

RAPPORT ANNUEL

2024-2025

Mot de la présidence

C'est un privilège de vous présenter le rapport annuel 2024-2025 pour le Groupe Promo-Santé Laval. Ce rapport et ses succès, c'est grâce à la passion des membres, employés et des bénévoles. Grâce à votre contribution, Promo-Santé étend sa mission de promotion des saines habitudes de vie auprès de la population. Merci pour tous vos efforts!

Le plan stratégique adopté l'an dernier est maintenant en marche et vous verrez Promo-Santé briller de mille feux très prochainement. L'organisme s'étant donné les moyens de ses ambitions, nous sommes dans l'action pour livrer le meilleur service, professionnel et personnalisé, pour nos membres. Notre stratégie mettra en lumière l'expertise et le dynamisme de l'équipe, dans un monde inondé par les tendances et astuces des réseaux sociaux, afin de mieux rejoindre et conseiller une population élargie.

Depuis la dernière Assemblée, nous avons revu le membrariat pour le rendre gratuit. Il n'y a donc plus aucune raison de ne pas prendre part au mouvement. Parlez-en à vos proches, tant qu'ils ont entre 0 et 100 ans! Nous avons également travaillé la gouvernance pour clarifier plusieurs règles et fonctions au sein du conseil d'administration. Notre comité gouvernance continue d'évaluer toutes les opportunités d'améliorer la saine gestion de l'organisme et de ses politiques.

Dans ces prochaines pages, nous laisserons à votre appréciation les réussites de cette année. Pour ma part, je suis très fier de la situation enviable de l'organisme. Nous avons la chance d'avoir une visionnaire à la direction générale qui non seulement nous livre des résultats financiers sains, mais également des assises modernes afin de propulser l'organisme dans l'avenir.

- *Maxime Bélisle*

Mot de la direction

Chers membres, bénévoles, collègues et partenaires,

C'est avec fierté que je vous présente le rapport annuel 2024-2025 de notre organisme.

Tout au long de l'année, notre équipe s'est mobilisée pour concrétiser les priorités établies dans notre planification stratégique. Ce cadre a guidé nos actions, nous permettant d'avancer de façon cohérente et fidèle à notre mission.

Parmi les faits saillants de l'année, nous avons lancé à l'automne un nouveau volet en santé mentale, pensé en continuité avec nos services existants, afin d'offrir une approche globale de la promotion de la santé.

Nous avons aussi dynamisé notre vie associative et élargi notre réseau: 124 nouveaux membres se sont joints à nous cette année. Sur le plan des communications, le travail réalisé avec une agence spécialisée portera fruit sous peu. À l'automne 2025, nous dévoilerons notre nouvelle image de marque, un site web repensé et un plan de communication structurant. Cette démarche s'inscrit dans notre volonté de développer notre volet d'économie sociale, essentiel à la pérennité de notre organisme.

Je souligne le travail remarquable de notre équipe, dont l'engagement est au cœur de nos réussites. Je remercie aussi les membres du conseil d'administration pour leur appui et leur vision.

Enfin, un grand merci à nos bénévoles ainsi qu'à nos partenaires, sans qui tous ces projets ne seraient pas possibles.

Merci à toutes et à tous pour votre contribution. Ensemble, nous poursuivons notre engagement envers une communauté plus active, mieux outillée et en meilleure santé.

- *Marie-Josée Leblond*

TABLE DES MATIÈRES

Informations sur l'organisme	3
Conseil d'administration	4
Équipe	5
NOS PROJETS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE	6
Viaactive	7
Clubs de marche	7
Initiative communauté active (MASA APA)	8
Pères actifs, enfants sportifs	8
Défi ensemble	9
Intégration par le sport	9
Pause active	10
Bougeons pour réussir	11
Ligne Info-Actif Laval	11
NOS PROJETS EN NUTRITION	12
Cultivons la saine alimentation	13
Cuisinons entre aînés	13
Cuisinons ensemble	14
Cuisines collectives dans le cadre du Marigot agricole	14
PROJETS COMBINANT ACTIVITÉ PHYSIQUE ET NUTRITION	15
1.2.3 Santé!	16
Camp de jour Bouffe-nature	16
Cuisinons notre énergie!	17
Programme d'accompagnement continu en saines habitudes de vie	17
Implication de l'organisme	18
Soutien à la formation de stagiaires	20
Formation de la permanence	20
Communication et médias	21
Volet économie sociale	22
L'impact Promo-Santé	24
Planification stratégique	25
Reconnaissance des bénévoles	26
Merci à nos partenaires	27



Mission

Favoriser l'adoption de saines habitudes de vie à tous les âges, en mettant l'accent sur l'activité physique, la saine alimentation et le bien-être psychologique.

Heures d'ouverture

L'organisme est ouvert tous les jours de semaine tout au long de l'année, à l'exception des jours fériés et de la période des fêtes. Nos activités se déroulent principalement durant la semaine, mais certaines sont aussi offertes en soirée afin de rejoindre un plus large éventail de personnes. Bien que nous œuvrions principalement à Laval grâce à nos projets subventionnés, nous réalisons également des activités ponctuelles à Montréal, dans les Laurentides, en Montérégie et dans Lanaudière par l'entremise de notre volet d'économie sociale.

Valeurs

Expertise
Collaboration
Engagement
Autonomie
Adaptabilité

INFORMATIONS SUR L'ORGANISME

Historique de l'organisme

Fondée en 2007, Promo-Santé est née de l'initiative de madame Hélène Fournier, de madame Johanne Lachapelle et de monsieur Richard Courteau. Ensemble, ils souhaitent créer un organisme qui apporterait une expertise en saines habitudes de vie à Laval. Leur travail a permis d'accueillir à Promo-Santé le programme Viactive, la coordination des clubs de marche à Laval et le lancement de la Ligne Info-Actif. Ces initiatives ont pour objectif de soutenir les aînés à rester actifs, à socialiser et à s'impliquer au sein de leur communauté.

Au fil des ans, l'organisme acquiert une reconnaissance et une notoriété auprès des groupes d'aînés, des bénévoles et des organismes communautaires de la région. Des projets émergent et de nouveaux partenaires se sont greffés à la mission de Promo-Santé amenant avec eux une diversification de la clientèle et des services offerts.

En 2010, des activités ont été offertes 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 de garde 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 Bouffé-Nature lançait sa première édition en partenariat avec le Conseil régional de l'environnement de Laval (CRE).

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. Promo-Santé 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 aux 50 ans et plus.

Dans les dernières années, le volet économie sociale a pris beaucoup d'ampleur par le biais d'efforts de communication et du renouvellement d'ententes de services de plusieurs partenaires communautaires de longue date.

Assemblée générale 2024

Seize personnes étaient présentes lors de l'assemblée générale tenue le 14 juin 2024, incluant le personnel de l'organisation. L'équipe a présenté le rapport annuel, en détaillant les différents projets subventionnés, les diverses implications de l'organisme ainsi que les orientations à venir. Par la suite, les membres ont procédé à la ratification des règlements généraux, lesquels avaient été modifiés en cours d'année par le conseil d'administration. L'assemblée s'est conclue par l'élection des trois postes d'administrateurs arrivés à échéance.

