

Coronavirus (COVID-19)

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

Version du 27 mai 2020

Mise à jour : 16 novembre 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 les 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	<ul style="list-style-type: none">• Saines habitudes de vie en contexte de pandémie	Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Information et conseils	<ul style="list-style-type: none">• 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
	<ul style="list-style-type: none">• 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• Consignes sur l'accès aux jardins communautaires et collectifs	Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
	<ul style="list-style-type: none">• Information aux usagers d'un jardin communautaire	Gouvernement du Québec
	<ul style="list-style-type: none">• Cultive ta ville	Laboratoire sur l'agriculture urbaine, UQAM

Sujet	Titre	Source
Information et conseils	• Guide alimentaire canadien	Gouvernement du Canada
	• Idées pour vous maintenir en santé : Alimentation	Coalition Poids
	• Défi santé : Mieux manger	Défi santé
	• 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
	• 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	Centre de services scolaire des Samares et Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
	• Espace Web monÉquilibre • Mon alimentation : pour découvrir le plaisir de manger en toute liberté	ÉquiLibre
Marchés publics, kiosques et boutiques	• 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

Sujet	Titre	Source
Mythes alimentaires	<ul style="list-style-type: none"> • Mythes alimentaires 	Extenso- Le centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal
Mode de vie physiquement actif		
Activités physiques jeunes / enfants / familles	<ul style="list-style-type: none"> • Force4 	Le Grand défi Pierre Lavoie
	<ul style="list-style-type: none"> • Pause active WIXX 	WIXX
	<ul style="list-style-type: none"> • 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
	<ul style="list-style-type: none"> • Crée ta journée idéale 	ParticipACTION
	<ul style="list-style-type: none"> • Télé-Québec en classe - Éducation physique et à la santé 	Télé-Québec
Activités physiques pour adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> • Curio Education physique et sports 	Radio-Canada
	<ul style="list-style-type: none"> • Fillactive club • Entraînement défoulement • Entraînement danse 	Fillactives
Activités physiques pour aînés	<ul style="list-style-type: none"> • Programme Le GO pour bouger! • Move50+ 	Santé Montréal
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	<ul style="list-style-type: none"> • Créateur en mouvement 	Danse Danse
Défis	<ul style="list-style-type: none"> • La grande marche (17-18 octobre 2020) • Bouge-toi l'cube! 	Le Grand défi Pierre Lavoie

Sujet	Titre	Source
Entraînements	• Entraînements à la maison : les exercices des kinésiologues	Fédération des kinésiologues du Québec
	• Programme pour s'activer avec Josée Lavigneur	Le Grand défi Pierre Lavoie
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 : Activité physique	Coalition Poids
	• Défi santé : Bouger plus	Défi santé
Plein air	• Destinations plein air	Tourisme Lanaudière
	• Favoriser le jeu actif à l'extérieur	Vifa Magazine
	• Kali au camp	Club 4H, Association des camps du Québec, CREO et iScola
	• Danse en position assise pour les aînés	Sercovie
	• Autonomie et mobilité	OBNL Prima-Danse
	• Soutenir le renforcement de l'autonomie	Fondation AGES
	• Le CRIUGM répond au confinement des aînés : santé physique	Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM)
	• Le grand mouvement (1 ^{er} au 31 octobre 2020)	ParticipACTION

Santé mentale		
Estime de soi, équilibre	<ul style="list-style-type: none"> • Espace Web monÉquilibre Mon corps : pour l'aimer et en prendre soin 	ÉquiLibre
	<ul style="list-style-type: none"> • Défi santé : garder l'équilibre 	Défi santé
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)
Ressources d'aide	<ul style="list-style-type: none"> • Lignes d'écoute et d'aide 	Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Saine gestion des écrans	<ul style="list-style-type: none"> • PAUSE 	Capsana
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 	Commission de la santé mentale du Canada
	<ul style="list-style-type: none"> • COVID-19 et usage d'alcool et de cannabis • COVID-19 et fumée de cannabis : 4 choses à savoir 	Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances
	<ul style="list-style-type: none"> • COVID-19 : Gérer son stress 	Le curieux