

Vendredi 10 mai

9h00 à 11h00

Centre CASA

Conférence Educ-jeu & Sensi-jeu

Description :

Vous voulez en apprendre davantage sur les jeux de hasard et d'argent en plus de la problématique du jeu pathologique ? Lors de cette présentation, nous discuterons du jeu excessif, du jeu responsable, explorerons l'intérieur d'une machine à sous à l'aide d'un logiciel, discuterons des conséquences des jeux de hasard et d'argent, ainsi que des ressources disponibles dans la région. Que vous soyez intervenants, employés, employeurs, à la retraite, étudiants, bénévoles ou simplement intéressés par le sujet, la formation s'adresse à vous !

Lieu :

Café-rencontre du Centre-ville

796, rue Saint-Joseph Est

Québec

☎ 418-871-8380 poste 231

11h30 à 13h30

Croissance Travail

Cherche et Trouve !

Description :

Viens découvrir avec nous en quoi nous sommes tous semblables par une activité ludique et interactive pour avoir la chance de vivre l'expérience d'une fouille archéologique.

Lieu :

Place Jacques-Cartier

320, rue Saint-Joseph Est

Québec

☎ 418-522-1244

16h00 à 18h00

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

Vernissage annuel

Description :

Vous êtes conviés à notre formule 4 à 6 pour venir admirer les créations artistiques des membres d'OSMOSE. Vous contempleront ses œuvres qui vous feront vivre un tourbillon d'émotions, car chacune fut produite avec amour. Un beau moment pour prendre conscience du talent créatif de nos membres. Veuillez confirmer votre présence au plus tard le 9 mai 2019.

Lieu :

OSMOSE

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

Québec

☎ 418-624-8504



16h00 à 20h00

Demi-Lune

Randonnée de la Découverte

Description :

Lors d'une journée porte-ouverte, nous vous invitons dans un parcours où vous observerez que lorsqu'on prend la peine de poser un second regard, la perception peut changer. Les apparences se révèlent parfois trompeuses et une image peut déceler plusieurs sens cachés... Cette activité sera un bon moment pour découvrir des stratégies pour améliorer ou maintenir une saine santé mentale et les adapter à vous-même, en y ajoutant un peu de votre couleur. Il n'y a pas de plus grand voyage que celui que l'on fait au bout de soi-même. Prenez note qu'un léger buffet vous sera offert. (Pas d'accès pour les gens à mobilité réduite)

Lieu :

Demi-Lune

390, 8^e Rue, 2^e étage

Québec

☎ 418-522-4002



Samedi 11 mai

11h00 à 16h00

Association canadienne pour la santé mentale en collaboration avec le comité organisateur de la Fête de la famille de Charlesbourg

Découvrir, c'est se voir autrement !

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 2019. Les parents et les enfants sont invités à travailler ensemble à l'élaboration d'un bricolage qui souligne l'importance de se voir autrement.

Lieu :

École la Fourmière

5125, 2^e Avenue Ouest, Québec

☎ 418-529-1979

13h00

Le Pivoit

Prenons soin de notre santé mentale

Description :

Venez découvrir une activité du loisir adapté du Pivoit, s'adressant aux adultes ayant une déficience intellectuelle ou un TSA. Venez prendre soin de votre santé mentale en nous aidant à faire nos pousses, qui iront dans un jardin collectif.

Lieu :

Centre de loisirs le Pavillon royal

3365, chemin Royal

Québec

☎ 418-666-2371

Activité hors Semaine

Jeu 23 mai

19h00

Jeffery Hale Community Partners

Séance d'information sur le sommeil et sur son importance pour votre santé mentale (en anglais)

Description :

Madame Meagan Daley, Ph. D. est psychologue à la clinique de psychologie et d'Insomnie et conférencière. Elle présentera les divers enjeux liés au sommeil et leurs effets sur notre bien-être et notre santé mentale. Elle proposera également diverses stratégies utiles à l'amélioration de la qualité de vie avec une approche cognitive-comportementale et de pleine conscience. Cette conférence en langue anglaise est possible grâce aux Services communautaires de la langue anglaise Jeffery Hale et au Centre Wellness iA Financial Group, qui seront présents pour partager leurs services accessibles à la communauté.

