

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

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



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.

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

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

venez découvrir comment vivre votre vie à son meilleur. On veut tous être bien et être la meilleure version de soi-même. C'est justement ce que vous propose ce site web qui a été spécialement conçu pour vous. Venez explorer des trucs, des outils et des ressources pour favoriser votre santé et votre bien-être.

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!

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

come and discover how to live your best life. We all want to feel good and be the best version of ourselves. That's exactly what this website is all about. Come explore tips, tools and resources to support your health and well-being.

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!