2 ; Gestion globale de la douleur : La méditation ; Gestion globale de la douleur : la respiration ; Type 2 Diabetes Remission : Exploring the Evidence, the new Diabetes Canada Guidelines, and Practical Tips ; Devenez un agent motivateur pour vos clients ; Gestion du stress et saines habitudes de vie : Savoir adapter nos interventions auprès de nos patients ; Gestion du temps et des priorités ; Tenue de dossier.

Direction : 9 heures

# COMMUNICATION ET MÉDIAS



Nous avons consacré beaucoup d'efforts à accroître notre visibilité auprès de la population lavalloise. Nous avons publié plusieurs capsules vidéo sur les réseaux sociaux mettant en avant des recettes express, des entraînements, ainsi que des informations visant à promouvoir l'éducation populaire sur les saines habitudes de vie. Ces vidéos ont été diffusées sur notre page Facebook et restent disponibles sur notre chaîne YouTube.

Dans le cadre de notre engagement envers l'éducation et la promotion de la santé, nous avons développé une section blogue sur notre site web. Chaque mois, nos professionnels de la santé rédigent un article abordant divers sujets liés à la santé et au mieux-être.

En vue de maintenir une communication transparente et régulière avec notre communauté, nous avons lancé une infolettre mensuelle. Cette infolettre a permis d'informer nos abonnés des événements à venir, des actions entreprises par le GPSL, des projets subventionnés nouveaux et en cours, ainsi que des dernières publications sur notre blogue.

- Facebook: [facebook.com/gpslaval](https://facebook.com/gpslaval)
- YouTube: [www.youtube.com/@groupepromo-santelaval871](https://www.youtube.com/@groupepromo-santelaval871)
- Site web: [gpslaval.com](http://gpslaval.com)

# VOLET ÉCONOMIE SOCIALE

Le Groupe Promo-Santé Laval offre des services d'animation de séances d'activité physique, d'ateliers culinaires et de conférences à différentes organisations, principalement à des OBNL lavallois. De plus, sa clinique de consultation privée en kinésiologie et nutrition poursuit ses services de qualité aux Lavalloises et lavallois.

Nouveauté cette année: 5 de nos partenaires ont sollicité notre implication pour de longs projets.

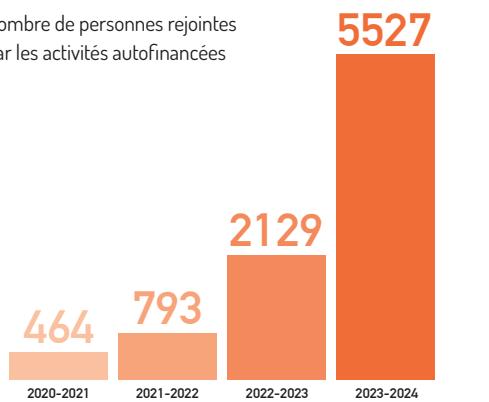
Le **Carrefour Jeunesse emploi de Laval** a reçu nos services de conférences, consultations individuelles et d'accompagnement afin de démarrer un comité saines habitudes de vie pour leurs employés.

**Moisson Laval** a désiré profiter de notre expertise pour démarrer des ateliers culinaires éducatifs grand public dans leurs installations pour toute l'année et le **CAFGRAF** (clientèle ayant des enjeux de santé mentale) a sollicité ce même service pour sa clientèle.

Le **CPE Gaminville** a demandé nos services pour développer des infographies, des capsules vidéo et une formation continue pour les Responsables de Services de Garde sur les grands enjeux liés à la pratique d'activité physique chez les jeunes enfants avec une portion plus pratique portant sur l'inclusion l'activité physique dans le quotidien d'un milieu de garde.

Le **Centre de pédiatrie sociale (CPSL)** nous a engagés afin d'offrir une session de 8 ateliers nutrition et activité physique à leur clientèle qui est en majorité immigrante. En effet, à chacun des ateliers, les parents assistaient à une conférence en nutrition animée par une nutritionniste pendant que leur enfant allait consolider leurs habiletés physiques avec une kinésiologue.

Nombre de personnes rejoindes par les activités autofinancées



## Clinique Promo-Santé



## Animations en activité physique

- Nombre de séances : 460
- Nombre de milieux desservis : 12
- Nombre de personnes rejoindes : 4235

En plus d'offrir des activités physiques dans différents organismes, cette année, le GPSL a également formé 2 groupes d'activité physique financés à même l'organisme par le biais du fond « offre de cours à coût réduit en activité physique pour les Lavallois et Lavalloises ». Ainsi, un club de course a été mis sur pied à l'été 2023 et des séances d'activité physique pour les personnes atteintes de déficience physique ont été offertes à l'été et à l'automne 2023.

