

GROUPE

PROMESANTÉ

**RAPPORT ANNUEL
2025-2026**



Mot de la présidence

C'est un privilège de vous présenter le rapport annuel 2025-2026 pour le Groupe Promo-Santé. J'aimerais d'abord souligner les efforts constants des membres, des employés et des bénévoles dans la réalisation de notre mission. Grâce à votre contribution, Promo-Santé étend sa mission de promotion des saines habitudes de vie auprès de la population. Merci pour tout ce que vous faites au quotidien!

Le plan stratégique est en plein déploiement et au bon moment. Malgré que nous traversons une période de restrictions budgétaires aux différents paliers gouvernementaux, nous verrons les fruits des efforts de la planification des années antérieures en 2026.

Nous avons vu le lancement de la nouvelle image de marque Promo-Santé dans une perspective d'inclusion qui nous permettra de rejoindre plus de citoyens et de membres. Cette mise à jour nous aide à continuer le déploiement de notre vision stratégique afin d'assurer la pérennité de l'organisme. Si jamais vous avez des contacts dans des entreprises locales qui pourraient bénéficier d'ateliers sur la santé, que ce soit physique, mentale ou en alimentation, laissez-nous savoir!

Depuis la dernière Assemblée, nous avons pris en compte les suggestions des membres et continuons d'améliorer nos pratiques afin d'attirer des administrateurs diversifiés et passionnés. 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 des avancées que nous avons réalisées. Profitez de votre AGA pour nous poser des questions et voir comment nous pouvons, ensemble, faire rayonner l'organisme comme jamais.

– *Maxime Bélisle*

Mot de la direction

Chers membres, bénévoles, collègues et partenaires,

L'année 2025-2026 a été marquée par un travail de fond important : structurer l'avenir de notre organisme et poser des bases solides pour une nouvelle phase de développement. C'est dans cet esprit que nous avons lancé les travaux de notre planification stratégique 2026-2031, qui orientera nos priorités et guidera nos actions pour les années à venir.

Sur le plan des services, nous avons bonifié et structuré notre offre afin de mieux l'aligner sur nos objectifs. L'amorce des services destinée aux entreprises constitue une avancée stratégique significative, car elle nous permettra de maintenir des tarifs accessibles pour les organismes à but non lucratif tout en élargissant notre portée et notre impact. En parallèle, nous avons optimisé l'organisation du travail, créé des postes stratégiques et développé de nouveaux partenariats dans des municipalités jusqu'alors peu rejointes.

Cette année de transition n'a pas été sans défis. Des changements au sein de l'équipe ont exigé beaucoup d'adaptabilité et de résilience. Je salue l'engagement de mes collègues, qui ont su maintenir la continuité de nos services tout au long de cette période. Restez proches du terrain, accessibles et à l'écoute demeure au cœur de nos priorités. Ce sont ces valeurs qui définissent notre façon d'agir et qui font notre force.

Je remercie sincèrement le conseil d'administration pour sa confiance, l'équipe pour son engagement, ainsi que nos bénévoles, dont la présence et l'implication sont au cœur de tout ce que nous accomplissons.

Ensemble, nous continuons à œuvrer pour une communauté plus active, mieux outillée et en meilleure santé.

– *Marie-Josée Leblond*

Mission	3
Information sur l'organisme	4
Conseil d'administration	5
Équipe	6
Activité physique	7
Viactive	8
Clubs de marche	9
Pause active	10
Bougeons pour réussir!	11
Défi Ensemble	11
Sacs Circonflexe prêt-pour-bouger	12
Ligne Info-Actif Laval	12
Nutrition	13
Cultivons la saine alimentation	14
Cuisinons entre aînés	14
Cuisinons ensemble	15
Cuisines collectives dans le cadre du Marigot agricole	16
Multithématique	17
Camp de jour Croqu'Actif	18
1.2.3 Santé!	19
Cuisinons notre énergie!	20
Programme d'accompagnement continu en saines habitudes de vie	21
Axe 3	22
Économie sociale	24
Initiatives communautaires	26
Implication de l'organisme	28
Formation	29
Communication et médias	30
Objectifs organisationnels 25-26	30
Reconnaissance des bénévoles	32
Partenaires	34

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.



ACTIVITÉS SUBVENTIONNÉES



ÉCONOMIE SOCIALE



INITIATIVE COMMUNAUTAIRE



Historique de l'organisme

Fondée en 2007, Groupe Promo-Santé est née de l'initiative de madame Hélène Fournier, de madame Johanne Lachapelle et de monsieur Richard Courteau. Ensemble, ils ont créé un organisme visant à développer une expertise en saines habitudes de vie à Laval. Leur vision a permis au Groupe Promo-Santé d'accueillir le programme Viactive, la coordination des clubs de marche lavallois et le lancement de la Ligne Info-Actif. Ces initiatives soutiennent les aînés dans leur désir de rester actifs, de socialiser et de s'impliquer au sein de leur communauté.

Au fil des ans, l'organisme a gagné la reconnaissance des groupes d'aînés, des bénévoles et des partenaires communautaires de la région. De nouveaux projets ont émergé en collaboration avec divers partenaires qui ont enrichi la mission de Groupe Promo-Santé, diversifiant ainsi la clientèle et les services offerts.

En 2010, des activités ont été proposées à deux entreprises lavalloises pour mesurer l'impact de l'activité physique sur la cessation tabagique. En 2011, le projet « Qu'est-ce qu'on mange ? », première initiative en nutrition, a été lancé en partenariat avec les services de garde à la petite enfance pour former les intervenants sur les enjeux de la saine alimentation chez les 0-5 ans. En 2016, Camp Bouffe-Nature voyait le jour en partenariat avec le Conseil régional de l'environnement de Laval (CRE).

Par la suite, de multiples projets se sont développés, dont le programme Maintien de l'Autonomie et Santé des Aînés (MASA), Attention Enfants en Mouvement et Devoirs en Mouvement. Groupe Promo-Santé consolidait ainsi deux champs d'expertise : l'activité physique et la saine alimentation. La confiance des citoyens et des bailleurs de fonds a permis de poursuivre cette expansion, notamment par la création de la clinique Promo-Santé et du projet Cuisinons entre aînés, qui propose depuis 2017 des cuisines collectives aux personnes de 50 ans et plus.

