



Semaine de la santé mentale 2 au 8 mai 2022

Activités En ligne



Via Facebook
LEPORTAILRN

Lundi 2 mai 2022

LANCEMENT DES ACTIVITÉS

11h00: Invitation aux activités de la semaine

MIDI-WEB: PARLONS EMPATHIE

12h15: Aborder le thème 2022

Mardi 3 mai 2022

MIDI-WEB: PARLONS ÉQUILIBRE

12h15: Stress, lâcher-prise et limites

Mercredi 4 mai 2022

MIDI-WEB: PARLONS CHANGEMENT

12h15: Comment faire face à des choix?

Jeudi 5 mai 2022

MIDI-WEB: PARLONS PRÉJUGÉS

12h15: Comment les réduire?

TIRAGE: PANIER CADEAU POUR UNE MAMAN

16h: Live Facebook

Vendredi 6 mai 2022

MIDI-WEB: PARLONS RESSOURCES

12h15: Présentation des ressources d'ici

CLÔTURE DES ACTIVITÉS DU PORTAIL

16h: Publication Facebook

Activités En ligne

MOUVEMENT SANTÉ
MENTALE QUÉBEC

Vendredi 6 mai 2022

SOIRÉE MIEUX-ÊTRE EN LIGNE:

« Choisir, un pouvoir à se réapproprier! »

19h00 Inscription pour recevoir le lien Zoom

www.smqrivesud.info/soiree-mieux-etre-2022-05-06

Semaine de la santé mentale 2 au 8 mai 2022

Activités En présence

Inscription requise*

Au Portail

489 avenue
Larivière
Rouyn-Noranda

Mardi 3 mai 2022

PORTES OUVERTES LE PORTAIL

13h00 - 16h00

Viens rencontrer les membres de l'équipe du Portail, visiter les locaux, consulter le centre de documentation et recevoir une trousse d'accueil.

*Café et collations seront offerts sur place

Mardi 3 mai 2022

CONFÉRENCE: « COMMENT SE PROTÉGER DE LA DÉTRESSE DE L'AUTRE? »

19h00

Viens assister en personne à la présentation du Guide de survie pour faire face à la détresse de l'autre.

L'équipe du Portail répondra à tes questions et te présentera des outils pour répondre à tes besoins.

*Collations et breuvages seront offerts sur place

*Il est possible d'assister à la rencontre en Zoom (inscription requise pour recevoir le lien)



Activité réservée aux membres

En présence

Inscription requise*

Au Portail

489 avenue
Larivière
Rouyn-Noranda

Jeudi 5 mai 2022

5 À 7: LANCEMENT ET TAPAS

17h00

Viens assister en primeur au lancement des nouvelles capsules de sensibilisation du Portail.

*Consommation, breuvages et bouchées seront offerts sur place

***TIRAGE**
Prix de participation
Doudou réconfort (1)
Tasses Portail (3)