

ENJEU COSMOSS : SAINES HABITUDES DE VIE

Cibles régionales :

- Atteindre une consommation minimale de cinq fruits et légumes chaque jour, chez plus de la moitié de la population
- Atteindre un niveau élevé de bien-être émotionnel et psychosocial
- Faire bondir de 20 % la proportion de jeunes âgés de 12 à 17 ans actifs durant leurs loisirs et déplacements

Thème : ALIMENTATION

Transformation souhaitée : La communauté offre un meilleur accès physique et économique aux aliments sains.

Stratégie : Accès aux aliments sains dans les déserts alimentaires sous divers projets mobilisateurs pour les citoyens.

Actions :

1. Rendre disponibles de façon occasionnelle des comptoirs alimentaires mobiles en milieu rural.
(Ans 1 et 2)
2. Établir des ententes de collaboration « dépanneurs/agriculteurs » en milieu rural pour offrir des aliments sains à faible coût.
(Ans 1 et 2)
3. Développer un projet pilote de frigo partagé.
(An 1)
4. Créer une escouade alimentaire pour récupération et redistribution de denrées (comptoirs, frigos, dépannage).
(Ans 1 et 2)

Transformation souhaitée : Les citoyens améliorent leurs connaissances et leurs compétences en saine alimentation.

Stratégie : Soutien aux jeunes de 10-16 ans pour l'acquisition de saines habitudes alimentaires et de compétences culinaires.

Actions :

1. Soutenir les jeunes pour qu'ils développent de bonnes habitudes alimentaires et des compétences culinaires. (An 1 et 2)
 - Développer le partenariat intersectoriel
 - Outiller et soutenir le milieu scolaire
 - Organiser le transfert de connaissances intergénérationnelle
 - Formation aux responsables des camps de jour
2. Optimiser les ateliers en développement des compétences du Carrefour d'initiatives populaires. (An 1)
 - Adapter une offre Projet-pilote avec l'école secondaire
3. Structurer et consolider les jardins pédagogiques. (Ans 1 et 2)
 - Logistique
 - Maillage
 - Ressource humaine permanente
 - Clé en main aux écoles
 - Récolte des surplus de façon bénévole

Nouvelle action

Poursuite/suivi d'une action

ENJEU COSMOSS : SAINES HABITUDES DE VIE

Cibles régionales :

- Atteindre une consommation minimale de cinq fruits et légumes chaque jour, chez plus de la moitié de la population
- Atteindre un niveau élevé de bien-être émotionnel et psychosocial
- Faire bondir de 20 % la proportion de jeunes âgés de 12 à 17 ans actifs durant leurs loisirs et déplacements

Thème : MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Transformation souhaitée : La communauté travaille en concertation pour rendre les choix sains plus accessibles.

Stratégie : Sensibilisation et actions pour les déplacements actifs vers l'école.

Actions

1. Poursuivre les actions entreprises à l'école internationale ST-François-Xavier de RDL pour favoriser les déplacements actifs (Ans 1 et 2):
 - Changement des débarcadères.
 - Projet pilote d'une piste cyclable vers l'école.
 - Sensibilisation des parents, des citoyens et de l'équipe-école.
 - Ateliers de sensibilisation dans les classes.
 - Mise en place de la logistique des permis de vélo.
 - Évaluation des répercussions sur les déplacements des élèves et sur le sentiment de sécurité des parents.
2. Élaborer et disponibiliser le système des permis de vélo (trousse clé en main) pour les écoles du territoire qui désirent favoriser les déplacements à vélo vers leur école. An 2
 - Création d'un comité avec les enseignants des écoles porteuses du projet.
 - Identification des besoins communs des écoles.
 - Création du contenu de la trousse clé en main.
 - Offre d'atelier d'information aux écoles.
 - Mise en place d'une action collective telle que la campagne "À l'école à pied ou à vélo ... je suis capable! »

Stratégie : Augmentation de l'accès aux activités\installations, en particulier dans les municipalités rurales.

Actions

1. Favoriser l'accès à de nouveaux sports et loisirs émergents. (An 1)
 - Création d'un comité avec les techniciens en loisirs des municipalités.
 - Présentation des résultats de consultations pour les Politiques familiales.
 - Établir un lien avec le nouveau comité Voix des enfants 6-12 ans.
 - Soutenir les collaborations pour permettre la découverte de nouveaux sports et loisirs émergents.
2. Favoriser l'accès aux activités de loisirs pour adolescents et familles – Accès-Loisirs (An 1)
 - Réviser les procédures dans le but de rendre le comité autonome.
 - Soutenir une stratégie de marketing social pour rejoindre davantage d'organismes qui offrent des activités.
3. Maximiser l'accès au matériel à l'aide d'un bazar mobile en milieu rural (collaboration inter municipalités. (Ans 1 et 2)
 - Identifier les besoins en matériel des familles plus vulnérables.
 - Déterminer une logistique (prêts-dons) pour favoriser l'accès au matériel sportif.
 - Déterminer le/les porteurs du projet.
 - Mettre sur pied le bazar.
 - Évaluer les répercussions du projet.

Nouvelle action

Poursuite/suivi d'une action

ENJEU COSMOSS : SAINES HABITUDES DE VIE

Cibles régionales :

- Atteindre une consommation minimale de cinq fruits et légumes chaque jour, chez plus de la moitié de la population
- Atteindre un niveau élevé de bien-être émotionnel et psychosocial
- Faire bondir de 20 % la proportion de jeunes âgés de 12 à 17 ans actifs durant leurs loisirs et déplacements

Thème : SANTÉ MENTALE FLORISSANATE

Transformation souhaitée : Les jeunes augmentent leur pouvoir d’agir sur leur santé mentale en s’appuyant sur leurs forces et celles de leur environnement.

Stratégie : Adoption de bonnes pratiques pour diminuer la pression sociale chez les parents, les jeunes (6 ans et plus) et les intervenants.

Actions

1. Soutenir la diffusion des calepins au-delà des partenaires du comité et l'intégration de l'outil dans les pratiques des intervenants.
(Ans 1 et 2)
 - Calepins visant la diffusion de messages bienveillants transmis par les intervenants aux jeunes et familles.
 - Distribution, promotion et suivi des versions papier et numérique.
2. Offrir des formations / outils de suivi / activités d'intégration aux intervenants oeuvrant auprès des jeunes 6-30 ans pour l'utilisation de la pleine conscience et des techniques d'impact.
(Ans 1 et 2)
 - Action déjà développée pour les 0 - 5 ans, à adapter et transposer aux 6 -30 ans.
3. Aider les jeunes à avoir un regard critique sur leur équilibre de vie et la gestion de leur temps.
(Ans 1 et 2)
 - Reprise de l'expérience « Voix des enfants » pour les 6-12 ans.
4. S'assurer que les actions mises en place mobilisent l'ensemble des partenaires oeuvrant auprès des 6-30 ans.
(Ans 1 et 2)
 - Information/mobilisation/intégration de nouveaux partenaires.
 - Planification d'interventions adaptées aux sous-groupes d'âge (travail par groupe d'âge).

Nouvelle action

Poursuite/suivi d'une action