Au cours des dernières années, le volet économie sociale a pris de l'ampleur grâce à des efforts de communication soutenus et au renouvellement d'ententes de services avec plusieurs partenaires communautaires de longue date.

Assemblée générale 2025

L'assemblée générale s'est tenue le 6 juin 2025 en présence de 26 personnes. Le rapport annuel, les orientations futures et les modifications aux règlements généraux ont été présentés et ratifiés. Trois postes d'administrateurs ont été pourvus par élection.

Heures d'ouverture

Ouvert en semaine toute l'année (sauf jours fériés et période des fêtes), l'organisme propose des activités de jour en semaine et parfois en soirée. Nos projets subventionnés desservent principalement Laval, tandis que notre volet économie sociale rayonne à Montréal, dans les Laurentides, en Montérégie et dans Lanaudière.

Activités d'informations

Pour renforcer nos liens avec la communauté, nous avons présenté nos services à :

- 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 (ROPPL)



Maxime Bélisle
Président
Membre citoyen

Membre du conseil depuis 2021, Maxime détient une maîtrise en administration des affaires et 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.



Chantal Denis
Secrétaire
Membre citoyen

Membre du conseil depuis 2020, Chantal est kinésiologue et détient une maîtrise en kinanthropologie - volet neurocinétique. Elle œuvre auprès de l'Hôpital juif de réadaptation de Laval depuis près de 20 ans. 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 Groupe Promo-Santé depuis leurs débuts.



Sylvie Petit
Administratrice
Membre citoyen

Membre du conseil depuis 2023, Sylvie détient des diplômes d'études collégiales en technique de diététique et en secrétariat-comptabilité, elle a pris une retraite bien méritée après 15 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 St-François, à l'activité Viactive ainsi qu'au Club d'Âge d'Or St-François de Sales.



Josée Longchamp
Vice - présidente
Membre citoyen

Josée est membre du conseil depuis 2019. Elle est coach certifiée RCC™, CCC™ depuis 2019 et elle détient un B.A.A de l'université de Concordia et un certificat des HEC. Elle est également membre de l'ordre des Conseillers en Ressources humaines. Cadre de direction en gestion des ressources humaines depuis 30 années, elle a œuvré principalement dans le domaine manufacturier. Ayant habité 26 ans à Laval, la santé et le bien-être des citoyens lavallois lui tiennent à cœur et c'est pour cette raison qu'elle a joint le conseil de Promo santé.



Hani Antar
Administrateur
Membre citoyen

Hani est un membre du conseil depuis 2025. Il détient un MBA en management et marketing ainsi qu'un baccalauréat en production industrielle. Il œuvre dans le domaine de l'assurance de la qualité dans l'industrie manufacturière. Passionné par la beauté de la nature, la santé et la photographie, il est très actif pour la protection proactive de la santé humaine à travers l'action et l'environnement. Il est très impliqué dans le service communautaire et il est membre et bénévole dans plusieurs organismes sportifs, et environnementaux à Laval, au Québec et au Canada.



Marie-Claire Lefrançois
Administratrice
Membre citoyen

Membre du conseil depuis 2025, Marie-Claire connaît bien l'organisme auprès duquel elle est impliquée. Retraitée active, elle possède une formation en nutrition ainsi qu'en pédagogie. Grande adepte d'un mode de vie sain, elle pratique également de nombreux sports. Depuis plus de 10 ans, elle s'investit bénévolement dans différents projets, toujours avec le même enthousiasme et le même désir de contribuer au bien-être de la communauté. Par son engagement au sein du conseil, Marie-Claire contribue, avec ses collègues administrateurs, à la poursuite de la mission de l'organisme et à son rayonnement.



Martin Savoie
Trésorier
Membre associatif

Martin Savoie est trésorier et membre du conseil d'administration 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.

La permanence



Marie-Josée Leblond

Directrice générale



Christine Blais

Coordonnatrice, nutritionniste
(jusqu'à novembre 2025)



Camille Paquin-Duval

Technicienne en diététique



Karine Charlebois

Technicienne en diététique



Claudiane Marc-Aurèle

Coordonnatrice, kinésiologue



Victoria Piché

Kinésiologue



Stefany Roy-Robert

Kinésiologue
(jusqu'à mars 2026)



Jeanne Quevillon

Kinésiologue
(depuis janvier 2026)



Mélodye Thibault

Intervenante psychosociale

Collaboratrices à la pige



Mélanie Côté

Nutritionniste



Clémence Cahill

Nutritionniste
(jusqu'à décembre 2025)



Nina Klioueva

Nutritionniste
(depuis janvier 2026)



Anne-Marie Lacroix

Nutritionniste
(depuis janvier 2026)

Florence Beaulieu-Clément

Étudiante en ergothérapie
(mai à juillet 2025)

Rina Hua

Kinésiologue
(depuis mars 2026)

Shiraz Tlemceni

Kinésiologue
(depuis mars 2026)

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Viactive

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

240
PARTICIPANTS

31
GROUPES
ACTIFS

5
NOUVEAUX
ANIMATEURS

Le programme Viactive, que nous coordonnons à Laval depuis 2007, demeure un pilier de notre mission. Nous avons continué de soutenir nos bénévoles tout au long de l'année dans l'animation des groupes existants et la création de nouveaux groupes. Nous avons notamment démarré des activités au CHSLD de la Rive et au Manoir des Îles.

En début d'année 2026, nous avons instauré des rencontres de bénévoles Viactive. Ces moments d'échange permettent aux animateurs d'aborder les enjeux rencontrés, de se soutenir mutuellement et de partager leurs pratiques.

Les activités Viactive continuent de générer un impact social important : elles favorisent les échanges, renforcent les liens sociaux et contribuent à réduire l'isolement chez les aînés tout en promouvant les saines habitudes de vie.

