



fetedesvoisinsautravail.ca

VOUS ÊTES  
CORDIALEMENT  
INVITÉ-E



Date JJ/MM/AAAA

Activité spontanée ou événement planifié, rencontre entre collègues, avec les milieux de travail avoisinants ou encore avec les partenaires; petit-déjeuner, pause partagée, jeu collectif, apéro, buffet... Il existe 1001 façons de passer un moment convivial au travail!

**La première semaine de novembre, ou à tout autre moment durant ce mois, mobilisez-vous pour faire la Fête des voisins au travail!** C'est un moyen simple de développer la confiance et la bienveillance au travail. Les recherches ont démontré que le soutien social au travail contribue à améliorer la qualité de vie, développe la satisfaction, renforce le sentiment d'appartenance et permet de réduire l'anxiété et la dépression chez les employés.

Visitez la section **Boîte à outils** sur [fetedesvoisinsautravail.ca](http://fetedesvoisinsautravail.ca) et téléchargez tout ce qu'il faut pour organiser la Fête dans votre milieu. Pour cette 4<sup>e</sup> édition, dans le cadre de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale, **Mouvement Santé mentale Québec** vous propose : affiche, idées, conseils et astuces... tout pour une fête clé en main! C'est donc l'occasion d'en faire un événement viral au Québec!

Faites la Fête et **courez la chance de gagner des prix** qui feront la joie de vos collègues tout en favorisant le mieux-être au travail.

Qui sait, peut-être que la Fête des voisins au travail se transformera en plusieurs rendez-vous à votre agenda tout au long de l'année? Il est si facile de prendre goût au voisinage!

## DES PRIX À GAGNER!

INSCRIVEZ-VOUS SUR [FETEDESVOISINSAUTRAVAIL.CA](http://FETEDESVOISINSAUTRAVAIL.CA) ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER :

- Un entraînement de 4 semaines en milieu de travail. Offert par **Cardio plein air**. Valeur : **400 \$**.
- Une conférence sur le mieux-être au travail donnée par un professionnel de la santé de l'équipe de **Capsana**. Valeur : **850 \$**.
- Un bon d'achat pour des produits de jardinage sur la boutique en ligne des **Urbainculteurs**. Valeur : **150 \$**.
- Un atelier d'art-thérapie en milieu de travail sous le thème du ressourcement. Offert par **Canevas : Centre d'art-thérapie**. Valeur : **865 \$**.

Pour être admissible au concours, partagez-nous votre fête en nous envoyant une photo ou une vidéo ainsi qu'un court descriptif à [biendanssatete@mouvementsmq.ca](mailto:biendanssatete@mouvementsmq.ca) avant le **30 novembre 2017**.