Activités d'informations

Afin de mieux faire connaître nos services auprès de différents partenaires, nous avons tenu plusieurs rencontres de présentation de nos services avec les organismes et groupes suivants :

- Programme PIED
- Groupes de personnes atteintes de déficience physique suivis par le CISSS de Laval
- Professionnels du CISSS de Laval
- Fibromyalgie Laval
- Résidence l'Oasis de Laval
- Table régionale de concertation des aînés de Laval (TRCAL)
- Regroupement des organismes de promotion des personnes handicapées de Laval (ROPPLH)

CONSEIL D'ADMINISTRATION



Maxime Bélisle
Président — Membre citoyen

Maxime Bélisle est membre du conseil depuis 2021. 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



Chantal Denis
Vice-Présidente — Membre citoyen

Chantal Denis est membre du conseil depuis 2020. Elle est kinésologue 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 AVC, pulmonaires, 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. D'ailleurs, elle connaît et utilise les services de Promo-Santé depuis leurs débuts.



Yves Brouillette
Administrateur — Membre citoyen



Martin Savoie
Trésorier — Membre associatif

Martin Savoie est membre du conseil depuis 2009. Il possède une formation en récréologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières et travaille comme directeur général de l'organisme Sports Laval.



Josée Longchamp
Administratrice — Membre citoyen



Sylvie Petit
Secrétaire — Membre citoyen

Sylvie Petit est membre du conseil depuis 2023. Détenant des diplômes d'études collégiales en technique de diététique et en secrétariat comptabilité, elle a pris une retraite bien méritée après quinze ans comme secrétaire administrative à la paroisse Saint-Vincent-de-Paul à Laval. Épouse, mère et grand-mère, elle est aussi bénévole au Club de Marche de Saint-François, à l'activité Viactive ainsi qu'au Club d'Âge d'Or Saint-François de Sales.

ÉQUIPE



Marie-Josée Leblond
Directrice générale



Claudiane Marc-Aurèle
Coordonnatrice - Kinésiologue



Karelle Bérubé
Adjointe aux communications et à
l'administration
(jusqu'en mai 2025)



Chloé Lavigne
Coordonnatrice - Kinésiologue
(jusqu'en novembre 2024)



Christine Blais
Coordonnatrice - Nutritionniste



Victoria Piché
Kinésiologue



Camille Paquin-Duval
Technicienne en diététique



Claudelle Desbiens
Kinésiologue
(jusqu'en juin 2024)



Karine Charlebois
Technicienne en diététique



Mustapha Ben Ouida
Kinésiologue



Mélanie Côté
Nutritionniste



Stefany Roy-Robert, Stagiaire
à la maîtrise et kinésiologue



Clémence Cahill
Nutritionniste



Marjouy Séries
Intervenante en santé mentale
(jusqu'en mai 2025)

Anis Kardoussi, Finissant en kinésiologie (jusqu'en juillet 2024)

Shiraz Ilmeneni, Stagiaire et finissante en kinésiologie

Flavie Montpetit, Stagiaire et finissante en kinésiologie

NOS PROJETS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE





VIACTIVE

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



29 groupes

13 visites

5 nouveaux animateurs

9 formations

42 bénévoles

Le programme Viactive, que nous chapeautons à Laval depuis 2007, demeure un pilier central de notre mission. Malgré les défis rencontrés cette année en raison de changements au sein de l'équipe, nous avons su maintenir notre engagement envers nos bénévoles. De nombreux efforts ont été déployés pour les soutenir, que ce soit dans l'animation des groupes existants ou dans la création de nouveaux groupes. Nous avons démarré de nouveaux groupes et avons formé plusieurs bénévoles pour assurer la continuité du programme. Notamment, de nouveaux groupes ont été mis en place au CHSLD de la Rive et à l'Habitation du Boisé. Des démarches ont été entreprises pour démarrer un groupe anglophone en partenariat avec AGAPE.

Nous sommes particulièrement fiers de l'impact social que ce projet continue de générer au sein de notre communauté.

Les activités Viactive favorisent les échanges, renforcent les liens sociaux et contribuent significativement à la réduction de l'isolement chez les aînés. Elles permettent également de promouvoir les saines habitudes de vie, en offrant aux participants des conseils et des ressources pour améliorer leur bien-être au quotidien.

Nous tenons à remercier sincèrement 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 2025 et de continuer à faire une différence positive dans la vie des Lavalloises et Lavallois. Nous sommes également impatientes de vous dévoiler, au cours de l'année 2025, le tout nouvel outil d'animation sur lequel nous travaillons avec enthousiasme depuis plusieurs mois.

CLUBS DE MARCHE

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



22 clubs
(2 nouveaux)

14 visites

Depuis 2007, notre organisation a pour mandat de démarquer et de soutenir les clubs de marche à Laval. En 2024-2025, nous avons lancé deux nouveaux clubs, notamment à la Résidence Vimont et à la Coopérative de solidarité Bois-Ellen. Nous avons également tenté de mettre sur pied un groupe au Relais Communautaire de Laval ainsi qu'au Centre communautaire Val-Martin, mais en raison de plusieurs enjeux hors de notre contrôle, ces projets n'ont pu se concrétiser. De plus, en collaborant avec les responsables des clubs de marche, nous avons veillé à soutenir la participation et à favoriser la croissance des marcheurs lavallois.

À l'été 2024, nous avons organisé la toute première édition de l'événement Ensemble en marche, une activité visant à rassembler l'ensemble des clubs et à inviter la population à se joindre à nous. Ce rassemblement a attiré un total de 48 participants. Forts du succès de cette première édition, nous avons l'intention de renouveler l'expérience à l'été 2025.

Pour l'année 2025-2026, nous souhaitons concentrer nos efforts sur la création de nouveaux clubs, tout en continuant à



faire rayonner ceux déjà en place. Cette implication dans le développement de la ville s'inscrit dans notre vision de transformer la communauté lavalloise en encourageant l'adoption d'un mode de vie actif, pour le bien-être physique et mental de l'ensemble des citoyens.

Par ailleurs, notre collaboration au projet de recherche MABIDA (M'Archer dans la ville, Bienfaits et Défis pour nos Aînés), mené par l'Institut national de la recherche scientifique (INRS), a pris fin à l'automne 2024. Ce projet a permis de développer un programme d'accompagnement visant à soutenir la marche chez les aînés. Les participants ont grandement apprécié leur expérience, qui a contribué à améliorer leur condition physique, leur qualité de vie et à renforcer leur intégration sociale.

Nous exprimons notre sincère gratitude envers nos bénévoles, partenaires et participants pour leur confiance et leur engagement tout au long de l'année. C'est avec enthousiasme que nous poursuivrons notre mission en 2025-2026, afin de continuer à avoir un impact positif dans la vie des Lavalloises et des Lavallois.

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



4
groupes

82
séances

7
milieux

« J'ai apprécié toutes les séances d'activités. J'aurais aimé en faire plus à chaque fois. J'ai bien aimé cette initiative ! »

- Participante du volet APA

Le financement du projet Initiative communauté active (ICA), programme offert depuis 2020, a pris fin cette année.

