

# Les saines habitudes de vie : pour une santé globale des personnes âgées dans le contexte de pandémie



En partenariat avec :



## I. Mise en contexte

Grâce au soutien financier du gouvernement du Québec dans le cadre de la Politique gouvernementale de prévention en santé (PGPS), et considérant le contexte d'urgence actuel dû à la pandémie et ses conséquences sur la santé des personnes âgées, Espace MUNI invite l'ensemble des municipalités, en partenariat avec un organisme à but non lucratif du milieu, à présenter des initiatives visant l'adoption ou le maintien de saines habitudes de vie chez les personnes âgées.

## II. Objectifs de l'appel de projets

Les projets soutenus permettront aux municipalités d'améliorer, de maintenir ou de développer les services qui favorisent l'acquisition et le maintien de saines habitudes de vie chez les personnes âgées.

Les projets doivent contribuer à réduire les impacts de la pandémie en répondant aux besoins urgents et aux attentes des personnes âgées.

### SAINES HABITUDES DE VIE

Dans le cadre de cet appel de projets, le concept de saines habitudes de vie fait référence aux éléments suivants :

#### Saine alimentation

- La saine alimentation contribue au maintien de la santé et de l'autonomie des aînés, ainsi qu'à la prévention des maladies chroniques. Des changements dans les habitudes alimentaires peuvent être engendrés par le stress et l'anxiété vécus par les aînés en temps de pandémie, lesquels influencent leurs apports nutritionnels. Combinés à un pouvoir d'achat plus faible pour plusieurs d'entre eux et à une diminution de l'accès aux aliments, ces changements augmentent les risques de dénutrition chez les personnes âgées.

### **Mode de vie physiquement et socialement actif**

- Maintenir un mode de vie physiquement et socialement actif à un âge avancé permet notamment l'amélioration des capacités physiques et cognitives, ainsi que la prévention et la réduction des risques de maladies. L'inactivité physique chez les personnes âgées, exacerbée par le confinement, représente un facteur de risque important pouvant mener au déconditionnement et à l'augmentation du risque de chutes chez les personnes âgées.

Pour plus d'information concernant les saines habitudes de vie, nous vous invitons consulter le lien Web suivant :

- <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/promotion-de-la-sante/saines-habitudes/a-propos/>

## **III. Critères d'admissibilité**

### **MUNICIPALITÉS ADMISSIBLES**

Cet appel de projets est ouvert à l'ensemble des municipalités du Québec (cités, villes, villages, paroisses, cantons ou cantons unis), avec une attention particulière pour les municipalités de moins de 5 000 habitants :

- Municipalités de moins de 5 000 habitants;
- Municipalités de plus de 5 000 habitants.

### **PROJETS ADMISSIBLES**

Pour être admissible à un soutien financier, le projet doit répondre aux exigences suivantes :

- Être réalisable à court terme;
- Être au bénéfice des personnes âgées et spécialement adapté aux caractéristiques et aux besoins des personnes âgées;
- Viser la promotion des saines habitudes de vie chez les aînés, avec des retombées positives;
- Être complémentaire aux initiatives et aux priorités municipales;
- Obtenir une lettre d'appui des organismes qui collaborent au projet.

### **PROJETS NON ADMISSIBLES**

- Viser principalement les activités courantes ou habituelles de la municipalité;
- Soutenir la mission de base d'un organisme;
- Les projets d'immobilisation;
- Les soins et les services de santé physique ou mentale;
- Les projets qui s'apparentent à des activités de travail de milieu œuvrant auprès d'aînés isolés<sup>1</sup>.

### **DÉPENSES ADMISSIBLES**

Les dépenses admissibles sont celles qui sont directement liées à la mise en œuvre du projet :

- Rémunération d'un responsable de projet et/ou honoraires professionnels;
- Achat de matériel essentiel pour le projet (cela exclut le matériel nécessaire au fonctionnement de base de la municipalité et l'organisme partenaire);
- Frais de transport et de déplacement (si le transport est essentiel à la tenue de l'activité, il est admissible : par exemple, louer un minibus pour se rendre à une activité);
- Frais d'activités liés directement à la réalisation du projet.

<sup>1</sup> Pour plus d'information concernant les activités de travail de milieu œuvrant auprès d'aînés isolés, nous vous invitons à consulter le lien Web suivant : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-financiere/soutien-financier-organismes-travaillant-aupres-aines-situation-vulnerabilite>.

## DÉPENSES NON ADMISSIBLES

- Le financement de la dette ou le remboursement d'emprunts déjà conclus ou à venir;
- Les ressources humaines ou d'autres dépenses directement liées aux activités normales de la municipalité ou de l'organisme partenaire;
- Les demandes pour le soutien financier en appui à la mission globale des organismes communautaires;
- Les primes ou les indemnités liées à l'emploi;
- Les dépenses d'immobilisation (l'acquisition ou la rénovation de terrains ou de bâtiments, l'aménagement d'infrastructures externes);
- Les coûts associés aux rencontres sociales : élément ponctuel non organisé et qui a pour objectif de « juste » socialiser, se rencontrer (exemples : aller prendre un café, faire un pique-nique, etc.), aux fêtes de reconnaissance (exemples : départ à la retraite, fête pour souligner l'implication d'un bénévole, etc.) et à l'achat de cadeaux, de prix ou d'alcool.
- Les frais d'inscription ou d'abonnement en tous genres;
- Les dépenses liées aux situations imprévues;
- Les dépenses allouées à la réalisation du projet antérieures au 1<sup>er</sup> juin 2021.