Nous remercions chaleureusement nos bénévoles, partenaires et participants pour leur confiance et leur engagement. Nous sommes enthousiastes à l'idée de poursuivre cette collaboration en 2026 et de dévoiler prochainement notre nouvel outil d'animation.

«En continuant de mener une “Viactive”, je mets toutes les chances de mon côté pour bien vieillir...»

- Paule Trudelle, bénévole



Clubs de marche

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

330
PARTICIPANTS

22
CLUBS

4
NOUVEAUX
CLUBS

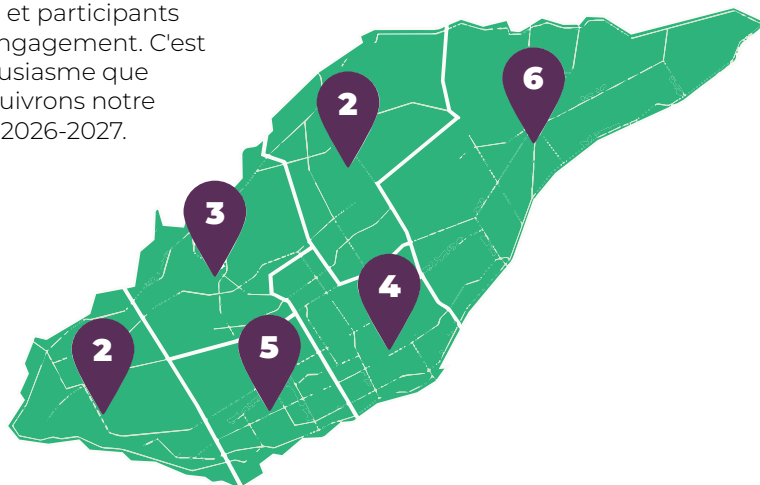
18
VISITES

Depuis 2007, notre organisation coordonne les clubs de marche à Laval. En 2025-2026, nous avons lancé quatre nouveaux clubs. Deux de ces nouveaux clubs ont été lancés en collaboration avec d'autres organisations, soit l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP) ainsi que Sclérose en plaques Laval. Cette nouveauté, qui s'est ajoutée à leur programmation à l'été et l'automne 2025, a réjoui plusieurs de leurs membres qui participaient moins aux autres activités offertes. Deux autres clubs de marche ont été lancés, dans le quartier Saint-Martin, un de jour et un de soir. Ce dernier a malheureusement été actif quelques semaines seulement dues à un manque de participation. Nous tenterons de le lancer à nouveau au printemps 2026 en misant sur une meilleure promotion et de nouveaux partenaires. En collaboration avec les responsables des clubs, nous avons soutenu la participation et favorisé la croissance du mouvement.

À l'été 2025, nous avons organisé la deuxième édition de l'événement « Ensemble en marche » au Centre de la nature. Cet événement a permis de regrouper différents clubs de marche au même endroit, tout en rejoignant de nouveaux participants via les réseaux sociaux ainsi que des personnes nouvellement arrivées à Laval grâce à la participation de l'organisme Le Pont A.P.P.I. Un total de 41 marcheurs se sont déplacés pour cet événement convivial.

En début d'année 2026, nous avons instauré des rencontres exclusives pour les bénévoles des clubs de marche. Ces moments d'échange permettent aux responsables d'aborder les enjeux rencontrés, de se soutenir mutuellement et de partager leurs pratiques.

Pour 2026-2027, nous concentrons nos efforts sur la création de nouveaux clubs tout en consolidant ceux existants. Cette implication s'inscrit dans notre vision de transformer Laval en encourageant un mode de vie actif pour le bien-être de tous. Nous remercions chaleureusement nos bénévoles, partenaires et participants pour leur engagement. C'est avec enthousiasme que nous poursuivrons notre mission en 2026-2027.



Pause active

Financé par : Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval dans le cadre du Plan d'action 2022-2025 du Comité intersectoriel régional Laval unie pour ses familles.

400
PARTICIPANTS

17
SÉANCES

4
ÉCOLES

Le projet de pauses actives a été déployé dans plusieurs écoles primaires de Laval, avec un accent particulier sur les milieux défavorisés. Il vise à intégrer de courtes séances d'activités physiques dynamiques au quotidien scolaire pour favoriser la concentration, la coopération entre élèves et une meilleure gestion de classe.

Grâce à une trousse clés en main, au soutien offert aux enseignants et à une animation soutenue sur cinq à six semaines, le projet a permis à des centaines d'enfants de bouger davantage. Les enseignants ont observé des élèves plus calmes et attentifs, et ont gagné en confiance pour poursuivre les pauses actives de manière autonome.

Nous avons rencontré des défis de recrutement d'écoles en fin de session d'automne et en début de session d'hiver. Nous collaborons étroitement avec le CISSS de Laval et les agents de promotion et prévention pour ajuster nos stratégies de recrutement pour continuer de rejoindre davantage d'écoles.

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

« Une petite cocotte m'a justement croisée dans le corridor pour me dire merci... et m'a offert un câlin. C'est tellement touchant de voir à quel point ces pauses actives font du bien aux enfants. Un merci spécial à Stefany pour sa présence bienveillante, le câlin collectif en dit long ! »

—Directrice, École Simon-Vanier



Bougeons pour réussir!

Financé par : Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Dans le cadre du plan d'action intersectoriel en promotion de la santé mentale positive et prévention des dépendances chez les jeunes lavallois

5500
ÉLÈVES
REJOINTS

Le projet Bougeons pour réussir! élargit nos actions aux centres de formation pour adultes. Déployé dans dix établissements lavallois francophones et anglophones, ce projet vise à améliorer le bien-être mental et physique des adultes en situation de retour aux études en leur créant un environnement plus dynamique et stimulant.

Ces milieux font face à des enjeux de sédentarité, de stress, d'anxiété et de faible motivation scolaire. Nous offrons aux milieux du matériel actif (bureaux assis-debout, tapis roulants de bureau, matériel d'entraînement, etc.) et de l'accompagnement personnalisé d'une kinésiologue. Cette approche permet aux milieux de développer des stratégies concrètes d'autorégulation et de gestion du stress.

