

Coronavirus (COVID-19)

LIENS UTILES POUR UNE PROGRAMMATION DES LOISIRS ADAPTÉE EN CONTEXTE DE COVID-19

Version du 27 mai 2020

Dans le contexte de la COVID-19, les programmations de loisirs municipales ont dû être annulées, sinon adaptées. Ce document a été réalisé afin de soutenir les villes et municipalités dans la diffusion de contenu sur les saines habitudes de vie à l'attention de leurs citoyens. Comme alternatives, il est possible de proposer des activités à faire à la maison, des capsules vidéo interactives ou encore de partager des informations à propos d'une saine alimentation, d'un mode de vie physiquement actif et de la santé mentale.

Sujet	Titre	Source
Saines habitudes de vie		
Capsule	Saines habitudes de vie en contexte de pandémie	Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière
Information et conseils	Saines habitudes de vie	Gouvernement du Québec
	<ul style="list-style-type: none">• Un sondage confirme que la pandémie modifie les habitudes de vie et la consommation d'alcool et de cannabis des Québécois• Boîtes à idées évolutives	Coalition Poids
	Défi santé : Conseils santé pour améliorer vos habitudes de vie	Défi santé
Saine alimentation		
Jardins communautaires et collectifs	<ul style="list-style-type: none">• Ouverture sécuritaire des jardins communautaires et collectifs	CISSS de Lanaudière

Sujet	Titre	Source
	<ul style="list-style-type: none"> • Consignes sur l'accès aux jardins communautaires et collectifs • Information aux usagers d'un jardin communautaire • Cultive ta ville 	Gouvernement du Québec Laboratoire sur l'agriculture urbaine, UQAM
Marchés publics, kiosques et boutiques	<ul style="list-style-type: none"> • Marchés publics - Guide d'application des mesures de prévention recommandées dans le contexte de la Covid-19 • Vente directe en kiosque et boutique – Guide d'application des mesures de prévention recommandées dans le contexte de la Covid-19 • Points de livraison ou de distribution – Guide d'application des mesures de prévention recommandées dans le contexte de la Covid-19 	Gouvernement du Québec
Information et conseils	Guide alimentaire canadien	Gouvernement Canada
	Idées pour vous maintenir en santé : Alimentation	Coalition Poids
	Défi santé : Mieux manger	Défi santé
	<ul style="list-style-type: none"> • Cuisiner en famille : 5 trucs pour faire participer les enfants • 5 outils gratuits pour cuisiner avec les enfants pendant le confinement 	Vifa Magazine
	Le coin des petits cuistots et leur famille	Ateliers 5 épices
	<ul style="list-style-type: none"> • Techniques culinaires • Trucs de parents • Jeux et outils 	Fondation Olo
	Cuisinons en famille	Producteurs laitiers du Québec
	Rejoindre les parents en lien avec la saine alimentation	Commission scolaire des Samares et Direction de santé publique de Lanaudière
Espace Web monÉquilibre Mon alimentation : pour découvrir le plaisir de manger en toute liberté	ÉquiLibre	

Sujet	Titre	Source
Les mythes alimentaires	Mythes alimentaires	Extenso- Le centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal
Mode de vie physiquement actif		
Activités physiques jeunes/enfants/famille	Force4	Grand Défi Pierre Lavoie
	Pause active WIXX : Pierre-Luc Funk	WIXX
	Les écoles sont fermées. On fait quoi maintenant? Voici plus de 200 activités à faire à la maison, avec les enfants	Actif pour la vie
	Crée ta journée idéale	ParticipACTION
	Télé-Québec en classe - Éducation physique et à la santé	Télé-Québec
	Curio /Éducation physique et sports	Radio-Canada
Plein air	Kali au camp	Club 4H, Association des camps du Québec, CREO et iScola
	Favoriser le jeu actif à l'extérieur	Vifa Magazine
Aménagement urbain	<ul style="list-style-type: none"> • Bouger : Les villes s'adaptent à la distanciation physique • Un modèle de résolution pour les municipalités : Permettre aux enfants de jouer dans les rues résidentielles et les ruelles en toute sécurité 	Coalition Poids
Danse	Créateur en mouvement	Danse Danse
Activité physique pour adolescentes	Fillactive club <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement défoulement • Entraînement danse 	Fillactives
Activités physiques aînés	<ul style="list-style-type: none"> • Programme Le GO pour bouger! • Move50+ • Danse en position assise pour les aînés La santé des aînés à l'ère de la COVID-19 : <ul style="list-style-type: none"> • Autonomie et mobilité 	Santé Montréal Sercovie OBNL Prima-Danse Fondation AGES

Sujet	Titre	Source
	<ul style="list-style-type: none"> • Soutenir le renforcement de l'autonomie • Le CRIUGM répond au confinement des aînés : santé physique 	Centre de recherche de l'institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM)
Défis	House Madness Challenge	Pour 3 points
	#Stayathomechallenge	Impact de Montréal
	Bouge-toi l'cube!	Grand défi Pierre Lavoie
Entraînements	Entraînements à la maison : les exercices des kinésiologues	Fédération des kinésiologues du Québec
Information	Améliorer sa santé grâce à l'activité physique	Gouvernement du Québec
	Espace Web monÉquilibre Mon rythme : pour le bonheur de bouger et d'être actif au quotidien	ÉquiLibre
	Idées pour vous maintenir en santé	Coalition Poids
	Défi santé : Bouger plus	Défi santé

Santé mentale		
Ressources d'aide	Lignes d'écoute et d'aide	CISSS de Lanaudière
Publications	<ul style="list-style-type: none"> • On protège aussi sa santé mentale! Rester en contact virtuellement • On protège aussi sa santé mentale! Rester informé • On protège aussi sa santé mentale! Encadrer les enfants à la maison • On protège aussi sa santé mentale! Bouger à la maison • On protège aussi sa santé mentale! Organiser le télétravail 	Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)
Stress, anxiété et usage de substances	<ul style="list-style-type: none"> • Composer avec le stress, l'anxiété et l'usage de substance pendant la COVID-19 • COVID-19 et usage d'alcool et de cannabis • COVID-19 et fumée de cannabis : 4 choses à savoir • COVID-19 : Gérer son stress 	Commission de la santé mentale du Canada Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances Le curieux
Estime de soi, équilibre	<ul style="list-style-type: none"> • Espace Web monÉquilibre • Mon corps : pour l'aimer et en prendre soin • Défi santé : garder l'équilibre 	ÉquiLibre Défi santé
Saine gestion des écrans	PAUSE	Capsana