La version bonifiée du projet, comprenant trois conférences en nutrition, a pu être offerte à quatre groupes cette année. Les derniers groupes du volet Maintien de l'autonomie et de la santé chez les aînés (MASA) se sont déroulés au printemps 2024 au Manoir de la Giraudière et en partenariat avec la FADOQ. Les deux groupes du volet Activité physique adaptée (APA) se sont tenu au printemps et à l'été 2024.

Le groupe APA de l'été nous a permis de développer un nouveau partenariat avec la Société canadienne de la Sclérose en Plaques, section Laval avec qui nous souhaitons continuer de collaborer. Ces séances ont d'ailleurs été fortement appréciées par les participants de ce milieu.

Nombre de groupes : 4 groupes (2 groupes MASA, 2 groupes APA) répartis dans 4 milieux différents : Manoir de la Giraudière, FADOQ, CIVAPHL et la Société canadienne de la Sclérose en Plaques, section Laval.

PÈRES ACTIFS, ENFANTS SPORTIFS

Financé par : CISSS de Laval

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



21
papas

34
enfants

« J'ai grandement apprécié les séances. Le moment de partage avec mes enfants et les autres familles a été merveilleux ! »

- Papa du groupe de la Parentèle

Le projet Pères actifs, enfants sportifs a été offert gratuitement de septembre 2023 à juin 2024 aux pères de Laval. L'objectif de ce projet était d'encourager les pères à adopter de saines habitudes de vie pour qu'ils puissent se présenter comme un modèle auprès de leurs enfants. Par des 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 au Relais familial d'Auteuil, au centre communautaire Val-Martin, à la Parentèle et à la Maison de Quartier Vimont.



DÉFI ENSEMBLE

Financé par : ParticipACTION



10
séances

1
milieu

En juin 2024, nous avons reçu une subvention de ParticipACTION dans le cadre du Défi Ensemble. Ce défi vise à identifier la communauté la plus active au Canada en remettant à cette communauté gagnante un soutien financier pour favoriser le développement de projets en activité physique. Grâce à cette subvention, nous avons pu offrir gratuitement des séances d'activité physique variées à des personnes vivant avec une déficience physique (sclérose en plaques, AVC, maladies neurologiques, etc.) pendant toute la durée du défi. Cela nous a permis de rejoindre une clientèle qui, malheureusement, a un accès limité à des services d'activités physiques adaptées. Les participants ont grandement bénéficié de ces séances avant le début de la saison estivale.



INTÉGRATION PAR LE SPORT

Financé par : Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval
Programme : Plan d'action intersectoriel en promotion de la santé mentale positive et prévention des dépendances chez les jeunes lavallois



16
séances

2
milieux

Le projet Intégration par le sport a pour but de favoriser l'intégration des nouveaux arrivants et des personnes en situation de précarité, en encourageant leur participation active à la vie sociale par le biais de l'activité physique à Laval. Des séances d'activités physiques ont été animées dans deux milieux à l'automne 2024 et à l'hiver 2025.

Deux autres milieux ont été approchés par Promo-Santé, mais le projet n'a finalement pas été déployé dans ces organismes.

Le but principal de ce projet est d'offrir une occasion de bouger à une population parfois marginalisée, et qui connaît moins les ressources offertes à Laval en matière d'activité physique. Des activités, principalement extérieures, sont animées pendant huit semaines, notamment des séances d'initiation à différents sports comme la marche nordique, le badminton, la trottinette de neige ou encore le Spikeball.

À chaque session, une sortie est organisée dans le but d'explorer un quartier différent de Laval tout en découvrant une nouvelle activité physique. Les deux sorties organisées étaient une initiation au patinage sur glace à la Place Bell ainsi qu'une sortie en raquettes au Parc de la Rivière des Mille-Îles. Ces activités extérieures permettent aux participants de découvrir des endroits où pratiquer différents sports et connaître les ressources à Laval qui permettent le prêt d'équipement gratuitement.

« J'ai apprécié, j'ai eu du plaisir et j'aurais adoré continuer les activités physiques. Je suis heureuse ! »

- Participante de l'automne 2024

PAUSE ACTIVE

Financé par : Laval Unie pour ses familles



55
séances

10
écoles

Dans le cadre de notre engagement à promouvoir un mode de vie sain dès le jeune âge, le projet de pauses actives a été déployé dans plusieurs écoles primaires de Laval, avec un accent particulier sur les milieux défavorisés. Ce projet vise à intégrer de courtes séances d'activités physiques dynamiques au quotidien scolaire afin de favoriser la concentration, la coopération entre les élèves et une meilleure gestion de classe pour les enseignants.

Grâce à une trousse d'outils clés en main, du soutien offert aux enseignants, et une animation soutenue sur six semaines, le projet a permis à des centaines d'enfants de bouger davantage, tout en soutenant le personnel enseignant dans leur pratique pédagogique. À la fin de chaque session, les enseignants ont non seulement noté des élèves plus calmes et attentifs, mais aussi gagnés en confiance pour poursuivre les pauses actives de manière autonome.

Nous avons également eu l'occasion de réaliser des séances avec des groupes d'élèves présentant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) à l'école Sainte-Marguerite. Cette adaptation du projet a permis de répondre à leurs besoins particuliers tout en leur offrant, à eux aussi, un accès enrichissant à l'activité physique.

Ce projet a également marqué une avancée significative pour le volet kinésiologie de notre organisme, qui a ainsi pu faire son entrée dans le milieu scolaire. Cette collaboration a permis de démontrer l'expertise des kinésiologues en matière de promotion de l'activité physique en milieu éducatif et de poser les bases d'interventions durables au sein des écoles.

Ce projet s'inscrit dans notre volonté de réduire les inégalités sociales de santé en offrant à tous les enfants, peu importe leur milieu socioéconomique, un accès équitable aux bienfaits de l'activité physique.

« Très beau projet ! Je le prendrais tous les matins. Les enfants sont réceptifs quand c'est animé par une personne différente que moi. Merci beaucoup ! »

- Enseignante de l'école Fleur-de-vie



BOUGEONS POUR RÉUSSIR

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

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



8 séances

3 institutions scolaires

Le projet Bougeons pour réussir a marqué une avancée importante dans notre engagement envers la promotion des saines habitudes de vie, en élargissant notre champ d'action aux centres de formation pour adultes.

Déployé dans dix établissements lavallois, tant francophones qu'anglophones, ce projet vise à améliorer le bien-être mental et physique des adultes qui retournent aux études. Ces milieux font face à des enjeux importants tels que la sédentarité, le stress, l'anxiété et une faible motivation scolaire. Grâce à l'intégration de matériel actif dans les classes (bureaux assis-debout, tapis roulants de bureau, matériel d'entraînement, etc.) et à l'accompagnement personnalisé d'une kinésiologue, les milieux acquièrent les outils nécessaires au développement de stratégies concrètes d'autorégulation et de gestion du stress.

