

13h30 à 16h00

Centre des femmes de la Basse-Ville
Café-rencontre : Devenir ce que l'on est !

Description :

Dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, nous discuterons des obstacles à notre bien-être et à notre bonheur. Nous utilisons souvent des mécanismes et des masques pour nous sauver de nous-mêmes ! Notre éducation nous a façonnées telles que nous sommes aujourd'hui avec ces masques. Découvrons le bonheur d'être soi pour créer des meilleurs liens avec les autres. Gratuit, sans réservation, avec Francine Simard. Prenez notre que nos locaux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite et l'activité est pour les femmes seulement.

Lieu :
Centre des femmes de la Basse-Ville
380, St-Vallier Ouest
Québec
☎ 418-648-9092

18h30

Le Verger, centre communautaire en santé mentale
Convoitise (chorale suivie de la pièce de théâtre)

Description :

Cambriolage à la bibliothèque Monique-Corriveau! Un parchemin ancien de très grande valeur est disparu. La détective Dumouchel est appelée en renfort avec son jeune associé. Découvrirez-vous qui est coupable de ce vol?

La troupe Cœur-de-pomme et la chorale les Pommes-Enchantées unissent leurs talents pour vous présenter leur nouveau spectacle. Réservation obligatoire : 418-657-2227

Lieu :
Bibliothèque Monique-Corriveau
1100, route de l'Église
Québec
☎ 418-657-2227



19h00

Fondation québécoise pour le trouble obsessionnel-compulsif

Conférence gratuite : Gestion des troubles anxieux et le rétablissement

Description :

La psychologue Josée Rhéaume définira brièvement quelques troubles anxieux en indiquant des pistes de rétablissement et en donnant des exemples vécus dans sa pratique professionnelle. Frédéric Tremblay enchaînera en livrant un témoignage sur son cas personnel et le tout se terminera par une période de questions. Veuillez confirmer votre présence : 418-955-4901

Lieu :
Bibliothèque Charles-H. Blais
1445, ave Maguire, salle SS101
Québec
☎ 418-955-4901

Vendredi 5 mai



13h30

Le Verger, centre communautaire en santé mentale
Convoitise (chorale suivie de la pièce de théâtre)

Description :

Cambriolage à la bibliothèque Monique-Corriveau! Un parchemin ancien de très grande valeur est disparu. La détective Dumouchel est appelée en renfort avec son jeune associé. Découvrirez-vous qui est coupable de ce vol?

La troupe Cœur-de-pomme et la chorale les Pommes-Enchantées unissent leurs talents pour vous présenter leur nouveau spectacle. Réservation obligatoire : 418-657-2227

Lieu :
Bibliothèque Monique-Corriveau
1100, route de l'Église
Québec
☎ 418-657-2227

13h30

Le Pavois et les Ateliers à la terre
Les bienfaits du jardinage urbain !

Description :

Découvrir, créer des liens, ressentir et se ressourcer, le tout par la culture et le jardinage. Lors de cette activité, nous vous proposons un témoignage sur les bienfaits du jardinage, et par le fait même une façon de prendre soin de soi. Vous aurez aussi l'occasion de faire de belles rencontres, en plus d'une activité de semence où vous pourrez tous repartir avec votre semis. Osez venir cultiver avec nous!

Lieu :
Les Ateliers à la terre
2400, D'Estimauville
Québec
☎ 418-627-9779

16h00 à 21h00

Demi-Lune

Retrouve ta lumière

Description :

Lors d'une journée porte-ouverte, venez effectuer, un parcours au cours duquel vous découvrirez des astuces afin de recharger vos batteries et aussi donner vie à M. Lune. En cette occasion, un léger buffet vous sera servi. Prenez note que nos locaux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Lieu :
Demi-Lune
390, 8^e Rue, 2^e étage
Québec
☎ 418-522-4002



17h00

OSMOSE (Organisme pour la santé mentale œuvrant à la sensibilisation et à l'entraide)

Vernissage annuel des membres d'OSMOSE

Description :

Vous êtes conviés à notre formule 5 à 7 pour venir admirer les créations artistiques des membres d'OSMOSE. Vous contemplerez ces œuvres qui vous feront vivre un tourbillon d'émotions, car chacune d'elles fut créée avec amour. Veuillez confirmer votre présence au plus tard le 4 mai 2017 au :

418-624-8504
Lieu :
OSMOSE
4765, 1^{re} Avenue, locaux S-10 et S-50, Québec
☎ 418-624-8504

Samedi 13 mai

Activité hors semaine



11h00 à 16h00

Association canadienne pour la santé mentale
en collaboration avec le comité organisateur de la Journée de la Famille

Viens créer des liens en famille !

