



LAFLÈCHE

COMITÉ
ENVIRONNEMENT
ET SAINES
HABITUDES DE VIE



Réalisations 2024-2025

Activité/Projet

Des **lampes de luminothérapie** supplémentaires ont été achetées en collaboration avec le comité SST afin de compenser le manque de lumière de l'automne et de l'hiver.

Dans le cadre d'un projet étudiant en TGIL, financé par le comité environnement et saines habitudes de vie, une **activité de zoothérapie** a été organisée pour l'ensemble des étudiants et du personnel du Collège.

Un calendrier avec **30 initiatives bien-être** a été proposé aux étudiants et membres du personnel dans le cadre du « Novembre Bien-être », dans le but de prendre soin de notre santé mentale.

Dans le cadre du programme POZE, des **ateliers de pleine conscience** ont été offerts à une douzaine d'étudiants sur 8 semaines.

Une **semaine sans fumée** s'est tenue du 19 au 26 janvier 2025. De l'affichage a été fait dans le Collège, les résidences étudiantes et sur les différentes plateformes numériques. Un kiosque de la Maison Jean LePage sur la sensibilisation à la cigarette et au vapotage a été tenu sur l'heure du dîner en plus d'une distribution de thé aux étudiants.

À deux reprises durant l'année, une **collation santé** a été offerte à l'ensemble de la population du Laflèche : de délicieuses et croquantes **pommes du Québec!**

Le mois de mars était sous la thématique : **Printemps en mars, choisis-toi !** Plusieurs activités Collège ont été proposées (conférence, distribution de smoothie, rallye sur les saines habitudes



LAFLECHE

COMITÉ
ENVIRONNEMENT
ET SAINES
HABITUDES DE VIE



de vie, quiz interactif, entraînement de groupe et partie de volleyball Dragons contre les membres du personnel) en plus d'idées d'actions à faire à la maison pour les journées de relâche et de fin de semaine.

25 membres du personnel se sont inscrits au **Défi Entreprise** qui s'est tenu à la fin du mois de mai!

Le service de bouchées végétariennes à la **soirée Reconnaissance** a été facilité grâce à la contribution du comité.

Près de 80 étudiants ont profité du rabais offert par le comité à l'achat du titre de **transport sessionnel de la STTR**.