

Jeudi 10 mai

13h30 à 16h00

Le Pavois

Et vous, que faites-vous pour être bien ?

Description :

Venez assister à de courts témoignages inspirants de personnes qui présenteront les actions qui ont fait une différence dans leur rétablissement, les gestes qui ont permis de donner un sens à leur vie, d'insuffler l'espoir et de poursuivre leur mise en action. Venez participer à notre vague d'espoir collective !

Lieu :

Bibliothèque Aliette-Marchand

243, boul. Pierre-Bertrand

Québec

☎ 418-845-8442

17h00 à 19h00

Centre de Jour Feu Vert

Un grand exemple de résilience

Description :

Membre de l'équipe nationale, Marie-Ève Croteau a surmonté plusieurs épreuves pour devenir une des para-cyclistes canadiennes qui a connu le plus de succès sur la scène internationale avec plusieurs titres mondiaux et des médailles en Coupe du monde. À cause d'un virus, Mme Croteau a perdu l'usage de ses jambes en 2010. À la suite de cet événement, le sport l'a grandement aidée à surmonter les obstacles dans sa vie. Venez écouter l'histoire de cette athlète fort inspirante et persévérante qui a su trouver un nouveau sens à sa vie malgré les défis que la vie a mis sur son chemin.

Lieu :

Centre de Jour Feu Vert

1410, rue de la Trinité

Québec

☎ 418-525-9977



Le soleil Yan Doublet

Vendredi 11 mai

9h30

Entraide Agapè

Parlez-nous de vous pour donner du sens !

Description :

Déjeuner-causerie entre les personnes qui désirent échanger sur leur réalité quotidienne avec leur problématique de santé mentale et de ce qu'elles suggèrent pour améliorer leur environnement de travail, tirant ainsi profit de l'expérience de chacun. Vous devez vous inscrire en téléphonant au 418-661-7485.

Lieu :

Entraide Agapè

Cafétéria (sous-sol)

3148, chemin Royal

Québec

☎ 418-661-7485



17h00

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

Vernissage annuel des membres d'OSMOSE

Description :

Vous êtes invités à notre formule 5 à 7 pour venir découvrir les réalisations artistiques des membres d'OSMOSE, créées au cours de la dernière année. Vous contemplez ces œuvres qui vous feront vivre un tourbillon d'émotions, puisque chaque création fut produite avec amour et passion. Veuillez confirmer votre présence au plus tard le 9 mai 2018.

Lieu :

OSMOSE

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

Québec

☎ 418-624-8504



19h00

Pech

Les LoCo présentent: ÇA S'PEUT-TU?

Description :

Le conte *Ça s'peut-tu?*, invite l'auditoire à se projeter dans l'univers d'immensité. Nous suivons Marc qui vit avec un problème de santé mentale et qui devra faire face à la rigidité sociale laissant peu d'espace à l'accueil des différences. Le spectacle est suivi d'un court témoignage créant un pont entre le récit et le réel, le tout ponctué d'une réflexion collective avec l'auditoire. L'activité proposée favorise une prise de conscience et éveille l'espoir de changement.

Lieu :

Pech

130, boul. Charest, Est

Québec

☎ 418-523-2820

Samedi 12 mai

11h00 à 16h00

Association canadienne pour la santé mentale

en collaboration avec le comité organisateur de la Fête de la famille de Charlesbourg

Agir pour donner du sens 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 2018. Les parents et les enfants sont invités à travailler ensemble à l'élaboration d'un bricolage qui souligne l'importance d'agir ensemble.

Lieu :

École la Fourmière

5125, 2^e Avenue Ouest, Québec

☎ 418-529-1979

Dimanche 13 mai

13h30

Centre Social de la Croix Blanche en collaboration avec l'Association canadienne pour la santé mentale filiale de Québec

Soigner la santé mentale par le théâtre

Conférence et expérimentation théâtrale par Vitor Pordeus

Description :

Lors de cette conférence, monsieur Pordeus nous présentera comment les problèmes de santé mentale peuvent être influencés par l'aspect collectif et culturel de la société. Il nous parlera aussi de ses réalisations et de sa pratique à Montréal et au Brésil en nous expliquant son approche particulière pour améliorer la santé mentale des gens par le théâtre. Par la suite, nous aurons l'occasion à la fin de sa présentation, de vivre directement une expérience théâtrale. Réservation requise au 418-683-3677.

