

# SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE



## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LA SEMAINE DU 1<sup>ER</sup> AU 7 MAI 2017

**Lundi 1<sup>er</sup> mai à 11h**

OUVERT À TOUS

GRATUIT

\*\* LOCAL 106-A \*\*

### Point de presse

Inauguration officielle de notre Milieu de Vie et lancement de la Semaine de la santé mentale 2017 en compagnie de notre marraine - NathB

**Mardi 2 mai de 10h à 19h**

SUR RÉSERVATION

TARIFS :

MEMBRE : 10\$

NON MEMBRE : 15\$

À LA PORTE (SI PLACE) 20\$

\*\* DANS NOS LOCAUX \*\*

### La Journée de Bonheur

*NathB photographe* et son équipe de professionnelles vous accueillent afin de vous offrir de beaux moments pour vous et les vôtres, remplis d'attentions et de douceur! Elles vous offriront de vous coiffer, maquiller et masser (sur chaise) dans une atmosphère amicale et décontractée. Une séance photo professionnelle vous est offerte avec vos photos encadrées sur place!

En collaboration avec *La Caravane du Bonheur*



**NathB**  
PHOTOGRAPHE  
ENSEMBLE tout est possible

**Mercredi 3 mai de 9h à 11h**

GRATUIT

\*\* LOCAL 107 \*\*

### Déjeuner des membres



**Mercredi 3 mai de 13h à 14h30**

GRATUIT

OUVERT À TOUS

PLACES LIMITÉES – VOUS DEVEZ VOUS INSCRIRE

\*\* LOCAL 107 \*\*

### Webinaire « 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). Présentation des 7 astuces pour se recharger.



**Jeudi 4 mai à 19h**

TARIFS EN PRÉVENTE :

MEMBRE : 15\$

NON MEMBRE : 25\$

OU À LA PORTE : 30\$

\*\* BILLETS EN VENTE À NOS BUREAUX \*\*

### Conférence avec Christine Michaud

« Science du Bonheur et Pleine conscience »

Au Café-théâtre Les Beaux Instants  
3015, Place des Loisirs à Sorel-Tracy



**FAITES VITE ! LES PLACES SONT LIMITÉES**

**Vendredi 5 mai de 11h à 19h**

### Promotion aux Promenades de Sorel (cour Sears)



Nous souhaitons vous faire découvrir les activités offertes chez Santé Mentale Pierre-De Saurel. Pour celles et ceux qui le souhaitent, vous pourrez vous joindre aux groupes qui viendront faire des démonstrations d'activités telles que, Tai Chi, tricot, club d'échecs et en **grande primeur, 1 session de Yoga-famille, d'une durée de 30 minutes vous sera offerte par « Bouclette » à 11h30 et une session de Yoga par le rire à 13h offerte par Stéphanie Brunelle!!!**

### La Caravane du Bonheur sera sur place !!!

Une table à café-collations sera à votre disposition afin de vous permettre de vous reposer après les activités. Notre intervenante en milieu de vie y sera pour accueillir!



**\*\* Nos bureaux sont situés au 71, rue Hôtel-Dieu, local 105, 106, 106-A et 107 \*\* Téléphone : 450-746-1497**