22
SÉANCES

Le projet offre également des séances d'activités physiques ponctuelles ou récurrentes adaptées aux besoins de chaque centre, créant ainsi des environnements d'apprentissage plus dynamiques et favorables à la santé mentale ainsi qu'à la réussite scolaire.

Cette initiative nous a permis de rejoindre une clientèle peu desservie en matière d'activité physique et de solidifier notre collaboration avec le réseau scolaire adulte, ouvrant la voie à des interventions durables adaptées à cette réalité.

Défi Ensemble

Financé par : ParticipACTION – Défi Ensemble

9
PARTICIPANTS

En juin 2025, nous avons reçu une subvention de ParticipACTION dans le cadre du Défi Ensemble qui vise à déterminer la communauté la plus active au Canada.

Cette subvention nous a permis d'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. Nous avons pu ainsi rejoindre une clientèle ayant un accès limité aux services d'activités physiques adaptées. Les participants ont grandement apprécié ces séances offertes avant la saison estivale.

8
SÉANCES



Sacs Circonflexe prêt-pour-bouger

Financé par : Sport Laval
Programme : Circonflexe



En 2025, le sous-comité organisme du projet Circonflexe déployé à Laval a identifié le besoin de rendre accessible du matériel favorisant le jeu libre et actif pour les enfants de 0 à 5 ans, dans une approche centrée sur le développement global de l'enfant.

En réponse à ce besoin, Groupe Promo-Santé, en partenariat avec Sports Laval et les Clubs 4H de Laval, a collaboré à la création des Sacs Circonflexe. Le groupe Promo-Santé créera les sacs prêts-pour-bouger, tandis que les Clubs 4H développeront les sacs prêts-pour-explorer. Inspiré de l'approche Attention! Enfants en mouvement et de Grandir en nature, ce projet vise à soutenir le jeu libre actif dirigé par l'enfant auprès des parents et intervenants.

Les sacs seront rendus disponibles dans divers organismes de loisir, organismes communautaires, maisons de la famille ainsi que dans certaines bibliothèques de Laval. Le matériel pourra être emprunté par les familles, via les milieux participants, afin de favoriser l'intégration du jeu actif au quotidien.

Les intervenant-es des milieux partenaires seront formé-es afin d'accompagner adéquatement les familles dans l'utilisation du matériel. Un suivi régulier sera assuré auprès des milieux afin de veiller au bon fonctionnement du système de prêt et au maintien de la qualité du matériel.

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 offre un service gratuit et confidentiel 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 disposition plusieurs sources d'information : dépliants, documentation variée et sites web, ainsi que des ressources partagées via nos partenariats.

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

NUTRITION



Cultivons la saine alimentation

Financé par : Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval dans le cadre du Plan d'action 2022-2025 du Comité intersectoriel régional Laval unie pour ses familles.

103
INTERVENANTS
FORMÉS

Cette année, nous avons poursuivi notre 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 ainsi qu'aux organismes communautaires familles.

Le projet vise à promouvoir la saine alimentation et à stimuler l'intérêt pour l'agriculture et les produits locaux. Nous formons et accompagnons le personnel sur les contextes de repas conviviaux, la mise en œuvre d'ateliers culinaires ou d'éveil sensoriel et la création de jardins éducatifs. Groupe Promo-Santé assure la formation en saine alimentation, tandis qu'Enfant d'abord couvre le volet jardinage.

7
MILIEUX

Pour l'année 2025-2026, à la suite d'un besoin manifesté par les organismes communautaires famille (OCF), nous avons développé une formation pour les intervenants en OCF. Cette formation a pour but d'outiller les intervenants à connaître les messages clés liés aux saines habitudes alimentaires chez les enfants, démystifier 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)

34
PARTICIPANTS

Depuis 2017, le projet Cuisinons entre aînés a pour objectif de briser l'isolement social chez les aînés et créer un accès physique et économique aux aliments sains par le biais de cuisines collectives. Dans son mandat d'implantation de groupes de cuisine dans différents milieux, Groupe Promo-Santé accompagne et soutient les bénévoles responsables de ces groupes. Pour sa huitième année, le projet a pu se poursuivre grâce au soutien financier de la Ville de Laval via le programme MADA. Nous avons donc pu démarrer 2 nouveaux groupes cette année et continuer à soutenir nos bénévoles. Certains milieux sont actuellement en arrêt temporaire pour diverses raisons. Nous réfléchissons à des solutions afin d'améliorer le projet et de permettre la reprise des activités dans ces milieux dans la prochaine année.

7
GROUPEs

« Pour moi les échanges avec les participants sont tellement importants. On apprend beaucoup les uns des autres en échangeant nos trucs et nos recettes. C'est une activité très enrichissante autant pour les participants que pour moi en tant que 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 24-28

31
PARENTS

Cuisinons ensemble est un projet qui s'adresse aux familles, offert sous forme d'ateliers comprenant un volet théorique pour les parents et une pratique en cuisine avec les enfants. Le volet théorique vise à renforcer les connaissances en saine alimentation, bonifier leurs compétences culinaires et soutenir les familles dans la gestion de leur budget destiné à la nourriture. Le volet pratique permet aux parents et aux enfants de cuisiner, accompagnés d'une technicienne en diététique, afin de stimuler l'intérêt des enfants pour la cuisine et d'encourager l'application concrète des notions apprises.

37
ENFANTS

Une nouvelle entente a été signée pour poursuivre le projet du printemps 2025 à l'hiver 2026, ce qui nous a permis de poursuivre nos actions avec 5 autres 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 virtuelle.

46
SÉANCES

5
GROUPE

« Le projet a fait en sorte que nous sommes plus motivés à cuisiner de la nourriture plus saine »



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

22
BÉNÉVOLES
FORMÉS

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

5
MILIEUX

Pour donner suite au lancement du jardin maraîcher urbain (phase 1) la cellule a entamé la phase 2 visant à transformer les récoltes pour les rendre accessibles aux citoyens, créer une communauté nourricière et mettre en œuvre des activités favorisant la sécurité alimentaire du quartier. Forte de son expertise en animation culinaire, Groupe Promo-Santé est responsable de :

- Créer et mettre à jour des outils de formation pour démarrer quatre groupes de cuisines collectives au CEM ;
- Former les bénévoles responsables des groupes ;
- Former l'employé du CEM qui assurera la pérennité du projet ;
- Former les intervenants des partenaires pour qu'ils animent des activités auprès de leurs clientèles.

