

# MA VIE À SON MEILLEUR! LIVING MY BEST LIFE!

[www.hommesgim.ca](http://www.hommesgim.ca)



## Hommes de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine :

venez découvrir comment vivre votre vie à son meilleur. Retrouvez des outils et des ressources pour favoriser votre santé et votre bien-être sur ce site spécialement conçu pour vous.

## Men from the Gaspé Peninsula and the Magdalen Islands :

come and discover how to live your best life. Find tools and resources to promote your health and well-being on this website specially designed for you.



### BALAYER LE CODE

« Scannez » le visuel et profitez d'une expérience en réalité augmentée.

### SCAN THE QR CODE

"Scan" the visual and enjoy an enhanced reality experience.



## Découvrez des trucs pour devenir la meilleure version de vous-même.

Chaque mois, lisez un billet mettant en vedette une personne inspirante qui partage ses astuces. Ce que vivent les hommes, ça mérite qu'on en parle!

## Discover tips for becoming the best version of yourself.

Each month, read a post featuring an inspirational person who shares their tips. What men go through is worth talking about!

## Accédez à des outils numériques gratuits.

Retrouvez des références pour vous aider, selon vos besoins. Visionnez des vidéos qui vont vous inspirer. Trouvez des formations. Tout ça, sur une même plateforme dynamique, accessible en un clic.

## Access free digital tools.

Find references to help you, depending on your needs. Watch videos that will inspire you. Find training courses. All this, on a single dynamic platform, accessible in one click.



Le site [hommesgim.ca](http://hommesgim.ca) est aussi un carrefour d'informations utiles pour vos proches ainsi que pour toutes les personnes ayant à cœur la santé et le bien-être des hommes.

## Au plaisir de vous y retrouver!

The [hommesgim.ca](http://hommesgim.ca) website is also a hub of useful information for your loved ones and for those who care about men's health and well-being.

## Looking forward to seeing you there!

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Gaspésie

Québec

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles

Québec



TABLE DE CONCERTATION SUR LES RÉALITÉS MASCULINES DE LA GASPÉSIE ET LES ÎLES DE LA MADELEINE