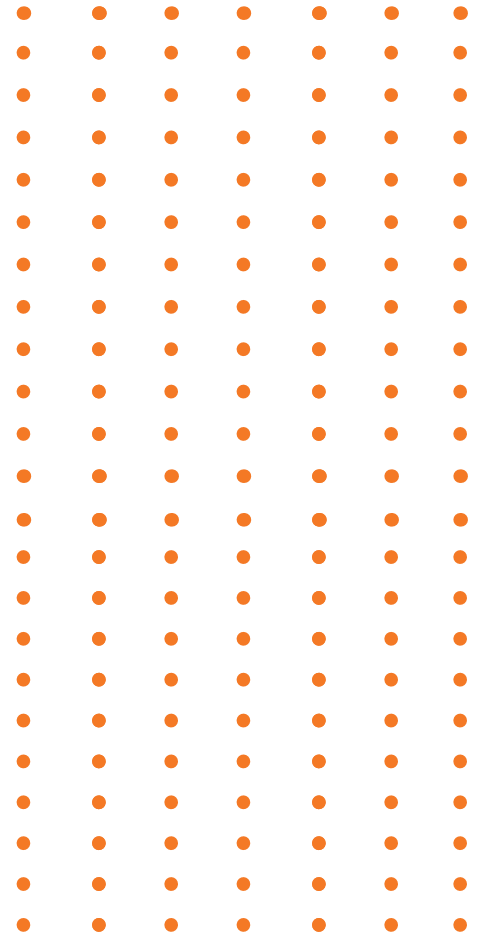


# REGROUPEMENT SANTÉ VOUS EN FORME

## NOTRE HISTOIRE, NOTRE IMPACT !



L'histoire de la famille M.

# LE REGROUPEMENT C'EST :



Près de  
**30**  
partenaires de  
différents  
milieux  
engagés

Une  
cinquantaine  
de projets et  
programmes  
déployés dans la  
communauté

Plus de  
**1 300 000 \$**  
dollars investis en  
**7 ans**  
dans la  
**MRC de  
L'Assomption**

Municipal  
Petite enfance  
Communautaire  
Scolaire  
Santé



Des dizaines  
de formations  
aux  
intervenants

Des milliers  
de familles  
soutenues,  
influencées



**3**  
planifications  
stratégiques

## NOTRE VISION

Les différents acteurs de la MRC sont mobilisés, engagés et collaborent afin de rendre les environnements favorables au développement et au maintien des saines habitudes de vie chez les 0-21 ans.

Depuis **2007**, près de **1 321 032 \$** ont été investis dans la MRC de L'Assomption (L'Assomption, Saint-Sulpice, L'Épiphanie, Repentigny) pour la mise en place **d'environnements favorables au développement des jeunes (0-17 ans), à la pratique et au maintien des saines habitudes de vie.**

Voici la petite histoire d'un jeune garçon qui, grâce au Regroupement Santé vous en forme de la MRC de L'Assomption, a grandi dans un milieu favorable au développement des jeunes.

# PRÉSCOLAIRE

Ma famille s'est établie dans la MRC de L'Assomption en 2007. J'avais 3 ans à l'époque. Afin de mieux s'intégrer et de connaître d'autres familles, mes parents se sont inscrits à des activités parents-enfants offertes par la municipalité et le service de garde en milieu familial. Ils ont pu faire du cardio-poussette extérieur ainsi que des ateliers de psychomotricité parents-enfants. Il était même possible de participer à des ateliers de cuisine... avec moi!



Papa, qui ne cuisinait pas beaucoup, s'est inscrit à des ATELIERS DE CUISINE offerts par les CUISINES COLLECTIVES, LA JOYEUSE MARMITE. De plus, il était partenaire avec les JARDINS DU MÉANDRE où il se procurait un PANIER DE LÉGUMES frais et biologiques cultivés par eux.





Maman s'étant trouvée un travail, mes parents m'ont déniché un super service de garde éducatif. Le CPE offrait une foule d'activités qui, en plus d'être amusantes, me permettaient de me développer dans un milieu sain et sécuritaire. Le CPE, ayant un plan de formation continue pour ses éducatrices, m'a permis de grandir dans un environnement où l'on se souciait vraiment de mon développement et de mon bien-être.

