

# SAINES HABITUDES DE VIE

## SANTÉ MENTALE ET ESTIME DE SOI CHEZ LES FILLES

### Transformation souhaitée

Le nombre d'adolescentes exprimant vivre de la violence dans leur relation a diminué lors de la prochaine EQSJS.

### Les couloirs de la violence amoureuse

An 1:

Déploiement de l'activité Les couloirs de la violence amoureuse à l'école secondaire de Trois-Pistoles

An 2:

Journée de thématique de sensibilisation aux rapports égalitaires.

### Action de théâtre-intervention par les paires

Mise en place d'un comité de jeunes

Élaboration d'une activité de sensibilisation par le théâtre d'intervention.

Accompagnement des jeunes dans le soutien à la création et la réalisation d'un action de théâtre d'intervention, à l'école secondaire de Trois-Pistoles.

### Cahier mandalas «C'est moi qui décide!»

Distribution de l'outil du YWCA de Montréal, «C'est moi qui décide!» auprès des jeunes filles des Basques ou développement d'un outil similaire.

## SOUTIEN AUX TERRAINS DE JEU ET AU LOISIR INTERMUNICIPAL

### Transformations souhaitées

Les municipalités partagent leurs outils et leur expertise en loisir.

L'offre de service pour les citoyens et citoyennes est bonifiée.

### Soutien aux loisirs actifs des jeunes

Distribution de trousse de loisirs actifs à domicile pour les jeunes ne fréquentant pas de terrains de jeu

### Soutien au développement de l'expertise des animateurs en terrains de jeu

Embauche d'une ressource d'accompagnement pour les terrains de jeux

Informatisation du cartable de soutien aux terrains des jeunes, déployé par l'agente de promotion des saines habitudes de vie du CISSS BSL

Soutien aux animateurs et animatrices des terrains de jeux dans la mise en place des mesures de distanciation sociale

### Soutien à la mise en place d'une table en loisir intermunicipal

Élaboration d'un protocole d'action concertée favorisant le partage des ressources entre les municipalités dans la mise en place des terrains de jeux

Soutenir la mise en place d'une table en loisirs afin de favoriser la concertation autour des activités de loisir municipal.

## MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF ET TEMPS ÉCRAN

### Transformation souhaitée

Les jeunes sont davantage actifs dans leurs activités et leurs déplacements et passent moins de temps sur les écrans, dans le cadre de leurs loisirs.

### Soutien à la mise en place d'espace/équipements favorisant des déplacements actifs pour les jeunes

Favoriser le développement d'un système de vélo-partage/vélo en libre service.

Implantation d'un système de trotti-bus

Établissement de corridors actifs

Organisation de la Grande Marche Pierre Lavoie, en collaboration avec le GMFU de Trois-Pistoles

Promotion d'un guide d'aménagement favorisant les déplacements actifs auprès des municipalités (soutien et accompagnement)

### Sensibilisation au temps d'utilisation des écrans dans le cadre des loisirs, chez les jeunes

-oursuite des travaux du plan d'action 2017-2020 sur l'utilisation des écrans par les jeunes

Soutien au déploiement de la campagne Pause ton écran, avec le CISSS.

Les organisations suivantes participent au comité saines habitudes de vie: École secondaire de Trois-Pistoles/écoles primaires du littoral basque, CISSS du Bas St-Laurent, MRC des Basques, municipalités de St-Clément, St-Mathieu, St-Jean-de-Dieu et Trois-Pistoles, URLS du Bas St-Laurent, Maison familiale rurale du KRTB, Maison de la famille des Basques, une médecin du GMFU de Trois-Pistoles, CPE La Baleine Bricoleuse