5
GROUPE

À l'hiver 2025, nous avons formé la responsable et lancé deux des quatre groupes prévus au CEM, avec un accompagnement qui s'est poursuivi au printemps. Le démarrage des deux autres groupes a toutefois dû être annulé en raison d'un nombre insuffisant de participants. Nous avons également formé des intervenants des Loisirs Bon-Pasteur, de La Parentèle et du Potager Africain afin qu'ils puissent animer des activités culinaires auprès de leur clientèle. Par ailleurs, des formations en hygiène et salubrité ont été offertes aux bénévoles des Loisirs Bon-Pasteur et de Moisson Laval, ainsi qu'aux étudiants de la COOP Micro Fraîcheur. Nous avons créé et mis à jour des outils de formation sous forme de guides qui leur ont été remis à la suite des formations pour les aider dans la poursuite de leurs activités. Nous avons créé trois guides distincts : guide de coordination, guide du bénévole et guide du participant.

Pour l'année 2026, nous prévoyons offrir des ateliers culinaires thématiques ponctuels aux partenaires afin de les soutenir dans le recrutement de participants, un enjeu partagé par la majorité d'entre eux. Nous poursuivrons également l'offre de formations au cours de la prochaine année.

MULTITHÉMATIQUE



Camp de jour Croqu'Actif

Financé par : Projet autofinancé

Subventionné par : Programme Emploi été Canada

117
ENFANTS

31
INSCRIPTIONS/
SEMAINE EN
MOYENNE

246
INSCRIPTIONS
TOTALES

À l'été 2025, notre camp de jour a adopté une nouvelle identité sous le nom Croqu'Actif. Ce changement marque l'intégration des trois axes d'intervention de Groupe Promo-Santé : l'activité physique, la saine alimentation et le bien-être psychologique, tout en poursuivant les activités en nature qui demeurent au cœur de la renommée du camp.

Les activités spécialisées sont animées par les professionnels de notre équipe : les activités sociales par notre intervenante psychosociale, les activités physiques par notre kinésiologue, et les ateliers culinaires par notre technicienne en diététique. Ce renouvellement de l'image de marque nous permet de mieux refléter notre expertise et notre approche globale du bien-être.

Chaque jour, les enfants ont été actifs pendant au moins 60 minutes, certaines périodes étant encadrées par nos kinésiologues. Ils ont également renforcé leurs habiletés sociales grâce aux activités animées par notre intervenante psychosociale. Par ailleurs, trois ateliers culinaires hebdomadaires, offerts par nos techniciennes en diététique, leur ont permis de cuisiner et de déguster des collations santé. Enfin, ils ont pu explorer et mieux comprendre leur environnement naturel à travers des activités éducatives guidées par une naturaliste du Conseil régional de l'environnement (CRE) de Laval.

Pour une quatrième année consécutive, nous sommes certifiés et membres de l'Association des camps du Québec (ACQ). Un merci particulier à la Ville de Laval pour son soutien.



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)

78
PARTICIPANTS

40
SÉANCES

4
GROUPE

Par sa formule combinant des cours d'activité physique et des ateliers de saine alimentation, le programme 1.2.3. Santé! offre aux participants une double expertise pour les accompagner dans l'adoption d'un mode de vie sain.

Offert sur une période de 10 semaines et couvrant différentes thématiques, les participants réalisent ces activités en groupe, contribuant ainsi à réduire l'isolement social. Au fil des semaines, ils reçoivent des fiches pratiques pour chaque atelier ainsi que des informations sur les ressources de leur quartier et des défis à accomplir à la maison.

Les bonifications du programme incluent une visite virtuelle à l'épicerie, la remise de sacs à cuisiner (deux fois par session) et la dégustation de recettes à base de protéines végétales (bouchées de tofu laquées à l'érable, pépites de tempeh fumées). Ces activités permettent de démystifier le marketing alimentaire, de consolider les acquis en lecture d'étiquettes et de favoriser la mise en pratique des connaissances en saine alimentation. Durant les sessions du printemps et de l'automne 2025, les milieux ayant bénéficié de ce projet sont : Cercle de fermières Chomedey, Cercle de fermières Vimont, Domaine Bellerive et la Rose Blanche.

« Je recommande fortement ce programme. On essaie plusieurs formes d'exercice et du côté nutrition, j'ai eu plein d'informations pour avoir une meilleure alimentation et faire de bons choix. »



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

786
PARTICIPANTS

Le projet Cuisinons notre énergie vise à promouvoir la santé mentale positive et à prévenir les dépendances chez les jeunes Lavallois âgés de 16 à 25 ans. Le projet se décline en deux volets complémentaires : des ateliers-conférences sur les saines habitudes de vie et des ateliers de cuisines collectives, offerts dans différents milieux scolaires de Laval.

90
SÉANCES

Le volet ateliers-conférences a été déployé dans neuf centres de formation aux adultes. Les ateliers abordent les thématiques de l'alimentation, de l'activité physique et le bien-être psychologique, afin de soutenir les jeunes dans l'adoption de saines habitudes de vie, renforçant ainsi les facteurs de protection contre les dépendances. Les contenus ont été adaptés aux réalités et aux besoins spécifiques de chaque milieu.

24
HEURES DE
CONFÉRENCE

Le volet cuisines collectives a permis de rejoindre des jeunes adultes et adolescents dans divers organismes et établissements scolaires, notamment au Collège Montmorency, à Laval Junior Academy et à Laval Senior Academy. Ces ateliers favorisent le développement de compétences culinaires, l'autonomie alimentaire et le bien-être global des participants.