À l'entrée du CPE, une boîte CROQUE-LIVRES avait été installée afin que les familles puissent consulter et échanger des livres et ainsi m'éveiller à la lecture. Chaque semaine, je choisisais un nouveau livre et le remplaçais par un autre pour que d'autres enfants puissent en profiter à leur tour. Mon plus beau souvenir du CPE et ce que je préférais par-dessus tout, c'était de goûter les légumes que je cultivais moi-même tout au long de l'année, grâce au projet UN TRÉSOR DANS MON JARDIN mis en place par l'équipe du CPE.



Lors des jours de vacances, ma famille participait à différents événements familiaux organisés par les organismes du milieu et la municipalité comme le FESTIVAL FAMILLES-ACTIVES.

Afin de faire entendre leur point de vue sur les services offerts par leur municipalité, papa et maman ont collaboré au projet la VOIX DES PARENTS.



Ma petite soeur est venue au monde tout juste avant que je commence l'école. Maman participait à des activités parents-enfants avec elle à la MAISON DE LA FAMILLE LA PARENTHÈSE. Étant donné que j'étais un peu turbulent et que maman en avait plein les bras, elle a décidé d'assister à des formations pour acquérir des outils, pour partager avec d'autres parents et pour avoir un moment de répit. Ces formations sont données par la MAISON DE LA FAMILLE et par mon service de garde éducatif.



# PRIMAIRE

Les années ont passé très vite et je me suis retrouvé sur les bancs de l'école primaire. Les enseignants formés en psychomotricité ont pu assurer la continuité de mon développement par des activités variées et amusantes.

Tout au long de mon primaire, j'ai pu m'amuser grâce à une foule d'activités WIXX organisées par l'école. Afin de m'encourager à bouger après les classes, mes parents m'ont inscrit à des activités parascolaires animées par des jeunes mentors de la Coopérative Action Jeunesse de L'Assomption (CAJA). J'ai pu ainsi pratiquer le soccer, la danse, le hockey cosom, tout cela dans le gymnase de mon école.

En 5<sup>e</sup> année, j'ai décidé de devenir un **JEUNE LEADER**. Après avoir suivi la formation adéquate, j'ai animé des jeux simples auprès de mes amis pendant les récréations.



Après l'école et les fins de semaine, je retrouvais mes amis au parc de la ville où des mentors animaient des jeux libres.

En allant au **SERVICE DES LOISIRS** de ma municipalité, un autre Croque-Livres me permettait de continuer à développer mon goût pour la lecture.



# SECONDAIRE

Quand je suis arrivé au secondaire, j'ai débuté cette nouvelle étape de ma vie en participant à l'événement de prévention **MIEUX VIVRE EN TÊTE** mis en place par les **POLICIERS DE L'ASSOMPTION/SAINT-SULPICE**. Cet événement a comme thématique la prévention des toxicomanies et la promotion de saines habitudes de vie. Ceci m'a permis d'apprendre à faire des choix sains et éclairés.

Depuis l'an dernier, je fais partie du comité **SAINES HABITUDES DE VIE** de mon école qui met en place des projets dynamiques pour les élèves. Nous cultivons des fines herbes et des légumes dans une serre que nous utilisons ensuite dans les cours de cuisine. Nous participons aussi à des conférences sur une multitude de sujets, à des activités sportives variées, etc.





L'an prochain, en 4<sup>e</sup> secondaire, je pourrai enfin joindre le programme **MENTORS ACTIFS/ JEUNES ACTIFS** de la **CAJA** qui me permettra de recevoir plusieurs formations et d'animer des activités dans les écoles primaires de mon quartier. Les formations sont données par la **MAISON DES JEUNES L'ESCAPADE** à L'Assomption, le **CISSSL** et le Carrefour Jeunesse-Emploi. Mon voisin a d'ailleurs participé à ce programme. Il m'a dit que ça l'avait beaucoup aidé à développer sa confiance et sa persévérance. Il a appris à mieux communiquer et à s'impliquer dans sa communauté. En plus de mon travail d'animateur payé, je devrai faire du bénévolat lors de différents événements ou activités organisées par les partenaires du milieu.

En attendant, afin de rester actif en soirée et lors des journées pédagogiques, j'ai décidé de fréquenter la Maison des jeunes de ma municipalité. Celle-ci m'offre la possibilité de m'inscrire à une **LIGUE DE HOCKEY COSOM INTER MDJ**. Cette ligue amicale me permet de rivaliser contre plusieurs Maisons des jeunes de la région de Lanaudière.



