

0.5.30  
[www.0-5-30.com](http://www.0-5-30.com)

Acti-menu Défi Santé 5/30 Équilibre – Volet municipal  
[www.defisante530equilibre.ca/index.php/ds/Municipalites](http://www.defisante530equilibre.ca/index.php/ds/Municipalites)

Agence de la santé et des services sociaux de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine  
[www.agencesssgim.ca](http://www.agencesssgim.ca)

Avenir d'enfants  
[avenirdenfants.org](http://avenirdenfants.org)

Carrefour action municipale et famille  
[www.carrefourmunicipal.qc.ca](http://www.carrefourmunicipal.qc.ca)

Conférence régionale des élus Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine  
[www.cre-gim.net](http://www.cre-gim.net)

Institut national de santé publique  
[www.inspq.qc.ca/domaines/index.asp?Dom=40](http://www.inspq.qc.ca/domaines/index.asp?Dom=40)

Kino-Québec  
[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire  
[www.mamrot.gouv.qc.ca](http://www.mamrot.gouv.qc.ca)

Ministère de la Famille et des Aînés  
[www.mfa.gouv.qc.ca](http://www.mfa.gouv.qc.ca)

Ministère des Transport du Québec  
[www.mtq.gouv.qc.ca/portal/page/portal/accueil](http://www.mtq.gouv.qc.ca/portal/page/portal/accueil)

Portail gouvernemental sur les saines habitudes de vie  
[www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca](http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca)

Québec en Forme  
[www.quebecenforme.org](http://www.quebecenforme.org)

Réseau québécois de Villes et Villages en santé  
[www.rqvvs.qc.ca/fr/dossier/saines-habitudes-de-vie](http://www.rqvvs.qc.ca/fr/dossier/saines-habitudes-de-vie)

Table régionale de concertation des aînés Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine  
[portail50plus.com/index.php](http://portail50plus.com/index.php)

Unité régionale loisir et sport Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine  
[www.urlsgim.com](http://www.urlsgim.com)

Vélo Québec  
[www.velo.qc.ca](http://www.velo.qc.ca)

**Comité régional de concertation  
 pour la promotion des saines habitudes de vie  
 Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine**

205-1, boul. York Ouest Gaspé (Québec) G4X 2W5  
 Téléphone : 418 368-2443

Vous êtes en démarche d'élaboration ou de mise en œuvre d'une Politique familiale municipale (PFM) ou Municipalité amie des aînés (MADA)? Vous songez à entreprendre une telle démarche? Voici un outil qui pourra vous aider!

Produit par le **Comité régional de concertation pour la promotion des saines habitudes de vie GÎM**, ce document présente une liste, pouvant être bonifiée, d'organismes, de programmes et d'outils qui pourront soutenir votre démarche. Pour le volet des saines habitudes de vie, l'accent est mis sur le **mode de vie physiquement actif (MVPA)**.

Mode de vie  
 physiquement actif (MVPA)

# Bottin des ressources GÎM

La place des saines  
 habitudes de vie dans  
 les Politiques familiales  
 municipales et Municipalités  
 amies des aînés



# POLITIQUE FAMILIALE MUNICIPALE OU MUNICIPALITÉ AMIE DES AINÉS

## Comment favoriser un mode de vie physiquement actif?

### Carrefour action municipale et famille (CAMF)

#### Étapes 1 à 7

Le CAMF est l'organisme désigné pour offrir un soutien technique aux municipalités engagées dans la démarche PFM/MADA. Ses ressources assurent un accompagnement personnalisé pour chacune des étapes menant à la réalisation d'une politique et d'un plan d'action.

#### Alvin Doucet

819 569-7990  
alvin\_doucet@hotmail.com

#### Renald Boucher

418 856-4640  
renaldboucher@hotmail.com

### Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ)

#### Étape 2

L'Office a pour mission de s'assurer que les municipalités et les organismes poursuivent leurs efforts en vue d'intégrer les personnes handicapées et de permettre à ces dernières de participer pleinement à la vie en société.

#### Jean-François Houde

1 866 680-1930, poste 18809  
jean-francois.houde@ophq.gouv.qc.ca

### Québec en forme

#### Étapes 3, 5 et 6

Mobilise et soutient les acteurs des milieux et la communauté à agir en faveur de l'adoption et du maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation. Si vous souhaitez, pour améliorer la qualité de vie de vos citoyens, développer des partenariats avec les regroupements et partager vos idées, communiquez avec le regroupement de partenaires de votre milieu ou la responsable régionale.