5
PARTENAIRES
FORMÉS

Les conférences ont, quant à elles, été offertes aux centres de formation Les Berges, Impulsion, EHALL, Horticole, Le Tremplin et Le Chantier

Ce projet s'inscrit dans notre engagement à soutenir les jeunes adultes dans une période de transition importante, en leur offrant des outils concrets pour prendre soin de leur santé physique et mentale.



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

98
PARTICIPANTS

Le PAC SHV est un programme de six mois destinés aux personnes de 50 ans et plus, misant sur une approche graduelle et personnalisée pour favoriser l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie. Il propose un accompagnement à moyen terme à travers des conférences, des ateliers motivationnels, des séances d'activités physiques ainsi que des ateliers en saine alimentation et sur le bien-être psychologique.

Le programme vise à renforcer l'autonomie des participants en les outillant concrètement dans leur processus de changement. Ils sont invités à choisir un parcours thématique — alimentation, activité physique ou bien-être psychologique — et à se fixer un objectif SMART, avec l'accompagnement de nos professionnels de la santé. L'approche favorise également la création de liens entre participants, contribuant à la socialisation et au développement d'un réseau d'entraide.

Au printemps 2025, la session s'est déroulée à l'Espace citoyen des Confluents, dans le secteur Saint-François avec un groupe ouvert à tous. À l'automne, nous avons offert ce projet aux Cercle de Fermières de Chomedey et Cercle de Fermières de Vimont. Finalement, pour la session hiver-printemps 2026, nous avons créé un groupe ouvert à tous au Centre communautaire le Sorbier, dans le secteur de Sainte-Rose.

Ce programme s'inscrit dans notre volonté de soutenir le mieux-être global des aînés et de favoriser un vieillissement actif, autonome et engagé dans la communauté.

«Je recommande le programme PAC SHV pour la motivation qu'il apporte afin d'effectuer des changements pour une meilleure qualité de vie et de bonnes habitudes durables.»

- participante de la session d'automne

Axe 3

Financé par : Ville de Laval
Programme : Fonds Place-du-Souvenir

43
PARTICIPANTS

Le projet AXE 3 vise à promouvoir les saines habitudes de vie chez les adolescents lavallois âgés de 12 à 17 ans, en misant sur trois axes complémentaires : la saine alimentation, l'activité physique et la santé psychologique. Le projet propose des interventions hebdomadaires, interactives et adaptées aux réalités des milieux jeunesse, afin de renforcer les compétences personnelles et sociales des jeunes et de soutenir leur bien-être global.

À l'hiver 2026, le projet a été déployé dans deux premiers milieux.

Au Centre communautaire Val-Martin (CCVM), les interventions se sont concentrées exclusivement sur l'axe activité physique, avec des activités accessibles et variées visant à valoriser le plaisir de bouger, à déconstruire certains mythes liés à l'activité physique et à soutenir la motivation des jeunes à intégrer le mouvement dans leur quotidien.

À la Maison des jeunes de l'Est de Laval (MDJEL), le projet a été implanté dans sa forme complète, abordant les trois axes. Les jeunes ont ainsi participé à des ateliers culinaires pratiques, à des activités physiques dynamiques et à des échanges portant sur la santé mentale, incluant la gestion du stress, les émotions et l'équilibre de vie.

Les activités ont été animées par l'équipe interdisciplinaire de Groupe Promo-Santé Laval, en collaboration étroite avec les intervenant-es des milieux, afin d'assurer un encadrement sécurisant et une adaptation constante aux besoins des groupes.

Ce projet s'inscrit dans notre volonté de réduire les inégalités sociales de santé, de soutenir les jeunes dans l'adoption de comportements favorables à leur santé et de créer des espaces d'échange où ils peuvent développer leur autonomie, leur confiance et leur sentiment d'appartenance au milieu.

« Les animations en activité physiques se déroulent super bien selon moi et les jeunes. Ils aiment vraiment ça ! Jeanne fait un excellent travail avec les jeunes et nous. »



ÉCONOMIE SOCIALE



Groupe Promo-Santé poursuit sa mission en offrant une grande variété de services à la communauté lavalloise, notamment des séances d'activité physique, des ateliers culinaires et des conférences en saines habitudes de vie, principalement destinés aux organismes à but non lucratif de la région. Ces interventions contribuent à soutenir activement les milieux dans leurs actions de promotion de la santé globale.

En 2025, 29 organisations ont bénéficié des services du volet économie sociale, dont 12 partenaires récurrents ayant reçu des activités sur une base régulière tout au long de l'année. Nous remercions chaleureusement ces partenaires pour leur confiance et leur engagement soutenu.

Parmi nos partenaires récurrents figurent notamment : AREQ, CILL, CIVAPHL, CJE Laval, Diabète Laval, Déclic Action, Fibromyalgie Laval, Habitations entre deux âges, Sclérose en Plaques - section Laval et Sports Laval. Ces collaborations témoignent de la pertinence et de l'impact concret de nos interventions dans les milieux communautaires lavallois.

1 252
PARTICIPANTS

Activité physique

Les kinésiologues de Groupe Promo-Santé ont collaboré avec 17 partenaires afin d'offrir des séances d'activité physique, des ateliers et des conférences adaptées aux réalités de diverses clientèles. Deux nouveaux partenaires se sont joints à l'organisme en cours d'année, soit Sclérose en plaques – section Laval et Le Havre des Quatre Temps, pour des séances d'activité physique régulières.

435
SÉANCES

La continuité des interventions auprès de plusieurs groupes, sur plusieurs sessions consécutives, a permis de renforcer le sentiment d'appartenance des participants et de soutenir une progression durable de leur condition physique, grâce à l'ajustement constant des exercices. De plus, des conférences offertes à l'extérieur de Laval, en collaboration avec la Maison Le Réveil, ont contribué au rayonnement de l'organisme sur la rive sud de Montréal.

