

C'EST LE TEMPS DE PROCLAMER LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

La 67e Semaine nationale de la santé mentale, du 7 au 13 mai 2018, marque le début de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale à laquelle vous êtes invités à collaborer. Le Mouvement Santé mentale Québec et ses membres vous convie à « **Agir pour donner du sens** » au sein de votre communauté en devenant ambassadeur de la Semaine et pourquoi pas la Campagne annuelle qui suit.

La Politique gouvernementale de prévention en santé a comme objectif qu'en 2025, 80% de la population ait un niveau élevé de bien-être émotionnel et psychosocial.

Les municipalités jouent un rôle important pour atteindre cet objectif collectif.
Elles contribuent grandement au mieux-être des citoyennes et citoyens.

La Campagne 2017-2018 proposait « 7 astuces pour se recharger », soit des facteurs de protection en santé mentale. La Campagne 2018-2019 met l'accent sur l'une d'entre elles : **AGIR**.

Découvrez des outils d'information pour toute la population et pour vos employées et employés sur etrebiendanssatete.ca. Ils sont disponibles en français et en anglais :

- ✓ Affiche,
- ✓ Carte « Merci »,
- ✓ Outil jeunesse (12 à 17 ans)
- ✓ Outil adulte
- ✓ Outil milieu de travail
- ✓ Outil pour les 60 à 128 ans
- ✓ Fiches d'animation, webinaires,

En 2018, proclamez la Semaine nationale de la santé mentale !

- 1- Nous vous invitons à proclamer la Semaine nationale de la santé mentale qui aura lieu du 7 au 13 mai 2018 (*voir la proclamation ci-jointe*).
- 2- La Semaine marque le début d'une Campagne annuelle ponctuée de moments forts. Le *tableau ci-joint* vous invite à organiser des événements ou des activités au cours de l'année.

Des moments forts à prévoir... pour s'occuper de notre santé mentale pendant 365 jours !

	Avril 2018	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proclamez la Semaine nationale de la santé mentale. (document ci-joint) ✚ Inscrivez-vous au webinaire sur l'importance de donner du sens et invitez vos citoyennes et citoyens et votre personnel à y participer.
La Semaine	7 au 13 mai 2018	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Commandez ou téléchargez les outils promotionnels pour l'année. ✓ Mettez les affiches sur vos panneaux d'affichage numérique, dans vos locaux, les salles communautaires, les bibliothèques, etc. ✓ Faites un lien entre votre site Internet et le site www.smq-bsl.org ✓ Choisissez une activité à faire avec les collègues sur l'heure du midi à partir de celles proposées dans les fiches d'animation téléchargeables. ✓ Distribuez les <i>outils Milieu de travail</i> aux employé.e.s et les autres à la population.
	Automne 2018	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Octobre : Inscrivez-vous au webinaire sur la gratitude et invitez vos citoyennes et citoyens et votre personnel à y participer. ✓ Créez avec vos collègues et dans votre municipalité un mur de gratitude (corridor, parc, rang, etc.). ✓ Participez à la vague massive de gratitude au Québec en distribuant les cartes « Merci » lors d'événements citoyens (vernissage, table-ronde, conseil municipal) et invitez-les à les remplir et les donner.
Fête des voisins au travail	Novembre 2018	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Organisez une fête pour mieux connaître vos collègues ou partenaires, pour développer le soutien social et la confiance. Des idées, conseils et outils téléchargeables sur fetedesvoisinsautravail.ca ✓ Organisez une fête dans le parc industriel pour permettre la rencontre entre les entreprises.
	Janvier 2019	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Inscrivez-vous au webinaire sur le pouvoir d'agir et invitez vos citoyennes et citoyens et votre personnel à y participer. ✓ Déterminer collectivement vos objectifs pour l'année.
Défi Santé	Printemps 2019	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inscrivez-vous et participez, en groupe, en famille ou seul.e au Défi ! <defisante.ca>

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions. À vous de jouer !

Soyez au cœur du mouvement!

Nathalie Dumais, directrice

Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent 315, Rouleau Rimouski, Qc G5L 5V5

Tél. : (418) 723-6416 ext 100 | informations@smq-bsl.org

êtrebiendanssatête.ca

Produit par

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.