Lieu :

Domaine Maizerets

2000, boul. Montmorency

Québec

☎ 418-683-3677

Merci à nos partenaires et collaborateurs

Partenaires

Auto-Psy (Région de Québec)

Centre des femmes de la

Basse-Ville

Centre de jour L'Envol inc.

Centre de Jour Feu Vert

Centre Social de la

Croix Blanche

Croissance Travail

Entraide Agapè

Folie/Culture

OSMOSE

Parents-Espoir

Le Pavois

Pech

Le Verger

Collaborateurs

Bibliothèques Monique-Corriveau, Charles-H.-Blais,

Roger-Lemelin et Collège-des-Jésuites

Comité organisateur de la Fête de la famille de Charlesbourg



Les Copies
du Pavois



Centraide
Québec

Programmation
Région de Québec



Semaine nationale de la santé mentale
du 7 au 13 mai 2018



Association canadienne
pour la santé mentale

Filiale de Québec

Jeudi 3 mai (activité pré-semaine)



13h30

Centre des femmes de la Basse-Ville
La santé mentale d'hier à aujourd'hui !

Description :

Nous regarderons l'évolution de la santé mentale, des problèmes de santé mentale, de leurs traitements à travers le temps. Animatrice: Monique Boniewski de l'Association canadienne pour la santé mentale. Gratuit et sans réservation. Prenez note 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

Lundi 7 mai



17h00

Centre Social de la Croix Blanche
Vernissage de l'exposition de peinture intitulée « Valse printanière » et lancement de la Semaine nationale de la santé mentale

Description :

Le vernissage annuel du Centre Social de la Croix Blanche est une activité ouverte à tous. Cette exposition démontre les efforts et les talents déployés par les membres qui participent à l'atelier de peinture. Lors de cet événement, tous les membres s'impliquent pour que cette journée soit une réussite. Entre autres, ils décident du thème de l'exposition, ils produisent les cartons d'invitation, ils concoctent les petites bouchées, ils servent le vin et ils aident à placer les œuvres dans la salle. À chaque année, des prises de parole sont planifiées pour ouvrir la Semaine nationale de la santé mentale. Cette année, le thème de la semaine, "Agir pour donner du sens", valorise l'entraide et le sentiment d'accomplissement personnel; ainsi le vernissage est un bon exemple de mise en action pour insuffler du sens collectif à partir d'œuvres individuelles. Venez saluer le début de cette semaine en partageant notre Valse printanière. 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 7 au 13 mai 2018, les bibliothèques suivantes :

- Monique-Corriveau
- Roger-Lemelin
- Charles-H.-Blais
- Collège-des-Jésuites



vous offriront un espace **pour donner du sens** avec des livres sélectionnés pour vous. Participez en grand nombre et bonne Semaine !

Mardi 8 mai



9h30 à 12h00

Croissance Travail

Agir par le travail ! Voilà ce qui a du sens pour nous !

Description :

Pour bien des personnes, le travail contribue à donner du sens à la vie. Nous vous invitons à venir rencontrer des personnes qui témoignent de leurs expériences. Elles sont bénévoles dans différents milieux de travail et vous expliqueront le sens qu'elles donnent à leur participation dans ces organisations et la place que ces actions occupent dans leur parcours de vie. Les milieux de travail ouvrent leurs portes. Plusieurs lieux sont disponibles : Collège Mérici, Jardin Van-den-Hende, Société d'Histoire de Sillery, Domaine Maizerets, École de Cirque et Croissance Travail. Contactez-nous pour réserver au (418) 522-1244. Prenez note que certains lieux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Lieu :

Voir avec Croissance Travail
215, rue Caron
☎ 418-522-1244

15h00 à 18h00

Auto-Psy (Région de Québec)

Portes ouvertes animées

Description :

Auto-Psy (Région de Québec), votre groupe de promotion et de défense des droits en santé mentale ouvre ses portes ! Venez rencontrer 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 et de vous informer sur la façon dont vous pouvez vous aussi devenir membre. C'est ensemble que la promotion et la défense des droits en santé mentale, on en fait notre affaire ! Les personnes à mobilité réduite doivent considérer que les locaux sont accessibles uniquement par escalier.

