

INVITATION AU LANCEMENT DE LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE



Nous avons le plaisir de vous inviter au lancement de la
Semaine nationale de la santé mentale du 1 au 7 mai 2017

LUNDI 24 avril 2017 de 14 :30 à 16 :00 h

à l'Hôtel de Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu

Salle du conseil

188, rue Jacques-Cartier Nord

Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 7B2

**LA CAMPAGNE 2017-2018 FAVORISE UNE SANTÉ MENTALE POSITIVE À
TRAVERS 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER.**

*En 2017, nous célébrerons la 66^e Semaine nationale de la santé mentale à travers le
Canada.*

*La Campagne québécoise 2017-2018 propose «7 astuces pour se recharger ». Elles sont
valides beau temps, mauvais temps, qu'on ait le cœur lourd ou léger!*

Tout au long de la Campagne nous inviterons les gens à découvrir que nous portons tous en nous un noyau de bonne santé mentale pour rebondir, que nous utilisons déjà de nombreux moyens pour le développer et que socialement il existe de nombreuses initiatives pour le renforcer. Les 7 astuces sont des facteurs de protection en santé mentale issues de nombreuses recherches, elles sont des repères qui aident à maintenir un équilibre dynamique. Elles permettent de créer, renforcer et développer la santé mentale et sont applicables individuellement, collectivement et socialement.

Nous invitons tous les milieux du Québec à participer à la Campagne, à leur manière, en vue de créer, renforcer, et développer une santé mentale positive.

Ouverture avec la chorale Les Cœurs Légers

- Diane St-Germain, directrice de Santé Mentale Québec-HR, présente les activités de la semaine nationale de la santé mentale-Édition 2017-2018.
- Kiosque 1^{er} mai CLSC Vallée des Forts, Kiosque 2 mai au CLSC Richelieu, et 3 mai à l'hôpital du Haut-Richelieu.
- Le 1^{er} mai Atelier avec la psychologue Josée Martel et Michel Pierre travailleur social sur l'impact d'un passé de maltraitance sur la santé mentale pour les intervenants de 13 heures à 16 heures à la clinique externe en psychiatrie.
- Le 2 mai spectacle de la chorale Les Cœurs Légers pour la population de 19 heure à 20 heure à la salle expression à la bibliothèque St-Jean-sur-Richelieu.
- Le 4 mai exposition de photos chez Arto de 13 heures à 19 heures.
- Le 5 mai spectacle de la chorale Les Cœurs Légers au Centre Georges-Phaneuf pour les personnes âgées.

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER EN TOUT TEMPS

Merci de confirmer votre présence par mail direction.smq-hr@bellnet.ca ou par téléphone 450-346-5736 poste 229.