Description :

L'Association canadienne pour la santé mentale filiale de Québec offre une activité ludique de bricolage familial lors de la Journée de la Famille 2017. Les parents et les enfants sont invités à travailler ensemble à l'élaboration d'un bricolage qui souligne l'importance de créer des liens.

Lieu :
École la Fourmière
5125, 2^e Avenue Ouest, Québec
☎ 418-529-1979

Merci à nos partenaires et collaborateurs



Partenaires

Auto-Psy (Région de Québec)
Centre de Croissance Renaissance
Centre d'entraide Émotions
Centre Femmes de la Basse-Ville
Centre de jour Feu Vert
Centre Social de la Croix Blanche

Croissance Travail
Demi-Lune
FQTOC
Le Pavois
Le Verger
Les Ateliers à la terre
OSMOSE
Sexplique

Collaborateurs

Bibliothèques Monique-Corriveau, Charles-H.-Blais et Roger-Lemelin
CDC du Grand Charlesbourg
Desjardins Caisse de Ste-Foy
Les copies du Pavois



Programmation Région de Québec

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER



Semaine nationale de la santé mentale du 1er au 7 mai 2017



**Association canadienne
pour la santé mentale**
Filiale de Québec

Lundi 1^{er} mai



17h00

Centre Social de la Croix Blanche

Vernissage de peinture intitulé « Printemps, source de vie » et lancement de la Semaine nationale de la santé mentale

Description :

Le vernissage présenté par le Centre Social de la Croix Blanche vient inaugurer l'exposition de peinture d'une vingtaine de membres de notre organisme communautaire qui ont participé à nos ateliers de peinture, dirigés par monsieur Marc Audet, artiste-peintre. Il souligne également le lancement des activités de la Semaine nationale de la santé mentale pour la grande région de Québec. Ce vernissage se tiendra sous la présidence d'honneur de Madame Geneviève Marcon, coprésidente de GM Développement. Il se déroulera le lundi 1^{er} mai 2017, sous la formule d'un « 5 à 7 ». Cette exposition sera accessible jusqu'au dimanche 7 mai 2017. Nous vous prions de confirmer votre présence au : 418-683-3677 ou par courriel : info@centresocialdelacroixblanche.org

Lieu :

Bibliothèque Charles-H-Blais

1445, rue Maguire, Québec

(Ancien hôtel de ville de Sillery)

☎ 418-683-3677



Durant la Semaine nationale de la santé mentale qui se déroule du 1^{er} au 7 mai 2017, les bibliothèques suivantes :

- Monique-Corriveau
- Roger-Lemelin
- Charles-H-Blais

vous offriront un espace **pour se recharger** avec des livres sélectionnés pour vous. *Participez en grand nombre et bonne Semaine !*

Mardi 2 mai



19h00

Association canadienne pour la santé mentale filiale de Québec

Conférence gratuite Les P'tits Bonheurs Desjardins

7 astuces pour être bien dans sa tête !

Description :

Dans le cadre des *P'tits bonheurs Desjardins*, l'Association canadienne pour la santé mentale vous invite à assister à la conférence intitulée : « **7 astuces pour être bien dans sa tête** » avec comme conférencière madame Marlène Duchesne. Avec cette conférence, vous allez passer un bon moment mais surtout vous allez repartir avec des outils concrets pour être *astucieux* pour vous sentir bien et être *rechargé*.

Réservation requise : 418-529-1979

Lieu :

Bibliothèque Monique-Corriveau

1100, route de l'Église

Québec

☎ 418-529-1979

Mercredi 3 mai



13h00 à 14h30

Association canadienne pour la santé mentale filiale de Québec en collaboration avec la CDC du Grand Charlesbourg

Webinaire sur la santé mentale

Description :

Vous êtes cordialement invités à participer à une conférence présentée via internet sur la santé mentale : **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)** offerte par le Mouvement Santé mentale Québec et l'école d'éducation permanente de l'université McGill. Les conférenciers invités sont : Monique Boniewski, B.A. en psychologie, M.A. en orientation professionnelle (en fin de rédaction), directrice de l'ACSM filiale de Québec; Pierre Durand, Ph.D. École de Relation Industrielle, professeur titulaire à l'Université de Montréal, expertise en santé publique et environnement de travail; Renée Ouimet, M.A., directrice du Mouvement Santé mentale Québec. Activité gratuite mais réservation obligatoire : 418-529-1979

Lieu :

Arrondissement de Charlesbourg

Salle de la Cité de l'Arrondissement

160, 76^e Rue Est

Québec

☎ 418-529-1979

13h30

Centre de Croissance Renaissance

Comment aider sans s'épuiser ?