Outre l'aménagement physique des espaces, le projet offre également des séances d'activités physiques ponctuelles ou récurrentes adaptées aux besoins des différents centres. Cette approche innovante contribue à créer des environnements d'apprentissage plus dynamiques, favorables à la santé mentale et à la réussite scolaire.



Ce projet a non seulement permis d'intervenir auprès d'une clientèle peu desservie en matière d'activité physique, mais a aussi solidifié notre collaboration avec le réseau scolaire adulte, ouvrant la voie à des interventions futures durables et adaptées à cette réalité particulière.

LIGNE INFO-ACTIF LAVAL

Financé par : Ministère de la Santé et des Services sociaux

Programme : Soutien aux organismes communautaires



Depuis plusieurs années, la Ligne Info-Actif Laval est un service gratuit et confidentiel offert aux résidents de Laval, leur permettant de poser toutes leurs questions en lien avec l'activité physique sur le territoire. En plus du soutien téléphonique, l'organisme met à la disposition de la population plusieurs sources d'information : dépliants, documentation variée et sites web, en plus de ressources partagées par l'intermédiaire de différents partenariats.

En encourageant les citoyens à adopter un mode de vie sain et actif, la Ligne Info-Actif Laval contribue à la transformation sociale de la communauté, en améliorant la santé physique et mentale des résidents et en favorisant un meilleur accès à l'information sur les activités physiques, particulièrement dans les secteurs moins desservis.

Plusieurs appels et courriels ont été reçus concernant les clubs de marche (36 %) et les activités de loisir à Laval (64 %). Toutefois, il est important de mentionner que tous les appels n'ont pas pu être compilés, en raison de changements internes dans la répartition des projets.

Malgré cette situation, la Ligne demeure un outil essentiel d'information et de mobilisation, et des ajustements sont en cours afin d'assurer une meilleure coordination et une collecte de données plus complète pour les prochaines années.

NOS PROJETS EN NUTRITION



CULTIVONS LA Saine ALIMENTATION

Financé par : Laval Unie pour ses familles



4 centres de la petite enfance
4 services de garde en milieu familial

4 bureaux coordonnateurs
3 écoles

Cette année encore, Promo-Santé a poursuivi son partenariat avec Enfant d'abord pour offrir des formations et activités aux intervenant(e)s des centres de la petite enfance (CPE), services de garde en milieux familiaux et en milieu 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 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. Promo-Santé prend en charge la formation en lien avec la saine alimentation et Enfant d'abord, celle en lien avec le jardinage.

Une nouveauté qui s'est ajoutée en cours d'année : nous avons développé une offre de formation pour répondre aux besoins

des bureaux coordonnateurs lesquels l'ont ajoutée à leur bottin de formations annuelles. Cette formation a pour objectifs, entre autres, de faire une mise à jour des connaissances des intervenantes sur la saine alimentation durant la petite enfance, de leur apprendre des trucs pour rendre agréables les moments à table et de leur faire découvrir plusieurs astuces pour planifier et offrir des repas nutritifs et économiques.

Pour l'année 2025-2026, à la suite d'un besoin manifesté par les organismes communautaires famille (OCF), nous visons développer une formation pour les intervenants en OCF. Cette formation aura pour but d'outiller les intervenants à connaître les messages-clés liés aux saines habitudes alimentaires chez les enfants, démythifier les mythes fréquents en nutrition, développer un regard critique face à la foule d'informations nutritionnelles qui circulent et être en mesure d'orienter les familles vers des ressources fiables en nutrition.



CUISINONS ENTRE AÎNÉS

Financé par : Ville de Laval

Programme : Soutien financier pour la mise en œuvre du plan d'action municipalité amie des aînés (MADA)



8 groupes actifs
9 bénévoles

14 visites

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 Promo-Santé. Pour sa septième année, le projet a pu se poursuivre grâce au soutien financier de la Ville de Laval via le programme MADA. Ce nouveau financement nous a permis de maintenir nos groupes existants, démarrer 5 nouveaux groupes (pour remplacer les groupes ayant cessé pour raisons diverses) ainsi que de continuer à soutenir nos bénévoles.

« L'implication et le support de l'équipe permet de rendre l'expérience comme bénévole très agréable. C'est un beau moment de partage et d'apprentissage. »

- Bénévole



CUISINONS ENSEMBLE

Financé par : Ville de Laval

Programme : Entente en matière de lutte contre la pauvreté et d'exclusion sociale pour la région de Laval 2024-2028



28 parents

39 enfants

6 groupes

44 séances

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.

Le projet a pu se poursuivre jusqu'à la fin du financement précédent, en août 2024. Ainsi, aucun groupe n'a eu lieu à l'automne 2024 et hiver 2025. Toutefois, une nouvelle entente a été signée pour poursuivre le projet du printemps 2025 à l'hiver 2026, ce qui nous permettra de réaliser 6 autres groupes dans divers milieux. Avec ce nouveau financement, nous avons pu bonifier le projet en ajoutant 2 semaines à chacune des sessions, dont une visite à l'épicerie. Il est également visé d'accompagner les milieux recevant le projet vers une autonomie quant à la réalisation d'ateliers de cuisine par eux-mêmes après la fin de la session.

« C'était notre première fois à participer à une cuisine collective, ce qui a stimulé l'intérêt des enfants pour la cuisine et le partage avec d'autres familles. »

- Participante

CUISINES COLLECTIVES DANS LE CADRE DU MARIGOT AGRICOLE

Financé par : Ville de Laval

Programme : Protocole d'entente conclu avec la fondation Lucie et André Chagnon pour la mise en œuvre du plan d'action de la PRDS

Le Marigot agricole est une cellule de travail de la Politique régionale de développement social (PRDS) regroupant plusieurs partenaires :Ville de Laval – division développement social, Ville de Laval – service de l'urbanisme, Collège Montmorency, Centre de qualification professionnelle et d'entrepreneuriat de Laval (CQPEL), Centre d'entraide du Marigot (CEM), FADOQ Laval, Promo-Santé, La Parentèle, Loisirs Bon Pasteur, Moisson Laval, Association des popottes roulantes de Laval (APRL), Conseil régional de l'environnement de Laval (CRE) et Potager africain du Québec.

Pour donner suite au lancement du jardin maraîcher urbain créé en phase 1, les membres de la cellule du Marigot agricole souhaitaient mettre sur pieds des activités qui permettront de lancer la phase 2 du projet. Celle-ci consiste à transformer les récoltes pour les rendre accessibles aux citoyens, mettre en place des actions visant à créer une communauté nourricière et mettre en œuvre diverses activités connexes permettant une approche globale pour favoriser la sécurité alimentaire du quartier. Riche de son expérience en animation d'activités culinaires, Promo-Santé sera responsable de :

- créer et mettre à jour des outils de formation afin de créer 4 nouveaux groupes de cuisines collectives au CEM;
- former les bénévoles responsables des groupes;
- former l'employé du CEM qui sera responsable du maintien du projet au long terme;
- former les intervenants des partenaires de la cellule qui seront responsables d'animer des activités auprès de leurs clientèles.