« Informations très pertinentes et présentées très clairement. J'ai beaucoup aimé la présentatrice et sa façon de s'adresser au public. »

– Participante à la conférence sur les Bienfaits de l'activité physique

1 472
PARTICIPANTS

Nutrition

Les techniciennes en diététique et nutritionnistes de Groupe Promo-Santé ont collaboré avec 16 partenaires afin d'offrir des ateliers culinaires et des conférences sur la saine alimentation. Ces interventions ont permis de sensibiliser les participants à l'importance d'une alimentation équilibrée, de développer des compétences pratiques en cuisine et de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie durables.

53
SÉANCES



238
PARTICIPANTS

11
SÉANCES

Bien-être psychologique

L'intervenante psychosociale de Groupe Promo-Santé a mis en place de nouvelles activités auprès de nos partenaires au cours de la dernière année. Les conférences portant sur la gestion du stress et des émotions, ainsi que sur le bien-être psychologique, ont été particulièrement appréciées.

Ces interventions ont contribué à sensibiliser les participants à l'importance de la santé psychologique, à ouvrir le dialogue autour du bien-être et à favoriser l'acquisition de stratégies concrètes soutenant l'équilibre personnel et émotionnel.

74
PARTICIPANTS

3
SÉANCES

Multithématique

En 2025, trois ateliers et conférences conjointes combinant les expertises en kinésiologie et en nutrition ont été offerts, rejoignant 74 participants. Les thèmes abordés portaient notamment sur « Se nourrir », « Bouger pour son cerveau » et sur le rôle de l'alimentation et de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques.

Ces activités interdisciplinaires ont permis de transmettre aux participants des outils concrets favorisant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie au quotidien.



Clinique Promo-Santé

La Clinique Promo-Santé continue d'offrir des services personnalisés en nutrition et en kinésiologie, axés sur l'accompagnement individuel et l'adoption durable de comportements favorables à la santé.

19
CONSULTATION
KINÉSIOLOGIE

7
CONSULTATION
NUTRITION

Dans une volonté d'accroître l'accessibilité à des services favorisant la santé et le bien-être, Groupe Promo-Santé a réinvesti ses surplus afin de soutenir des actions concrètes et de favoriser un accès équitable à la santé pour l'ensemble de la population lavalloise.

Activité physique

Le cours Mouvement adapté a été offert gratuitement aux personnes vivant avec une déficience physique. Les séances avaient pour objectif de permettre aux participants de bouger de façon sécuritaire, adaptée et inclusive, tout en favorisant le plaisir de l'activité physique, le maintien des capacités fonctionnelles et le sentiment d'appartenance au groupe. Cette initiative s'inscrit dans notre engagement à réduire les inégalités d'accès aux services en activité physique.

Le cours Santé globale, offert à moindre coût, propose une approche intégrée combinant des séances régulières d'activité physique, une conférence en nutrition et une conférence sur le bien-être psychologique. Cette formule vise à outiller les participants de manière concrète en abordant les liens entre le mouvement, l'alimentation et la santé mentale sur le bien-être au quotidien.

Mouvement adapté :

- Nombre d'ateliers/conférences : 18
- Nombre de personnes rejointes : 12

Santé globale :

- Nombre d'ateliers/conférences : 21
- Nombre de personnes rejointes : 18

Nutrition

Une tentative de mise en place d'un cours de cuisine à l'hiver 2026 n'a pas abouti, mais nous envisageons d'autres formules pour répondre à cet intérêt.

Bien-être psychologique

Un groupe de soutien, offert à très faible coût, a également été mis en place à l'hiver 2026 afin de proposer aux participants un espace sécuritaire favorisant l'échange, le partage d'expériences et l'accompagnement dans un cadre bienveillant.

Groupe de soutien :

- Nombre d'ateliers/conférences : 8
- Nombre de personnes rejointes : 7

Activités pour les membres

Deux activités gratuites pour les membres ont été organisées avec succès : une visite à l'épicerie et une conférence sur l'équilibre et la prévention des chutes.

Activités gratuites pour les membres :

- Visite à l'épicerie : 11 participants
- Conférence sur l'équilibre et la prévention des chutes : 10 participants

IMPLICATION DE L'ORGANISME



Groupe Promo-Santé accorde une grande importance à son engagement au sein de la communauté lavalloise. Cette implication se traduit par une participation active à de nombreux comités locaux et régionaux, dans une optique de collaboration, de concertation et de développement de partenariats durables. En étant bien ancré dans les milieux, l'organisme renforce sa capacité à répondre aux besoins de la population, à développer de nouveaux projets et à élargir son offre de services, tout en bénéficiant du soutien de ses partenaires pour le recrutement et la mise en œuvre de ses initiatives destinées au grand public.

Participation à des comités régionaux

- Comité d'action en sécurité alimentaire de Laval (CASAL)
Membre du sous-comité pour la rédaction du plan d'action 2025-2030
- Comité Circonflexe
Membre du sous-comité organisme
- Comité des cuisines collectives de Laval (CCCL)
- Membre du Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)
- Table de concertation Trame verte et bleue
- Comité d'action en sécurité alimentaire – CDLC de Chomedey
- Comité sécurité alimentaire de la Coalition de l'Est
- Comité organisateur 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

Groupe Promo-Santé a pris part à divers événements afin de sensibiliser la population aux saines habitudes de vie et de faire rayonner son expertise :

- Semaine lavalloise des aînés 2025
Animation de deux conférences sur Les bienfaits psychologiques de vieillir (6 octobre 2025 – 28 participants par conférence)
- Journée Lire et Découvrir
- Événement Laval en marche pour la bientraitance des aînés
- Marche du Grand Défi Pierre Lavoie
- Promotion des services dans les groupes PIED du CISSS de Laval

Soutien à la formation de stagiaires

Fidèle à sa mission de prévention et de transmission des savoirs, Groupe Promo-Santé a poursuivi son engagement envers la formation de stagiaires en nutrition et en kinésiologie. Leur contribution a enrichi les activités de l'organisme, tant sur le plan professionnel qu'humain.

Technique de diététique : (420 h)

- Sophie Deraïche Derooy
- Anne-Sophie Beaudoin (avril à mai 2025)
- Rania Chaoudli (mars 2026)

Kinésiologie (480 h)

- Lauriane Brodeur (sept. à déc. 2025)



Formation continue de la permanence

Afin d'assurer la qualité et la pertinence de ses interventions, l'organisme investit activement dans la formation continue de son personnel.

