

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

Commandez vos outils

Découvrez la campagne de promotion
de la santé mentale 2017-2018.



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

(était l'Association canadienne
pour la santé mentale – Division
du Québec jusqu'au 31 mars 2016)

**PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS
À TRAVERS LES ORGANISMES MEMBRES :**

SMQ – Bas-Saint-Laurent | SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord | SMQ – Haut-Richelieu | SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Rive-Sud | SMQ – Pierre-De Saurel | ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay | Cap Santé Outaouais | Le Traversier | RAIDDAT

**Soyez au cœur
du Mouvement !**

etrebiendanssatete.ca

Des outils pour tous

La campagne 2017-2018 offre une belle collection d'outils :

7 ASTUCES
POUR SE RECHARGER



Tous ensemble pour une bonne santé mentale

Mouvement
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.
etrebien danssate.ca

A

Affiche

Langues : français et anglais

Format : 11 x 25,5 po
(27,94 x 64,77 cm)



B

Dépliant

de 12 à 128 ans

À la découverte de ce que l'on fait déjà pour notre santé mentale en lien avec les 7 astuces, au niveau individuel, collectif et social.

Langues : français et anglais

Format ouvert : 19,6 x 9 po (49,78 x 22,86 cm)

Format fermé (plié en accordéon) : 3,9 x 9 po
(9,9 x 22,86 cm)

C



Calendrier

pour les milieux de travail

Chaque mois, des idées d'activités en lien avec une astuce ou un temps fort de la Campagne.

Langues : français et anglais

Format : 28 pages de 11,5 x 8,5 po
(29,21 x 21,59 cm)

D Autocollant

Langue : français
Format : 3,5 x 2 po
(8,89 x 6 cm)



E Lingette en microfibre

(pour écrans, lunettes, etc.)
Langue : français
Format : 4 x 7 po
(10,16 x 17,78 cm)



G

Fiches d'animation

sur les 7 astuces

(pour intervenir dans vos milieux)

Téléchargeables gratuitement dès le 1^{er} mars 2017
sur etrebiendanssatete.ca



F 2 Webinaires

+ un guide d'animation

Un moyen de s'outiller pour promouvoir la
Campagne

**Coût : 90 \$ pour les organisations
35 \$ pour les individus**

Inscrivez-vous en ligne à partir du 30 janvier
mcgill.ca/prizma/fr

En collaboration avec



McGill

School of Continuing Studies École d'éducation permanente

26 avril 2017 - 13 h à 14 h 30 - Qu'est-ce que la santé mentale positive? Comment les déterminants sociaux influencent-ils la santé mentale?

3 mai 2017 - 13 h à 14 h 30 - 7 astuces pour se recharger : des facteurs de protection en santé mentale pour soi, la collectivité, le travail, la société (leurs origines, leurs applications, leurs exemples)

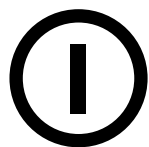
Si vous désirez faire le lien

entre les deux années de
notre campagne sur les 7 astuces,
le matériel suivant est
à votre disposition.



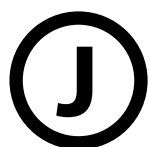
Dépliant pour ados

Langue : français
Format : 17,5 x 3,5 po
(44,45 x 8,89 cm)



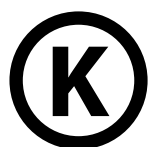
Dépliant pour adultes

Langue : français
Format : 17,5 x 3,5 po
(44,45 x 8,89 cm)



Dépliant pour ainé-e-s

Langue : français
Format : 17,5 x 3,5 po
(44,45 x 8,89 cm)



Dépliant pour les milieux de travail

Langues : français et anglais
Format : 17,5 x 7 po
(44,45 x 17,78 cm)



BON DE COMMANDE

La Campagne dure
un an, prévoyez vos
outils en conséquence

N'oubliez pas qu'en
novembre, c'est la
Fête des voisins au
travail !

OUTILS	OPTION	QUANTITÉ	PARTICIPATION	TOTAL
A1	Affiche (fr)	Paquet de 10	5,00 \$	
		Unité	0,75 \$	
A2	Affiche (ang)	Paquet de 10	5,00 \$	
		Unité	0,75 \$	
B1	Dépliant (fr)	Paquet de 10	1,85 \$	
		Unité	0,20 \$	
B2	Dépliant (ang)	Paquet de 10	1,85 \$	
		Unité	0,20 \$	
C1	Calendrier (fr)	Paquet de 10	18,00 \$	
		Unité	2,00 \$	
C2	Calendrier (ang)	Paquet de 10	18,00 \$	
		Unité	2,00 \$	
D	Autocollant (fr)	Paquet de 10	1,60 \$	
		Unité	0,20 \$	
E	Lingette (fr)	Paquet de 10	27,00 \$	
		Unité	3,00 \$	
H	Dépliant pour ados	Paquet de 10	1,30 \$	
		Unité	0,15 \$	
I	Dépliant pour adultes	Paquet de 10	1,30 \$	
		Unité	0,15 \$	
J	Dépliant pour ainé-e-s	Paquet de 10	1,30 \$	
		Unité	0,15 \$	
K	Dépliant pour les milieux de travail (fr)	Paquet de 10	1,50 \$	
		Unité	0,15 \$	
K2	Dépliant pour les milieux de travail (ang)	Paquet de 10	1,50 \$	
		Unité	0,15 \$	

SOUS-TOTAL

(Frais de livraison et manipulation
ajoutés en fonction des quantités)

TOTAL

Envoyer et facturer à ▼

Adresse de l'expédition ▼

Nom de l'organisation

No civique

Rue

App.

Nom

Ville

Province

Code postal

Prénom

Téléphone

Télécopieur

Courriel

Retourner le bon de commande ►

Télécopieur

Courriel