Lieu :

Auto-Psy (Région de Québec)
362, Chemin de la Canardière
Québec
☎ 418-529-1556

19h00 à 20h30

Parent-Espoir

Pour que la santé mentale devienne une influence positive auprès des familles.

Description :

Mini-conférence, suivie d'une plénière, sur l'influence positive que peut avoir la santé mentale sur une des plus grandes sphères de notre vie : la famille. Le tout se terminera par la présentation du tout nouveau programme GESPER axé sur le mieux-être, le développement d'habiletés parentales, personnelles et sociales et les saines habitudes de vie. Invitation de Marianne Benny, coordonnatrice de l'organisme PARENTS-ESPOIR, s'adressant aux parents, futurs parents et intervenants de Québec et ses environs. Pour inscription par courriel : parentsespoir@videotron.ca. Les lieux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Lieu :

Parents-Espoir
2380, ave du Mont-Thabor, salle de conférence 2^e étage
Québec
☎ 418-522-7167

Mercredi 9 mai



12h30 à 13h30

Centre de jour L'Envol inc.

Éveil à la santé mentale

Description :

Le Centre de jour l'Envol vous accueille à l'éveil de la santé mentale. Il nous fait plaisir d'ouvrir nos portes à tous et de définir ensemble ce qu'est la santé mentale. Nous aborderons différents aspects qui contribuent à une bonne santé mentale. Sous forme d'ateliers nous aborderons les 7 astuces pour se recharger. Nous aurons l'occasion de rattacher ces astuces au quotidien. Bienvenue à ce moment d'échange et de réflexion.

Lieu :

Centre de jour L'Envol inc.
761, boul. Louis XIV
Québec
☎ 418-622-8780

13h30

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

Les épreuves qui nous font grandir.

Description :

Nous sommes tous appelés à vivre des événements marquants au cours de notre vie. Lors de cette rencontre, nous prendrons conscience de l'importance de donner un sens à ces expériences. Nous parlons ici d'AGIR intérieurement. Par la réflexion et les échanges, nous découvrirons comment leur donner du sens. Cette démarche nous permettra de trouver du positif à ces événements qui sont souvent des épreuves de la vie. Veuillez confirmer votre présence.

Lieu :

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

14h00

Le Verger, centre communautaire en santé mentale
Escale (spectacle, chorale et théâtre)

Description :

Accompagnés d'un maître de cérémonie coloré, vous serez invités à faire escale dans différents endroits. L'aventure vous permettra de découvrir sept histoires et sept astuces précieuses pour le maintien d'une bonne santé mentale. Ainsi, vous pourrez remplir votre coffre à outils de ces sept moyens qui contribueront à rendre votre vie plus belle et plus riche. La troupe Coeur-de-Pommes et la Chorale les Pommes-Enchantées unissent leurs talents pour vous présenter *Escale*. Réservation requise au 418-657-2227.

Lieu :

Centre communautaire Claude-Allard
3200, avenue D'Amour (gymnase)
Québec
☎ 418-657-2227

17h00 à 19h00

Folie/Culture

Désanimés 3

Description :

Soirée de projections de gifs réalisés dans le cadre de l'«Atelier de création de gifs animés». Une vente aux enchères suivra. Il sera possible de vous procurer vos coups de cœur !

Lieu :

Atelier de la Mezzanine
541, Saint-Vallier Est
Québec
☎ 418-649-0999

19h00

Le Verger, centre communautaire en santé mentale
Escale (spectacle, chorale et théâtre)

Description :

Accompagnés d'un maître de cérémonie coloré, vous serez invités à faire escale dans différents endroits. L'aventure vous permettra de découvrir sept histoires et sept astuces précieuses pour le maintien d'une bonne santé mentale. Ainsi, vous pourrez remplir votre coffre à outils de ces sept moyens qui contribueront à rendre votre vie plus belle et plus riche. La troupe Coeur-de-Pommes et la Chorale les Pommes-Enchantées unissent leurs talents pour vous présenter *Escale*. Réservation requise au 418-657-2227.

Lieu :

Centre communautaire Claude-Allard
3200, avenue D'Amour (gymnase)
Québec
☎ 418-657-2227