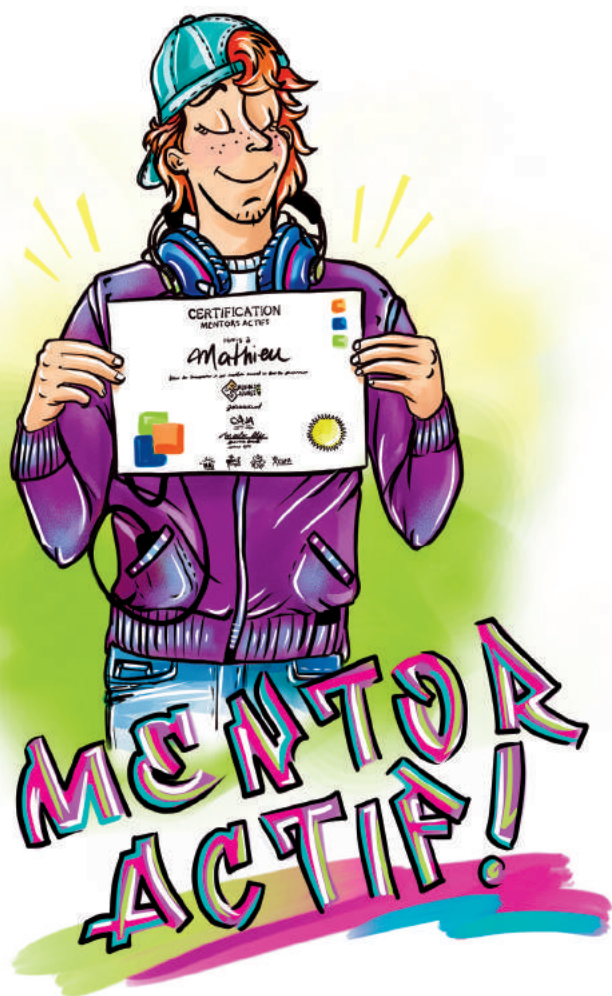
En d'autres occasions, j'assiste aussi aux ateliers de cuisine que la Maison des jeunes offre dans le cadre du projet **CHEFS DE FAMILLE**. Une belle façon de me mesurer aux talents culinaires de papa !





Quelques fois par semaine, je retrouve mes amis à la **PISTE DE BMX** de la municipalité. Là, un jeune animateur nous montre les « rudiments » du sport tout en assurant une surveillance. Je participe encore aux **COURSES DE QUARTIER** qui sont devenues un incontournable pour la famille.

Lorsque je terminerai mon secondaire 5, j'obtiendrai ma **CERTIFICATION MENTORS ACTIFS** qui soulignera mon travail, mon engagement et ma persévérance tout au long du programme. Cette certification me permettra d'obtenir mon premier emploi dans une entreprise de ma MRC. On m'a dit que lorsque je serai au Cégep de L'Assomption, je pourrai encore être mentor!!



# CONCLUSION

J'ai appris dernièrement que tous ces organismes, autour desquels je gravite depuis mon enfance, font partie d'un regroupement de partenaires nommé Santé vous en forme. Ensemble, ils ont contribué à mettre en place des environnements favorables à mon développement. Ensemble, ils ont pris la décision de travailler en complémentarité afin que leurs actions et leurs projets aient des impacts durables et efficaces.

Grâce à eux, ma famille et moi avons pu, durant toutes ces années, faire des choix sains qui ont favorisé mon développement et le maintien des saines habitudes de vie dans notre famille.



## CRÉDITS

Illustrations: *Josée Tellier* | Graphisme: *Sophie Brault*  
Textes: *Mélanie Gagné et Priscilla Monette-Gagné*



1600, boul. de l'Ange-Gardien Nord  
L'Assomption (Québec) J5W 5H1  
Bureau: 450-492-3588, poste 3717  
[santevousenforme@cnda.ca](mailto:santevousenforme@cnda.ca)



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière



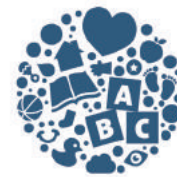
**L'ASSOMPTION**  
Ville de culture et de patrimoine



Maison  
de la Famille  
La Parenthèse



La Joyeuse  
Marmite



**AVENIR D'ENFANTS**  
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