#### Mélissa Plourde, responsable régionale

418 368-6171, poste 234  
mplourde@quebecenforme.org



Rappelons que : *Politique familiale municipale* et *Municipalité amie des aînés* sont deux programmes du ministère de la Famille et des Aînés qui encouragent les municipalités ou MRC à se doter de politiques familiales ou aînés ayant comme fil conducteur le « penser et agir famille » ou « le vieillissement actif » de leur population. Ces politiques, qui favorisent les relations intergénérationnelles, incluent un plan d'action qui répond aux réalités et aux besoins des familles et des aînés par l'adaptation de leurs services, de leurs structures ou par la création d'environnements favorables.

Roxane Grenon, ministère de la Famille et des Aînés (MFA)  
1 866 640-9919, poste 69278 - roxane.grenon@mfa.gouv.qc.ca

### Municipalité active

#### Étapes 3 et 4

C'est une démarche souple et simple pour faire bouger votre population. Elle permet entre autre de :

- Évaluer la situation en matière d'environnements propices à un MVPA.
- Créer et maintenir des environnements favorables à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif.

#### Ingrid Fleurant

Direction de santé publique  
418 368-2443, poste 5391  
ingrid.fleurant.asssgim@ssss.gouv.qc.ca

### Fonds de soutien aux initiatives visant l'amélioration des conditions de vie des personnes aînées (FSIA)

#### Étape 5

Le FSIA soutient des initiatives locales et régionales visant l'amélioration des conditions de vie des personnes aînées de la région. Les priorités du FSIA sont de favoriser la mise en œuvre des initiatives MADA et de favoriser le vieillissement actif.

Conférence régionale des élus  
418 368-6171  
cre-gim@cre-gim.net

### Inter'Actions Jeunesse Gaspésie-les Îles

#### Étape 5

Afin de dynamiser les milieux et de favoriser leur ouverture aux jeunes et à leurs familles, la région peut compter sur une ressource de type « Démarcheur régional » qui a comme principal mandat de sensibiliser, outiller et accompagner les communautés voulant se doter d'un service d'animation en loisir (ou désirant mettre en commun leurs ressources avec d'autres pour l'atteinte de cet objectif).

#### Josée Darveau, démarcheuse régionale

Unité régionale loisir et sport GIM  
418 388-2121 - josee.darveau@urlsgim.com

### Programme d'aide gouvernementale aux modes de transport alternatifs à l'automobile (PAGMTAA)

#### Volet 1 - transport actif

#### Étape 5

Ce volet soutient les initiatives favorisant les déplacements à pied et à vélo.

Les municipalités sont admissibles à toutes les subventions prévues au volet « transport actif ». S'il y a lieu et selon certaines conditions, la demande de subvention peut aussi être faite par une municipalité régionale de comté. Toutes les subventions correspondent à 50 % des dépenses admissibles.

#### Louise Schmouth

Ministère des Transports  
418 727-3675, poste 2233  
louise.schmouth@mtq.gouv.qc.ca

### Programme d'infrastructures Québec-Municipalités Municipalité amie des aînés (PIQM-MADA)

#### Étape 5

Vise à offrir une aide financière aux municipalités engagées dans la démarche MADA. Il permet la réalisation de petits travaux de construction, de réfection ou d'agrandissement d'infrastructures utilisées par les aînés. Par exemple, la municipalité pourrait créer un parc intergénérationnel, une aire de repos ou de jeux, une aire d'exercice dans un parc déjà existant, un sentier de marche sécuritaire, adapter des infrastructures existantes à sa clientèle aînée.

#### Olivier Dominic Galarneau

Ministère des Affaires municipales,  
des Régions et de l'Occupation du territoire  
418 691-2015, poste 3241  
olivierdominic.galarneau@mamrot.gouv.qc.ca

### Autres sources d'information ou de financement :

#### Programme Québec ami des aînés

[www.aines.gouv.qc.ca/quebec\\_ami\\_des\\_aines/index.html](http://www.aines.gouv.qc.ca/quebec_ami_des_aines/index.html)

#### Programme Nouveaux Horizons pour les aînés

[www.rhdcc.gc.ca/fra/partenariats\\_communautaires/aines/index.shtml](http://www.rhdcc.gc.ca/fra/partenariats_communautaires/aines/index.shtml)

### Baie-des-Chaleurs active et en santé (BDCAS)

MRC Avignon et MRC Bonaventure  
418 392-7070

### Haute-Gaspésie en Forme (HGEF)

MRC Haute-Gaspésie  
418 763-7791

### Rocher-Percé Actif et en Santé (RPAS)

MRC du Rocher-Percé  
418 689-5687

### Santé Jeunesse Côte-de-Gaspé (SJCG)

MRC de La Côte-de-Gaspé  
418 368-7000

### Les Îles en Forme et en Santé (ÎFS)

MRC des Îles-de-la-Madeleine  
418 986-2225