Ainsi, notre équipe partagera son expertise en réalisation de cuisines collectives et d'ateliers culinaires avec divers types de clientèle auprès des partenaires de la cellule. La formation de la responsable des groupes ainsi que le démarrage de 2 des 4 groupes au CEM ont été réalisés à l'hiver 2025 et continueront à être accompagnés au printemps. Le démarrage des 2 autres groupes du CEM ainsi que l'accompagnement des partenaires de la cellule désirant réaliser des activités culinaires auront lieu au courant de la prochaine année.

PROJETS COMBINANT ACTIVITÉ PHYSIQUE ET NUTRITION





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)



« Ce programme est excellent pour la socialisation, l'enrichissement de mon alimentation, le souci de conserver ma santé et l'améliorer. Il est toujours possible de faire mieux et de s'améliorer »

- Participante de la session d'automne 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 reçoivent 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).

Avec le nouveau financement que nous avons reçu, une visite à l'épicerie a été ajoutée à l'horaire de la session et, après certaines séances, des sacs à cuisiner comprenant tous les ingrédients nécessaires à la réalisation d'une recette à la maison ont été remis. Cette initiative permet aux participants de préparer un repas sain chez eux, favorisant ainsi l'application concrète des notions de saine alimentation abordées durant l'atelier.

Les milieux ayant bénéficié de ce projet cette année sont : Comité d'animation du troisième âge de Laval (le CATAL), les Loisirs St-Bruno de Laval, Club de l'Âge d'Or St-François-de-Sales, Place St-Martin (OMH Laval), FADOQ Laval et Manoir des îles.

Bouffe-Nature

CAMP DE JOUR BOUFFE-NATURE

Financé par : Projet autofinancé

Subventionné par : Programme Emploi été Canada



« Malgré l'essai de plusieurs autres camps, mes enfants me demandent toujours de revenir chez Bouffe-Nature! C'est leur camp préféré. »

- Parents

Promo-Santé et le Conseil régional de l'environnement (CRE) de Laval poursuivent pour une autre année leur collaboration. La promotion des saines habitudes de vie et la sensibilisation à l'environnement sont toujours les thématiques centrales des activités du camp.

Les inscriptions ont été comblées à 100 % presque chaque semaine. Nous notons une légère baisse d'inscription cette année due à des annulations à la dernière minute de certains parents. Avec la forte demande et un nombre limité de places dans les camps de jour, certains parents doivent inscrire leurs enfants avant même de connaître leurs dates de vacances, ce qui les force ensuite à annuler certaines semaines à la suite de l'inscription.

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 les déguster. Les enfants ont fait un minimum de 60 minutes d'activités physiques par jour, supervisées et en partie animées par une kinésiologue. Le camp est, pour



une troisième année, certifié et membre de l'association des camps du Québec (ACQ). Un merci particulier à la Ville de Laval pour son soutien.

CUISINONS NOTRE ÉNERGIE !

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

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



70
participants
aux cuisines
collectives



1018
participants
aux
conférences

20,5 h. de conférences en nutrition
1h. de conférences en activité physique
24,5 h. de conférences conjointe
4 h. de conférences en santé mentale

Ce projet en est à sa deuxième et dernière année pour ce premier financement et se décline en deux volets : un volet ateliers-conférences et un volet de cuisines collectives. Le projet cible des étudiants entre 16 et 25 ans. Le volet ateliers-conférences est 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.

Le premier volet d'ateliers-conférences abordait trois sujets principaux: l'activité physique, l'alimentation et la santé mentale. Cela a pour but d'aider les élèves à développer des facteurs de protection contre les dépendances tout en favorisant une santé mentale positive et de meilleures habitudes de vie. Chacun des

9 milieux a reçu des ateliers personnalisés qui répondaient à leurs besoins. Presque tous les centres ont reçu la totalité de leurs heures prévues pour ce projet en 2024-2025.

Le deuxième volet de cuisines collectives a été offert dans différents milieux rejoignant la clientèle jeunes adultes/adolescents. Durant le printemps 2024, 5 ateliers ont été offerts aux étudiants du Collège Montmorency. À l'été 2024, 4 ateliers ont été offerts à la maison des jeunes de Laval-Ouest. À l'automne 2024, ce sont 4 autres ateliers qui ont été animés au Collège Montmorency. À l'hiver 2025, un nouveau centre nous a approché pour des ateliers bihebdomadaires : Laval Junior Academy. D'autres ateliers sont prévus au Collège Montmorency pour le printemps 2025.



PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT CONTINU EN SAINES HABITUDES DE VIE (PAC SHV)

Financé par : Ministère de la santé et des services sociaux

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

Le PAC SHV est une initiative qui propose une approche graduelle et personnalisée en matière saines habitudes de vie chez les aînés de 50 ans et plus. Ce programme de six mois vise à augmenter l'autonomisation des aînés en les motivant à adopter de saines habitudes de vie par le biais de conférences, d'ateliers motivationnels, de séances d'activités physiques, ainsi que d'ateliers sur la saine alimentation et la santé mentale.

Nous souhaitons, grâce à ce programme, offrir aux aînés un accompagnement à moyen terme, assuré par nos professionnels de la santé, vers l'atteinte et le maintien de saines habitudes de vie. De plus, nous visons à favoriser la création d'un groupe de soutien au sein des participants (réseau d'entraide, communauté, socialisation). Autrement dit, ce programme a pour objectif de présenter aux participants une méthode qui les aide à passer à l'action, tout en leur offrant un accompagnement lors de leur processus de changement d'habitude de vie. Ils sont invités à choisir un parcours (alimentation, activité physique ou santé mentale) et à travailler leurs habitudes en lien avec la thématique choisie.

Pour ce faire, les participants sont amenés à se fixer un objectif SMART dans l'une de ces sphères et nous les accompagnons dans leur démarche vers l'atteinte de celui-ci. Une première cohorte a bénéficié du programme à l'automne 2024. Ce groupe a été mis sur pied avec la collaboration du Cercle de fermières de Sainte-Dorothée et a été publicisé auprès du Conseil régional de Laval de l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP). Cette première cohorte fut un énorme succès, avec 59 personnes inscrites. Une prochaine session débute au printemps 2025 à l'Espace citoyen des confluents, dans le secteur Saint-François.

« *Le programme était très concret, donc très utile* »

- Participante de la session d'automne 2024

IMPLICATION DE L'ORGANISME



Promo-Santé tient profondément à s'impliquer auprès de sa communauté, ce qui motive notre participation active aux comités locaux et régionaux de Laval. En nous enracinant davantage dans la communauté lavalloise, nous aspirons à réaliser pleinement notre mission, notamment en tissant des partenariats enrichissants et en allant à la rencontre d'un plus grand nombre de Lavallois. Ces collaborations nous ont permis de développer de nouveaux projets, d'élargir notre offre de services et de bénéficier du soutien de nos partenaires pour le recrutement et la mise en œuvre de nos initiatives destinées au grand public.