Équipe nutrition : 11 heures

Thématiques : Écriture simplifiée, Poids & microbiote - les clés d'un succès durable, Code de déontologie ODNQ, La communication d'influence - un incontournable pour les professionnel.le.s de la santé

Équipe kinésiologie : 23 heures

Thématiques : Webinaire - Réduire l'impact des écrans sur la sédentarité des jeunes - des pistes concrètes pour intervenir, Formation nationale en accompagnement en loisir des personnes handicapées, Secourisme en milieu de travail

Équipe bien-être psychologique : 9 heures

Thématique : Diffusion du rapport de recherche - Laval alliée contre les violences sexuelles, Ouvrons le dialogue sur le temps d'écran

Équipe gestion : 46,5 heures

Thématiques : Écriture simplifiée, Oser les conversations courageuses, La gestion de projet en OBNL : de la planification à l'action, L'intelligence artificielle générative, Les fondements d'une gestion de projet efficace, Pour une vie associative en santé!

Direction : 12 heures

Dans une optique de rayonnement et d'éducation populaire, Groupe Promo-Santé a renforcé sa présence sur ses plateformes numériques. Des capsules vidéo, des articles de blogue, ainsi qu'une infolettre mensuelle ont permis de diffuser des contenus accessibles et crédibles sur les saines habitudes de vie.

Dans le cadre du déploiement du plan de communication 2023-2026, et grâce à la collaboration avec l'agence Atypic, une adjointe aux communications et à l'administration a été recrutée afin de soutenir le développement du rayonnement de l'organisme.

INFOLETTRE

587
ABONNÉS

15
ENVOIS

SITE WEB

17K
VISITES

16
ARTICLES

FACEBOOK

2 147
ABONNÉS

185
PUBLICATIONS

LINKEDIN

419
ABONNÉS

33
PUBLICATIONS

YOUTUBE

1 435
ABONNÉS

6 000
VUES

facebook.com/groupepromosante/

youtube.com/@groupepromosante

linkedin.com/company/groupepromosante/

Objectifs organisationnels 25-26

Tout au long de l'année 2025-2026, le conseil d'administration, la direction générale et l'équipe de travail permanente ont travaillé sur trois principaux objectifs :

Développement du volet d'économie sociale à l'extérieur de Laval

Dans une perspective de diversification des revenus et d'élargissement de notre portée, des démarches ont été entreprises afin de développer des partenariats à l'extérieur de Laval, permettant ainsi de rejoindre un plus grand nombre de personnes pouvant bénéficier de nos services.

Réorganisation du travail à l'interne

Dans un contexte d'augmentation du nombre de personnes rejointes, une réflexion a été amorcée afin d'optimiser l'organisation du travail interne, dans le but d'améliorer l'efficacité des opérations et de maximiser l'impact des actions de l'organisme.

Révision de la structure de prix

Afin d'assurer la viabilité financière de nos services, un accompagnement avec un consultant en finance a permis de revoir et d'ajuster la structure de prix, en cohérence avec les coûts réels et les objectifs de rentabilité de l'organisme.

RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES



À vous tous, chers bénévoles,

Un grand merci pour absolument tout ce que vous faites pour l'organisme, c'est-à-dire le temps, la patience, la bienveillance, le partage et la bonne humeur lors des activités que vous animez.

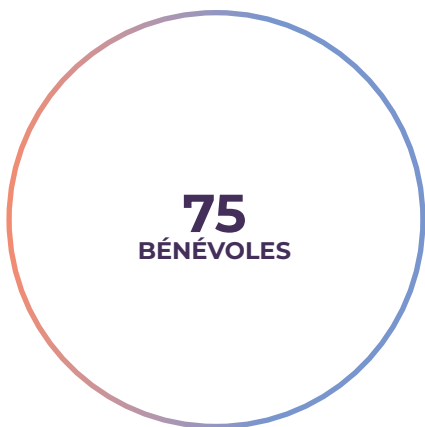
Sachez que nous sommes reconnaissantes de votre implication et de votre dévouement envers vos participants. Nous n'avons aucun doute quant à l'impact positif des activités qui visent avant tout à rassembler les gens, que ce soit en bougeant ou en cuisinant.

L'esprit de communauté que vous contribuez à créer est un facteur important pour vieillir en santé, et ce, autant pour vous que pour les participants que vous accompagnez. C'est merveilleux!

À nos yeux, vous êtes faites en or et nous espérons que vous savez à quel point vous êtes précieuses pour nous et pour vos participants.

Nous vous souhaitons de continuer avec enthousiasme tout ce que vous faites, et encore un grand merci!

Mélodye Thibault
et toute l'équipe de Groupe Promo-Santé



Événement annuel de reconnaissance des bénévoles

L'équipe de Groupe 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 revoir 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!

Viactive :

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

Clubs de marche :

- Danièle Allaire
- Murielle Asselin
- Louise Beaudry Scott
- Leola Danylo
- Suzanne Daignault
- Francine Desjardins
- Nicole Desjardins
- Lise Dubois
- Monique de Grunchy
- Gloria Dumaresq
- Lucie Gariepy
- Céline Gaumond
- Nathalie Gratton
- Frida Habre
- Gilles Labrecque
- Élise Landreville
- Danielle Marcil
- Claire Morais
- Christian Pelletier
- Sylvie Petit Proulx
- Diane Sauvé Lavoie
- Isabel Sianegad
- Elizabeth Sousa
- Sylvie St-Germain

Cuisinons entre aînés :

- Louissette Aboumam
- Michèle Aubry Urbain
- Lucie Bélisle
- Johanne Brouillette
- Mireille Dumouchel
- Pierrette Lamarre
- Marie-Claire Lefrançois
- Louise Méthot
- Agnès Richer
- Lynn Vachon.



Merci à nos partenaires pour leur contribution matérielle, financière et/ou publicitaire, mais surtout, pour leur confiance envers nos services!