## Animations en nutrition

- Nombre d'ateliers/conférences : 120
- Nombre de milieux desservis : 27
- Nombre de personnes rejoindes : 1170

## Ateliers et conférences conjointes

- Nombre d'ateliers/conférences : 8
- Nombre de personnes rejoindes : 122
- Sujets abordés:
  - pleine conscience
  - préparation au marathon
  - motivation
  - bouger et se nourrir pour son cerveau
  - bienfaits d'une saine alimentation et de l'activité physique

# L'IMPACT GPSL

15 projets subventionnés



Activités autofinancées



## PLANIFICATION STRATÉGIQUE

Cette année, le GPSL poursuit le déploiement de son plan stratégique et les trois orientations suivantes sont présentement en chantier :

1

L'équipe travaille actuellement avec l'agence Atypic sur la bonification de l'offre de service, revoir l'image et le positionnement de l'organisme et créer un plan de communication qui reflètent nos ambitions.

2

Le conseil d'administration mettra sur pied une matrice de compétences pour s'assurer de recruter des administrateurs possédant des forces et des expériences complémentaires. De plus, les règlements généraux seront révisés afin que ceux-ci concordent avec les besoins évolutifs de l'organisme.

3

Groupe Promo-Santé Laval souhaite augmenter son nombre de membres et favoriser le sentiment d'appartenance à l'organisme. Le comité Gouvernance se penchera donc sur l'élaboration d'un programme annuel d'activités ainsi que sur la mise en place de campagnes de promotion pour favoriser l'adhésion.

# RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES

L'équipe du GPSL tient à remercier chaleureusement ses bénévoles pour leur implication dans les différents projets. Sans vous, nous ne serions pas en mesure d'accomplir notre mission aussi facilement. Vous avez un impact très positif sur la communauté lavalloise et sur le rayonnement de l'organisme. Nous ne pourrons jamais assez vous remercier pour les innombrables heures que vous nous consacrez chaque année. Votre soutien est primordial pour l'atteinte de nos objectifs. Merci!



## Comité de bénévole

Le comité est composé de 4 personnes, qui représentent les trois différents projets subventionnés (clubs de marche, Cuisinons entre aînés, Viactive). Il a pour but, pour l'équipe du GPSL, de consulter ses représentants sur leurs idées et leurs opinions sur les différentes actions que l'équipe devra entreprendre pour reconnaître et augmenter le sentiment d'appartenance de tous nos bénévoles. Nous avons tenu deux rencontres du comité cette année, ce qui nous a permis de faire un retour sur l'événement de reconnaissance de juin 2023 et de trouver des idées pour améliorer les éditions futures. Nous avons également demandé l'opinion du comité sur la reconnaissance des bénévoles selon les années d'implication, pour uniformiser nos façons de faire et créer une politique écrite. Il est très important pour l'équipe du GPSL de prendre en considération les commentaires de ses bénévoles, dans une volonté de s'assurer que les actions de l'organisme soient en concordance avec les besoins et les attentes de ceux-ci.

## Événement annuel de reconnaissance des bénévoles

L'équipe du GPSL a organisé une journée de reconnaissance pour les bénévoles de ses différents projets le 16 juin 2023. Au programme, une conférence d'Olivier Bernard (alias le Pharmacien) intitulée « Guide de survie pour petits et grands bobos », un repas boîte à lunch et un tirage de cadeaux. Le tout s'est déroulé dans le paysage enchanteur du centre Éco-nature. En tout, ce sont 30 bénévoles qui ont participé à cette journée de reconnaissance. Nous remercions nos bénévoles d'avoir été présents et nous espérons que cet événement vous a permis de ressentir la gratitude que nous avons envers vous.

Selon le sondage envoyé aux personnes présentes, l'événement semble avoir été apprécié de même que la formule revisitée.

## Événement de Noël

Le 6 décembre dernier, pour la première fois, nous avons organisé un événement de réseautage pour nos bénévoles. Ce fut un moment pour échanger sur la réalité de chacun dans son bénévolat, mais aussi une occasion de souligner le temps des fêtes et de remercier nos chers bénévoles pour leur implication durant l'année. Contrairement à l'événement annuel de reconnaissance, cette rencontre à plus petite échelle nous a permis de discuter plus longuement entre nous et de tisser des liens entre les bénévoles. Nous avons fait un jeu d'échange de cadeaux et nous avons partagé un délicieux repas en format boîte à lunch. Nous remercions les 15 personnes présentes et nous espérons que cette première édition vous a plu autant que nous.

## Merci à nos précieux bénévoles !

Projet Viactive :

Agnes Richer, André Thibodeau, Annick Livrozet, Carol Roch, Cécile Gervais, Clair Martineau, Danièle Lamoureux, Denise Melançon, Diane Lavoie, Diane St-Hilaire, Emma Lombardi, Fabienne Séguin, Francine Ferraris, Francine Gérard, Gilles Labrecque, Gilles Sauvé, Hélène Richer, Huguette Caron, Jeanne Bauduin, Jeannine Collet, Lorraine Brisson, Louise Fortier, Louise Lavigne, Louise Messier, Maria Fiorino, Mariella Capra, Marie-Luce Racicot, Marjolaine Gosselin, Micheline Labbé, Monique Guilbeault, Monique Hétu, Murielle Routhier, Nicole Bilodeau, Nicole Fournier, Nicole Polquin, Patricia Bourget, Paule Trudelle, Peter Starkey, Réjeanne Grou, Robert Deslauriers, Solange Thibault, Sylvie Petit Proulx, Sylvie Roy, Yves Brouillette