Participation à des comités locaux et régionaux

- Comité d'action en sécurité alimentaire de Laval (CASAL)
 - Membre du sous-comité «Portrait diagnostic sur la sécurité alimentaire à Laval»
 - Soutien à la firme engagée pour la réalisation du portrait diagnostic de l'accès à une saine alimentation pour tous à Laval
 - Soutien à l'organisation de la journée CASAL le 30 avril 2024 et participation au comité synthèse des réflexions des partenaires lors de cette journée.
 - Membre du sous-comité «Plan d'action»
 - Collaboration à la rédaction du plan d'action 2025-2030.
- Comité des cuisines collectives de Laval (CCCL)
 - Membre du Regroupement des cuisines collectives du Québec
- Comité Circonflexe (Sous-comité organisme)
- COP 6 BC de Laval
- Comité de concertation contre la maltraitance liée au vieillissement à Laval
 - Sous-comité de l'événement Laval en marche
- Comité de réflexion sur la Semaine lavalloise des aînés 2024
- Table de concertation trame verte et bleue
- Comité sécurité alimentaire de la coalition de l'Est
- Table de concertation Jeunesse
- Comité d'action en sécurité alimentaire du Comité de développement local de Chomedey (CDLC)
- Comité pour l'organisation de La Grande Marche (Défi Pierre Lavoie)
- Rencontres de partenaires Laval unis pour ses familles (LUF)
 - Grand rendez-vous des partenaires du 12 avril 2024
 - Rencontre de l'axe développement global de l'enfant du 26 novembre 2024
- Membre associatif du conseil administratif de Commun-action (anciennement Jeun'Est en forme)

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

- Participation à la Semaine lavalloise des aînés 2024
 - Animation de conférences sur la pleine conscience et la gestion du stress au Café Entre Nous de l'APARL, les 2 et 7 octobre 2024. Chaque conférence a réuni 15 personnes.
 - Coanimation du webinaire «Manger mieux, bouger plus et stimuler son cerveau : trois leviers puissants pour vieillir sainement» en collaboration avec Lucilab. 15 personnes ont assisté à cet événement en ligne, qui visait à faire la promotion de l'application Luci ainsi que des ressources lavalloises permettant de pratiquer de l'activité physique ou de développer ses compétences culinaires
- Participation au Salon des aînés le 4 octobre 2024
- Présence au salon des organismes du Regroupement des organismes de promotion de personnes handicapées de Laval (ROPPHL)

SOUTIEN À LA FORMATION DE STAGIAIRES

Promo-Santé a à cœur de soutenir la relève de professionnels de la santé et de transmettre sa passion pour la prévention par les saines habitudes de vie. C'est dans cet esprit que notre équipe a de nouveau accueilli, une fois de plus cette année, des stagiaires en nutrition et kinésiologie. Leur contribution a grandement enrichi nos activités, et nous tenons à les remercier sincèrement pour leur excellent travail.

- **Nutrition (350 h):**
Marilou Bellemare et Mathieu Daviau
- **Kinésiologie (6400 h):**
Shiraz Tlemceni et Stefany Roy-Robert



FORMATION DE LA PERMANENCE

Nombre d'heures totales : 108 heures

Équipe nutrition : 82 heures

Thématiques :

- Projets intergénérationnels;
- Prévenir et gérer des situations difficiles dans un environnement bénévole;
- Encadrement, sélection et filtrage des bénévoles;
- Sentinelles en gériatrie sociale;
- Vivre ensemble avec la diversité (Projet PHILIA);
- Médicaments et perte de poids;
- Avancées sur le diabète;
- Sommeil;
- Nutrition et santé au féminin;
- Manger ses émotions.

Équipe kinésiologie : 49,5 heures

Thématiques :

- Sentinelles en gériatrie sociale;
- Vivre ensemble avec la diversité (Projet PHILIA);
- Formation au projet MABIDA;
- Formation sur le sommeil;
- Webinaires sur la mobilité;
- Webinaire sur la posturologie de l'épaule;
- Comment le stress affecte la mémoire;
- L'activité physique comme intervention en santé mentale favorable au rétablissement.

Direction : 6 heures

COMMUNICATION ET MÉDIAS

Nous avons investi de nombreux efforts pour accroître notre visibilité auprès de la population lavalloise. À cet effet, plusieurs capsules vidéo ont été publiées sur nos réseaux sociaux, mettant en lumière des recettes express, des entraînements accessibles, ainsi que des informations destinées à promouvoir l'éducation populaire sur les saines habitudes de vie. Ces vidéos sont disponibles sur notre page Facebook et demeurent accessibles en tout temps sur notre chaîne YouTube.

Dans le cadre de notre engagement envers l'éducation et la promotion de la santé, nous avons continué de développer des articles pour notre section blogue du site web. Chaque mois, nos professionnels de la santé y publient un article traitant de sujets variés en lien avec la santé et le mieux-être.

Pour maintenir une communication régulière avec notre communauté, nous avons poursuivi notre infolettre mensuelle. Celle-ci permet d'informer nos abonnés des événements

à venir, des initiatives mis en place par notre équipe, des projets subventionnés (en cours ou à venir), des trucs et astuces pour le développement ou le maintien de saines habitudes de vie, ainsi que des dernières publications sur notre blogue.

Dans le cadre du développement et du déploiement d'un plan de communication découlant de la planification stratégique 2023-2026 ainsi que les travaux amorcés avec l'agence Atypic, nous avons recruté une adjointe aux communications et à l'administration. Son rôle est de contribuer au rayonnement de l'organisme à travers divers canaux de communication, tout en assurant un soutien administratif à l'équipe.

- Facebook: facebook.com/gpslaval
- YouTube: www.youtube.com/@groupepromo-santelaval871
- Site web: gpslaval.com



VOLET ÉCONOMIE SOCIALE

Promo-Santé continue d'offrir une variété de services à la communauté lavalloise, notamment des séances d'activité physique, des ateliers culinaires et des conférences, principalement à l'intention des organismes à but non lucratif de la région. En plus des services de consultations privées à notre clinique. Ces interventions permettent de soutenir activement les milieux dans leurs efforts de promotion de la santé globale.

En 2024, 30 organisations ont bénéficié des services du volet économie sociale de Promo-Santé, dont 12 ont opté pour un service récurrent, avec des activités régulières tenues tout au long de l'année. Nous tenons à exprimer notre profonde reconnaissance envers ces partenaires pour leur fidélité et la confiance renouvelée qu'ils nous témoignent, année après année.

Voici quelques-uns de nos partenaires récurrents : CJE Laval, CIVAPHL, Sports Laval, AREQ 10J, CILL, Déclic Action, FADOQ, région de Laval, Fibromyalgie Laval, Diabète Laval, Mieux-Naitre à Laval.

Ces collaborations témoignent de la pertinence et de l'impact concret de nos interventions dans les milieux communautaires lavallois.

Clinique Promo-Santé

Le volet clinique de Promo-Santé continue d'offrir des services personnalisés en kinésiologie et en nutrition à la population lavalloise, dans une approche centrée sur les besoins individuels et l'adoption durable de saines habitudes de vie.

