

FAITS SAILLANTS *Mon équilibre* UL

VOLET FORMATION

LES COURS CRÉDITÉS ET LE MICROPROGRAMME

Par cette offre de formation novatrice, l'Université Laval permet à la communauté d'avoir accès à une expertise de pointe, lui ouvrant ainsi une porte vers un mode de vie plus sain. Par l'acquisition de connaissances, les participants peuvent même devenir des agents de changements dans leur milieu personnel ou professionnel.

744 inscriptions aux cours dont 190 sont issues du microprogramme

VOLET SENSIBILISATION

UNITÉ MOBILE

L'unité mobile assure à Mon équilibre UL une présence active sur le campus. Par des jeux-questionnaires, des dégustations de produits, des tirages et de la vulgarisation, des étudiantes et étudiants du 1er ou du 2e cycle animent des présentations sur différents thèmes, tels le sommeil, la méditation, la nutrition, l'activité physique et la gestion des finances.

Thèmes abordés : méditation pleine conscience et boissons énergisantes et sucrées.
23 sorties | 612 personnes touchées

LES CONSEILS DE SANDRA

Infographies traitant de la gestion du stress et élaborées pour se rapprocher de la communauté étudiante par une approche ludique, Les Conseils de Sandra sont diffusés sur les réseaux sociaux. Ces conseils sont fournis par une intervenante de yoga, pilates et méditation du PEPS.

9 publications Facebook
Moyenne par publication : 4794 personnes atteintes avec trois sommets à 6675, 7710 et 10 153 personnes | 410 clics

GOURDE DU MIEUX-ÊTRE

Une centaine de gourdes, remplies de surprises, ont été cachées dans les cafétérias et espaces communs de différents pavillons de l'Université Laval. Tout en faisant vivre aux étudiantes et étudiants une expérience inédite, l'activité les encourageait à faire une pause dans leur quotidien, surtout en fin de session, où l'étude et le stress augmentent considérablement. Une belle façon de mettre en valeur les ressources disponibles et d'en apprendre plus sur le bien-être psychologique et l'équilibre de vie.

100 gourdes ont trouvé preneurs en moins de 20 minutes.

VOLET MISE EN ACTION

LES ESCALIERS ÇA MARCHE SSQ ASSURANCE

Organisée en collaboration avec SSQ Assurance, précieux partenaire financier de Mon équilibre UL, cette activité, ayant eu lieu le 26 janvier 2019, est la plus connue de notre répertoire. L'objectif est d'encourager l'adoption de saines habitudes de vie et de démontrer qu'exercice physique et plaisir vont de pair.

335 participants

CONCOURS C'EST TOI L'CHEF !

Le concours C'est toi le chef promeut de saines habitudes alimentaires et encourage l'autonomie des participants. Ce concours sert à parfaire les connaissances, acquérir de nouvelles aptitudes et développer de nouveaux réflexes culinaires. Le 26 mars dernier, dans la cuisine de l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF), les gagnants ont eu l'opportunité de cuisiner avec le chef de renom Jean Soulard.

Invitation envoyée à toute la communauté universitaire | 32 gagnants

NUTRITIONNISTE À VOTRE SERVICE

En collaboration avec la Clinique équilibre-santé située au PEPS, un service-conseil en nutrition est offert à la communauté universitaire. Ce service-conseil permet la découverte et la dégustation de nouveaux aliments.

GYM DU PEPS: 23 sorties | 1200 personnes touchées
Midis dégustation sur le campus: 16 sorties | 1200 personnes touchées

CONFÉRENCE ALIMENTATION GRAND PUBLIC

Permettant la vulgarisation de sujets en nutrition, l'équipe de Mon équilibre UL a organisé une conférence grand public de 60 minutes avec Le nutritionniste urbain Bernard Lavallée sur le thème « N'avez pas tout ce que l'on vous dit : la science de la nutrition ».

26 septembre 2018: 300 participants

COMMUNAUTÉ DE PRATIQUE EN PLEINE CONSCIENCE

En collaboration avec différentes personnes-ressources du campus pratiquant et enseignant la présence attentive avec bienveillance et humilité, l'équipe de Mon équilibre UL met en place plusieurs séances de méditation gratuites sur le campus.

Méditation en soirée
17 séances | 679 personnes touchées (75 % étudiants)

Midi méditation
5 séances | 149 personnes touchées (90 % membres du personnel)

WEB ET MÉDIAS SOCIAUX

WEB

Vitrine de nos projets et activités, le site web de Mon équilibre UL a connu une augmentation constante de son achalandage. Bien que le site web ne réponde plus aux besoins actuels du programme, la mise à jour des pages est régulière.

Entre le 13 août 2018 et le 15 mai 2019 : 92 331 utilisateurs | 140 640 pages vues
45 % des visiteurs du site utilisent un ordinateur et 44 % utilisent un appareil mobile

MÉDIAS SOCIAUX

Mon équilibre UL utilise deux médias sociaux afin de rejoindre sa clientèle cible : Facebook et Instagram. La création d'une page Instagram est au nombre des ajouts stratégiques mis en place cette année afin de rester en contact avec la communauté étudiante.

Facebook : 2960 j'aime

Instagram : 184 abonnés



UNE SEULE ADRESSE : UNE MULTITUDE DE RESSOURCES