Projet Clubs de marche :

Cécile Deschêne, Céline Gaumond, Claire Morais, Danièle Allaire, Diane Sauvé Lavoie, Élise Landreville, Elizabeth Sousa, Francine Desjardins, Gloria Dumaresq, Isabel Sianegad, Josée Potvin, Lise Dubois, Louise Scott, Mme Lanthier, Monique de Gruchy, Nathalie Gratton, Nicole Desjardins, Stéphane Filion, Suzanne Daignault,

Projet Cuisinons entre aînés :

Marie-Claire Lefrançois, Christine Gauthier, Louise Méthot, Michèle Aubry Urbain, Hélène Nadeau

## Merci à nos partenaires !

**Canada**

Famille et Aînés  
Québec

Centre  
de services scolaire  
Québec

Laval

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
Québec

**Sports  
Laval**

**RELAYS  
COMMUNAUTAIRE  
de Laval**

**RCCQ**  
Réseau pour  
les ressources  
collectives  
des aînés

**La  
Poupée  
à Laval**

Office municipal  
d'habitation de Laval

**TRCAL**  
Table régionale de concertation  
des aînés de Laval

Université  
de Montréal

**GROUPELRM**

**centre de molisson  
bénévolat Laval**

**RÉSIDENCE  
L'OASIS  
DE LAVAL**

**Laval  
POUR SES  
FAMILLES**

**Initiative Locale  
St-Francis  
en action**



**Comité  
Gastronomie  
Collective  
Laval**

**centre de molisson  
bénévolat Laval**

**ALPA**

**AREQ  
CSQ**

**ADL**  
ASSOCIATION DU DIABÈTE  
Laval • Laurentides INC.

**Santé  
et Services sociaux  
Québec**

**MAISON  
QUARTIER VIMONT**

**Maison à Famille  
de St-Francis**

**GOÛTEZ LOTBINIÈRE  
du fil des saisons...**

**déclic  
action**  
de la dépendance à l'autonomie

**Centre de pédiatrie  
sociale Laval**

**CDLC  
Comité de Laval  
CHOMEDEV**

**Laurier**  
Centre de développement des compétences  
Compétence Développement Centre

**scamia**  
Au centre de votre autonomie

**Luci**

**EV'EST ENERGY**

**DÉCATHLON**

**Mieux-Naitre à Laval**  
Ensemble pour accueillir la vie

**Conseil régional  
Laval  
de l'environnement**

**COLLEGE  
MONTMORENCY**

**CATAL**  
CENTRE D'ACTION  
SUR LE TROISIÈME ÂGE  
de Laval

**LE CAFGRAF**

**La Mouvance  
Centre de femmes**

**GROUPE  
QUÉBEC**

**Unio  
Marché**  
FRAIS - LOCAL - MOBILE

**Fibro  
Myalgie**

**Centre  
Femmes  
Dynamiques  
de Laval**

**fadoq**

**EXCELLENCE  
SPORTS  
LAVAL**

**ROPP**  
Regroupement des organismes  
de promotion de personnes âgées  
de Laval

**Le Relais familial  
d'Automa**  
La famille au cœur de l'action

**LES CLUBS A.H.  
DU QUÉBEC**

**c'tuaphl**  
Corporation Intégration à la Vie Active  
des Personnes Handicapées de Laval

**MCF**  
La Maison de Quartier  
de Fabreville

**Cill**  
CENTRE D'IMPÉNATION  
LIBRE DE LAVAL

**Enfant  
d'abord**

**CDC**  
Corporation  
de développement  
communautaire  
Laval

**CRVA**  
Le Réseau Vies des Aînés

**CASAL**  
Centre d'aide et de soutien  
aux aînés de Laval

**Carrefour  
jeunesse-emploi  
de Laval**

**Centre de la préférable  
FORCE VIVE**  
Réseau coordination

**APARL**  
Association pour aînés  
résidant à Laval

**Centre De La Petite Enfance  
Gaminville**



**Cill**  
CENTRE D'IMPÉNATION  
LIBRE DE LAVAL



**BAAF**  
BUREAU D'AIDE ET D'ASSISTANCE FAMILIALE



**Groupe Promo-Santé Laval**  
3235, boul. St-Martin Est, bur. 210  
Laval (Québec) H7E 5G8  
Tél.: 450 664-1917 poste 401  
[info@gpslaval.com](mailto:info@gpslaval.com)

[gpslaval.com](http://gpslaval.com)

**Ligne Info-Actif Laval**  
450 668-2121

**Facebook**  
Groupe Promo-Santé Laval  
Camp de jour Bouffe-Nature

**Youtube**  
[bit.ly/youtube-Gpslaval](http://bit.ly/youtube-Gpslaval)