## IV. Exemples de projets admissibles

- Activités culturelles, sportives et de loisirs (en virtuel ou en présentiel), par exemple : créer ou encourager des clubs de marche pour personnes âgées; ouvrir l'église aux personnes âgées afin de faciliter l'accès à des activités pendant l'hiver, programmer des activités sportives en ligne (yoga, danse en ligne, etc.); offrir un parcours de marche culturel, etc.
- Agriculture urbaine, jardins collectifs, cuisine collective, par exemple : offrir des cours de cuisine axés sur la préparation de mets qui favorisent la santé ou des formations sur le jardinage par l'entremise des loisirs municipaux ou en collaboration avec d'autres acteurs locaux.
- Aide alimentaire : popotes roulantes, entraide téléphonique lors des prises de repas.
- Activités de promotion de la santé cognitive, par exemple : *Musclez vos méninges!*
- Kit de bien-être pour personnes âgées, par exemple : conception d'une boîte à outils et d'activités pour favoriser une bonne santé mentale (gestion du stress, gratitude, prendre soin de soi, relations et communications, relaxation et pauses, sommeil, yoga et méditation, etc.).
- Organiser des événements spéciaux entourant la pratique régulière de l'activité physique, par exemple : *Défi Santé de la rentrée, Plaisirs d'hiver.*
- Aménagement d'un terrain de pétanque dans un parc.
- Transport-accompagnement vers les marchés publics.
- Un projet de *Trottibus* : un autobus pédestre qui permet à des élèves du primaire de se rendre à l'école à pied accompagnés de personnes âgées bénévoles.
- Création de balados sur les saines habitudes de vie.

## V. Modalités de financement

La mise en œuvre des projets doit être planifiée entre le 1<sup>er</sup> août 2021 et le 31 mars 2022, au plus tard.

Un premier versement équivalent à 75 % de la subvention sera remis lors de l'acceptation du projet puis le second versement est prévu en 2022 après le dépôt du rapport final. L'enveloppe financière disponible pour cet appel de projets est de 400 000 \$.

Les sommes allouées seront réparties ainsi :

- Jusqu'à 10 000 \$ pour les municipalités de moins de 5 000 habitants;
- Jusqu'à 5 000 \$ pour les municipalités de plus de 5 000 habitants.

### Notes

- Les projets présentés conjointement par un regroupement d'un maximum de 6 municipalités sont admissibles.
- Pour les projets de municipalités regroupées, le financement de base est de 5000 \$ et il est ajouté à cela 1000 \$ pour chaque municipalité participante, soit un maximum de **10 000 \$**.
- Ce financement peut également servir de levier pour des projets de plus grande envergure et venir bonifier d'autres enveloppes.
- L'enveloppe ne permet pas de financer des projets de MRC.

## VI. Reddition de comptes

Une entente sera signée entre les parties pour formaliser les attentes liées au financement.

Seront attendus pour tous les projets soutenus :

- Un bilan final qui fait le point sur le projet, les actions réalisées, les retombées du projet et les dépenses engagées devra être remis 30 jours après la fin du projet.

## VII. Soumission d'une demande

La date limite pour soumettre un projet est le **vendredi 18 juin 2021, à 17 h**.

Le formulaire de demande de financement ainsi que tous les documents justificatifs requis doivent être soumis par courriel à l'adresse suivante : [projets@espacemuni.org](mailto:projets@espacemuni.org).

Les municipalités seront ensuite avisées par courriel du cheminement de leur demande.

Toute demande de soutien financier fera l'objet d'une analyse par un comité de sélection composé de trois partenaires du milieu municipal et/ou experts des saines habitudes de vie.

Cette analyse portera sur la pertinence, l'impact à court terme, la faisabilité et l'évaluation générale du projet.

S'il le juge opportun, le comité de sélection peut recommander une contribution financière différente de celle demandée par la municipalité.

## VIII. Documents obligatoires

- Le formulaire dûment rempli et signé.
- Une résolution municipale doit être jointe à la demande (un exemple est disponible à la fin du document).
- Lettre d'appui.

## IX. Informations

Pour toute question concernant l'appel de projets :

**Sara Vassigh, chargée de projet – communautés en santé**

svassigh@espacemuni.org

Espace MUNI

## X. Exemple de résolution municipale

*Papier à entête de la municipalité*

### MODÈLE DE RÉOLUTION DE LA MUNICIPALITÉ

**Extrait du procès-verbal d'une réunion du conseil municipal [Nom de la municipalité],  
tenue à [Ville ou municipalité]**

**Le [Date], à [Heure] h**

**Numéro de la résolution : [N°]**

ATTENDU QUE : Grâce au soutien financier du gouvernement du Québec dans le cadre de la Politique gouvernementale de prévention en santé (PGPS), considérant le contexte d'urgence actuel dû à la pandémie et ses conséquences sur la santé des personnes âgées, cet appel de projets vient soutenir les municipalités qui souhaitent améliorer, maintenir ou développer les services offerts aux aînés en saines habitudes de vie, dans le contexte de la pandémie de la COVID-19.

SUR LA PROPOSITION de [Prénom] [Nom], [titre],

APPUYÉE par [Prénom] [Nom], [titre],

IL EST RÉSOLU<sup>2</sup> des membres du conseil municipal<sup>2</sup>

d'autoriser [prénom] [nom], [titre], à signer au nom de [Nom de la municipalité] tous les documents relatifs à la demande de financement présentée dans le cadre de cet appel à projets.

Copie certifiée conforme

Ce [jour] jour de [mois] [année]

---

Signature du greffier du conseil municipal

[Prénom] [Nom], [titre]

<sup>2</sup> Si l'adoption se produit à la suite d'un vote partagé, inscrire « **ADOPTÉE À LA MAJORITÉ** », puis détailler en dessous le résultat du vote, soit les votes pour la proposition, les votes contre la proposition et les abstentions.



En partenariat avec :