Description :

Sous forme de conférence appuyée par un Powerpoint. Nous prenons le pari de parler rétablissement, pour comprendre les étapes vécues par nos proches souffrant de maladie mentale. Être informé et comprendre un peu plus les effets de la maladie, nous soutient comme personne atteinte et comme proche. Description d'une approche gagnante lorsqu'on est en lien comme proche, employeur, intervenant avec une personne ayant un problème de santé mentale. Cinq étapes vers le rétablissement.

Lieu :

Bibliothèque Félix-Leclerc

1465, rue de l'Innovation

Québec (Secteur Val-Bélair)

☎ 418-843-5877



Entre 13h30 et 16h00

Auto-Psy (Région de Québec)

Portes-Ouvertes animées

Description :

Venez recharger votre pouvoir d'agir en vous familiarisant avec Auto-Psy (Région de Québec) votre groupe de promotion et de défense des droits en santé mentale! Vous y rencontrerez des personnes accueillantes qui vous présenteront la mission et les activités du groupe. Vous aurez également l'occasion d'échanger avec des membres impliqués dans la vie associative de l'organisme. C'est ensemble que la promotion et la défense des droits en santé mentale, on en fait notre affaire ! Prenez note que nos locaux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Lieu :

Auto-Psy

362, Chemin de la Canardière

Québec

☎ 418-529-1556

13h30

OSMOSE (Organisme pour la santé mentale œuvrant à la sensibilisation et à l'entraide)

Créer des liens harmonieux avec soi et les autres

Description :

Comment créer des liens positifs et harmonieux avec les autres? La première étape est de les créer avec nous-mêmes! Eh oui, la clé se trouve à l'intérieur de nous. Encore faut-il savoir comment s'y prendre. Vous êtes donc invités à venir participer à un atelier qui présentera les bienfaits de créer ses liens intérieurs. Nous découvrons ensemble que des relations épanouissantes peuvent se développer tout naturellement. Veuillez confirmer votre présence avant le 2 mai 2017.

Lieu :

OSMOSE

4765, 1^{re} Avenue, locaux S-10 et S-50

Québec

☎ 418-624-8504

17h00 à 19h00

Centre d'entraide Émotions

Les émotions en couleur !

Description :

5 à 7 combinant vernissage d'œuvres d'art et dégustation de petites bouchées gourmandes. Formule porte ouverte ! Prenez note qu'il n'y a pas de rampe d'accès pour personnes à mobilité réduite.

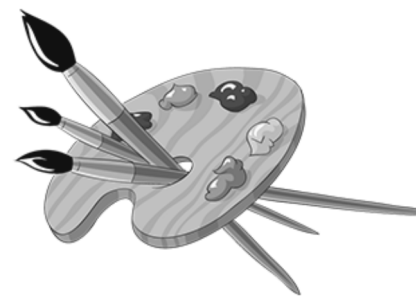
Lieu :

Centre d'entraide Émotions

3360, de la Pérade, suite 02

Québec

☎ 418-682-6070



17h00 à 19h00

L'Arc-en-Ciel

Créons des liens pour soutenir la santé mentale

Description :

Invitation à un 5 à 7 à la maison de la culture Georges-Hébert-Germain de Donnacona. À l'honneur : le lancement d'un partenariat « inusité » entre des artistes du Québec réunis ensemble à la galerie d'art Christine Genest autour du projet « *L'art naïf m'allume...et te soutient* » pour soutenir la cause de la santé mentale. Ce moment d'échange et de partage sera musicalement agrémenté par des chanteurs et des musiciens impliqués au club de musique de Donnacona.

Lieu :

Maison de la culture Georges-Hébert-Germain

270, rue Notre-Dame

Donnacona

☎ 418-285-3847

19h00

Sexplique

Café-discussion « Les clés pour une sexualité épanouie »

Description :

Les participants(es) à cette activité pourront échanger en grand groupe sur les « grandes clés » pour contrer les défis de la vie affective et sexuelle auxquels on peut parfois faire face, qu'on soit célibataire ou en couple, jeune ou âgé(e). Animé par une sexologue, le café-rencontre sera l'occasion de normaliser les préoccupations, et d'explorer les éléments importants de la santé sexuelle. Du café et des collations seront offerts. Prenez note que nos locaux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Lieu :

Sexplique

23, boul. des Alliés, 2^e étage

Québec

☎ 418-624-6808 poste 22



Jeudi 4 mai



10h00 à midi

Centre de Jour Feu Vert

À la découverte d'astuces pour vous recharger !

Description :

Venez échanger et créer des liens avec les membres et le personnel du Centre de Jour Feu Vert. Le conférencier invité, Richard Langlois, sera présent pour discuter avec nous d'astuces pour se recharger et préserver une bonne santé mentale. Une collation vous sera servie. Prenez note que nos locaux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Lieu :

Centre de Jour Feu Vert

1410, de la Trinité

Québec

☎ 418-525-9977