En 2024, nous avons effectué un total de 63 consultations, réparties comme suit :

- **44 consultations en nutrition,**
- **19 consultations en kinésiologie**



Volet activité physique

950
participants

425
séances

14
organisme
déservis

9
ateliers
conférences

En plus de leur implication dans divers projets, les kinésiologues de l'organisme ont collaboré avec 15 organismes partenaires cette année pour offrir des séances d'activité physique, des ateliers et des conférences adaptés aux besoins de leurs clientèles respectives.

Une attention particulière a été accordée à la qualité des services offerts, afin de répondre aux attentes de nos partenaires — que nous remercions sincèrement pour leur fidélité et leur confiance renouvelée. Plusieurs kinésiologues interviennent auprès des mêmes groupes depuis plusieurs sessions, ce qui contribue à renforcer le sentiment d'appartenance des participants et à favoriser une progression tangible de leur condition physique, grâce à l'ajustement constant des exercices. Cette continuité permet également aux kinésiologues de développer une expertise précieuse auprès de ces clientèles spécifiques.

Pour l'année à venir, des efforts seront déployés afin de bonifier l'offre de services auprès de nos partenaires actuels. Nous souhaitons également lancer un groupe d'activité physique pour les aînés sous notre propre bannière, ainsi que développer une offre destinée aux personnes vivant avec une déficience physique.

« J'adore participer à mon cours de groupe. Même les jours où je manque d'énergie ou de motivation, je sais que la séance va me faire du bien. Toi, tu prends soin de mon corps, et le groupe, lui, prend soin de mon esprit. Il me fait passer un bon moment, me fait rire... et ça, c'est exactement ce dont j'ai besoin! »

— Participant du groupe à Fibromyalgie Laval

Volet nutrition

1112
participants

89
ateliers
conférences

En plus du développement de nouvelles thématiques de conférences, plusieurs nouveaux services ont été développés afin de rejoindre différents besoins de notre clientèle variée: visite à l'épicerie, cours de cuisine pour ados à coût réduit, cours de cuisine pour adultes, accompagnement et démarrage de cuisines collectives. Pour l'instant, un seul partenaire a reçu une visite à l'épicerie pour ses membres cette année. Toutefois, nous avons l'ambition de promouvoir davantage ces nouveaux services dans la prochaine année.

Volet santé mentale

Ce nouveau volet ayant été officiellement lancé à l'automne 2024, la plupart des conférences en santé mentale ont été offertes via nos projets subventionnés. Toutefois, un partenaire a reçu une conférence de ce volet cette année (31 participants).

À noter que nous avons offert gratuitement à nos membres, le 27 novembre 2024, une conférence ayant pour thème « Prendre soin de sa santé mentale après 50 ans: comprendre, prévenir et agir ». 9 membres étaient présents pour cette première conférence du volet ouverte à tous. Pour la prochaine année, nous souhaitons davantage faire la promotion de ce volet afin de le faire connaître de nos partenaires et de nos clientèles.

Volet conjoint

En 2024, quatre ateliers et conférences combinant les volets kinésiologie et nutrition ont été offerts, rejoignant un total de 145 participants. Les thèmes abordés incluaient :

- La pleine conscience
- Le rôle de l'activité physique et de l'alimentation dans la gestion du poids
- Bouger et se nourrir pour soutenir la santé du cerveau
- Mythes et réalités en nutrition et activité physique

Ces activités ont permis de transmettre des outils concrets et accessibles pour favoriser des habitudes de vie saines au quotidien.



L'IMPACT PROMO-SANTÉ

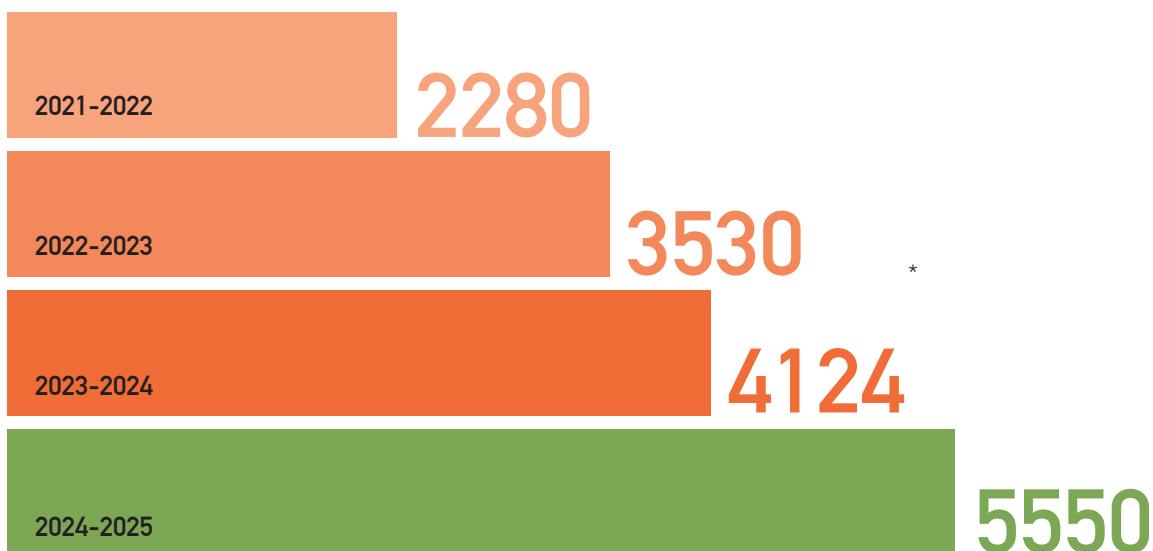
17 projets
subventionnés



Activités
autofinancées



Évolution annuelle du nombre de personnes rejointes par les activités de Promo-Santé



* À noter qu'une erreur statistique s'est glissée dans le précédent rapport annuel (2023-2024) concernant le nombre de participants rejoints par l'offre payante.

PLANIFICATION STRATÉGIQUE

Tout au long de l'année 2024-2025, le conseil d'administration, la direction générale et l'équipe de travail permanente ont travaillé sur trois principaux objectifs:

1

S'assurer d'avoir les meilleures pratiques en matière de gouvernance

Dans une volonté d'assurer une gestion rigoureuse, transparente et alignée avec sa mission, l'organisme a mis sur pied un comité de gouvernance. Ce comité a pour mandat de veiller à l'adoption et à la mise à jour des politiques internes, assurant ainsi un cadre clair et structurant pour l'ensemble des activités.

2

Refonte de l'image de marque et du site web avec l'accompagnement de l'agence Atypic

Grâce à l'accompagnement de l'agence Atypic, l'équipe a pu entreprendre une réflexion approfondie sur les besoins de sa clientèle et le positionnement de l'organisme. Ce processus a mené à une refonte de l'image de marque, au lancement d'un nouveau site web, ainsi qu'à l'élaboration d'un plan de communication pour développer le volet d'économie sociale. Le tout sera dévoilé à l'automne 2025, mais voici un aperçu de la nouvelle identité.

GROUPE

PROMOSANTÉ

Mettez l'accent sur la santé

3

Lancement du volet en santé mentale grâce à deux projets subventionnés

Pour mieux répondre aux besoins des participants, l'organisme a élargi ses services en ajoutant un nouveau volet dédié à la santé mentale. Cette nouveauté permet de renforcer nos actions de prévention et d'aborder la santé dans sa globalité – autant le corps que l'esprit. Deux projets subventionnés ont permis de mettre ce volet en action : le Programme d'accompagnement continu en saines habitudes de vie (PAC-SHV), et Cuisinons notre énergie.

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES



Un immense merci à nos formidables bénévoles.

L'équipe de Promo-Santé tient à exprimer sa gratitude envers ses précieux bénévoles.

Grâce à vous, de nombreuses personnes bénéficient d'un soutien précieux dans leur cheminement vers une meilleure santé. Votre présence fait toute la différence, et c'est en grande partie grâce à vous que nous pouvons poursuivre la mission de notre bel organisme.



Événement annuel de reconnaissance des bénévoles

L'équipe de Promo-Santé a organisé une journée de reconnaissance pour les bénévoles de ses différents projets le 3 mai 2024. Au programme, une conférence de Denis Fortier physiothérapeute sous le thème de la respiration et du stress, un repas boîte à lunch et un tirage de cadeaux. Le tout s'est encore une fois déroulé dans le paysage enchanteur du centre Éco-nature. En tout, ce sont 33 bénévoles qui ont participé à cette journée de reconnaissance. Nous remercions nos bénévoles d'avoir été présents et nous avons hâte de voir revenir lors de nos futurs événements.

Selon le sondage envoyé aux personnes présentes, le lieu, le format, les activités proposées, la conférence ont été très appréciés de tous encore une fois cette année.

Événement de fin d'année

Le 6 décembre dernier, pour la deuxième 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 les remercier pour leur implication durant l'année. Nous avons profité de l'événement pour tourner des capsules avec des bénévoles volontaires. Ces capsules destinées à nos réseaux sociaux avaient pour but de promouvoir le bénévolat tout en partageant des histoires inspirantes. Un merci tout spécial à Marie-Claire, Solange, Gilles, Sylvie, Huguette, Fabienne et Robert pour leurs généreux partages. Nous avons fait un jeu d'échange de cadeaux et nous avons partagé un délicieux repas en format boîte à lunch. Nous remercions les 38 personnes présentes et nous espérons que vous êtes amusés autant que nous.

Merci à nos précieux bénévoles !

Projet Viactive :

Edith Arsenault, Lorraine Brisson, Jeanne Bauduin, Suzanne Bouilly, Nancy Bouchard, Claudine Brosseau, Yves Brouillet, Huguette Caron, Alphonse Chiasson, Jeannine Collet, Robert Deslauriers, Pauline Desparois, Michèle Desrosiers, Nicole Fournier, Francine Gérard, Cécile Gervais, Francine Godin, Rejeanne Grou, Monique Guilbeault, Gilles Labrecque, Danièle Lamoureux, Louise Lavigne, Marie-Claire Lefrançois, Annick Livrozet, Claire Martineau, Denise Mélançon, Louise Messier, Sylvie Petit Proulx, Margot Plouffe, Nicole Poliquin, Agnès Richer, Hélène Richer, Carol Roch, Murielle Routhier, Gilles Sauvé, Diane Sauvé Lavoie, Fabienne Séguin, Diane St-Hilaire, Solange Thibault, Diane Trottier, Paule Trudelle, Hélène Richer

Projet Clubs de marche :

Danièle Allaire, Suzanne Daignault, Monique de Grunchy, Francine Desjardins, Nicole Desjardins, Lise Dubois, Gloria Dumaresq, Céline Gaumond, Nathalie Gratton, Françoise Guay, Émile Huchette, Gilles Labrecque, Élise Landreville, Claire Morais, Denise Pauzé, Christian Pelletier, Sylvie Petit Proulx, Josée Potvin, Diane Sauvé Lavoie, Louise Scott, Isabel Sianegad, Elizabeth Sousa, Agnès Richer.

Projet Cuisinons entre aînés :

Louisette Aboumam, Michèle Aubry Urbain, Lucie Belisle, Johanne Brouillet, Mireille Dumouchel, Christine Gauthier (jusqu'à l'été 2024), Pierrette Lamarre, Marie-Claire Lefrançois, Louise Méthot, Lynn Vachon, Agnès Richer.

Merci à nos partenaires !

Canada

Famille et Aînés
Québec

Centre de services scolaire
Québec

Centre intégré
de santé et de services sociaux
de Laval

Santé et Services sociaux
Québec

Laval

RELAS COMMUNAUTAIRE
de Laval

RCCQ
Régionnale
des communautés
du Québec

Sports
Laval

Office municipal
d'habitation de Laval

TRCAL
Table régionale de concertation
des aînés de Laval

Université
de Montréal

Comité
Culturel
Collectif
Laval

Le
couple

RÉSIDENCE
L'OASIS
DE LAVAL

Laval
unie
POUR
SES
FAMILLES

Initiative Locale
St-Francis
en action

La
femme

AQDR
Laval-Laurentides

centre de
mobilisation
bénévolat
Laval

ENTRE-
DEUX-ÂGES

AREQ
CSQ

Diabète
Laval

la
Pomme

MAISON
QUARTIER VIMONT

Maison de la Famille
de St-Pierre

GOÛTEZ LOTBINIÈRE
Au fil des saisons...

déclic
action

APRL
Association des
Popotes Roulantes de Laval

CDL
Centre de développement
CHOMEDÉY

Laurier
Centre de développement des compétences
Compétence Développement Centre

scamia
Au centre de votre autonomie

Luci

Boisé
NOTRE-DAME

ASSOCIATION DES PERSONNES EN PLEIN
COMMUNIACTION

Mieux-Être à Laval
Ensemble pour accueillir la vie

Conseil régional
de l'environnement
Laval

COLLEGE
MONTMORENCY

CATAL
Centre d'accompagnement et de thérapie
de la famille

LE CAFORAF

La Mouvance
Centre de femmes

CENTRE
CENTRALE DU
Marigot

Unio
Marché
FRAIS • LOCAL • MOBILE

Fibro
Local
Myalgie

Centre
Femmes
Dynamiques
de Laval

fadoq

MANOIR DES îLES
Laval

ROPP
Régionnement des organismes
de promotion des personnes de Laval

Le Relais familial
d'Aulas
La famille au cœur de toutes

Les CFQ

Quaphl
Corporation intégration à la Vie Active
des personnes Handicapées de Laval

MCF
La Maison de Quartier
de Fabreville

FORC VIVE

Enfant
d'abord

CDC
Corporation
de développement
communautaire
LAVAL

RVA
La Production des Aînés

CASAL

Carrefour
jeunesse-emploi
de Laval

Centre de la prole radieuse

APARL
Association pour aînés
résidant à Laval

Centre De La Petite Enfance
Gaminville

La
fée

Cill
Centre d'implication
libre de Laval

Le
groupe

ASSOCIATION
BAAF

Le
groupe

Centre De La Petite Enfance
Mémo Loo

SP
Laval

UDS
Université de
Sherbrooke



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

gpslaval.com

Ligne Info-Actif Laval
450 668-2121

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

Youtube
bit.ly/youtube-Gpslaval