Lieu :

Auditorium du Cégep Champlain St-Lawrence

790, ave Nérée-Tremblay

Québec

☎ 418-684-5333 #1550



Merci à nos partenaires et collaborateurs



Partenaires

L'Amarrage
L'Arc-en-ciel
La Boussole
Centre CASA
Centre des femmes de la Basse-Ville

Centre de jour Feu Vert
Centre Social de la Croix Blanche
Le Cercle Polaire
Croissance Travail

Demi-Lune
L'Équilibre
Fondation CERVO
GRIS-Québec
La Marée
OSMOSE
Partenaire comm. Jeffery Hale
Le Pavois
Le Pivoit
Le Verger

Collaborateurs

Bibliothèques Monique-Corriveau, Charles-H.-Blais, Roger-Lemelin, Collège-des-Jésuites et Morrin Centre
Comité organisateur de la Fête de la famille de Charlesbourg



Programmation
Région de Québec

**DÉCOUVRIR
C'EST VOIR AUTREMENT**



Semaine nationale de la santé mentale
du 6 au 12 mai 2019



Association canadienne
pour la santé mentale
Filiale de Québec

Lundi 6 mai

17h30 à 19h30

Centre Social de la Croix Blanche

Vernissage et exposition de peinture « Découvrir, c'est voir autrement » et lancement de la Semaine nationale de la santé mentale

Description :

Sous le thème **Découvrir, c'est voir autrement**, 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 de la Semaine nationale de la santé mentale pour la grande région de Québec. L'exposition de peinture se déroulera sous la présidence d'honneur de madame Geneviève Marcon, copropriétaire de GM Développement et prendra la forme d'un cocktail dînatoire. Cette exposition sera accessible à la population jusqu'au dimanche 12 mai 2019. 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
(Stationnements payants à proximité).

☎ 418-683-3677

Durant la Semaine nationale de la santé mentale qui se déroule du 6 au 12 mai 2019, les bibliothèques suivantes :

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



vous offriront un espace **pour Découvrir et voir autrement la lecture** avec des livres sélectionnés pour vous. Participez en grand nombre et bonne Semaine !

19h00

Le Cercle Polaire

À la découverte de trucs et astuces pour prendre soin de soi lorsque nous aidons un proche atteint d'un trouble de santé mentale.

Description :

Lorsque nous venons en aide à l'un de nos proches, il est facile de s'oublier. L'équipe du Cercle Polaire vous invite à venir découvrir des trucs et astuces afin de maintenir l'équilibre et de prendre soin de soi. Vous serez également invités à présenter votre astuce à vous pour prendre soin de votre santé mentale. Inscription auprès du Cercle Polaire obligatoire 418-623-4636

Lieu :

Le Cercle Polaire
5000, 3^e Avenue Ouest bureau 202
Québec

☎ 418-623-4636

Mardi 7 mai

19h00 à 21h00

La Fondation CERVO, La Marée, L'Arc-en-ciel, La Boussole et le Cercle Polaire

Découvrir la réalité des membres de l'entourage, c'est voir la maladie mentale autrement.

Description :

En collaboration avec l'Association canadienne pour la santé mentale filiale de Québec, venez en apprendre davantage sur la réalité des membres de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale. Plusieurs personnes viendront témoigner de leur expérience et les organismes d'aide aux membres de l'entourage seront sur place pour vous parler des services offerts.

Lieu :

Institut Universitaire en santé mentale de Québec
2601, Chemin de la Canardière
Québec

☎ 418-663-5155



Mercredi 8 mai

13h00 à 15h00

L'Équilibre

Prendre le contrôle de ma vie, c'est découvrir qui je suis.

Description :

Démonstration de saines habitudes de vie, trucs et conseils pour prendre le contrôle de sa vie et activités pour mieux se connaître. Cette activité vous permettra de vous connaître en tant que personne et prendre le contrôle de votre vie. De plus, une pause santé vous sera offerte sur place. Au plaisir de vous y voir !

Lieu :

L'Équilibre
320, Chemin de la Canardière
Québec

☎ 418-522-0551

19h00

GRIS-Québec

Accueillir la diversité sexuelle et de genre dans nos milieux de vie.

Description :

Favoriser la compréhension des réalités relatives à la diversité sexuelle et de genre. Adapter ses pratiques et son milieu face à ces réalités. Approfondir ses connaissances à propos de l'intimidation homophobe et acquérir des moyens concrets et réalistes pour la contrer.

Lieu :

GRIS-Québec
363, rue de la Couronne, bureau 202
Québec

☎ 418-523-5572

13h30 à 15h30

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

Se découvrir avec les yeux du cœur

Description :

Lors de cet atelier, vous serez invités à apprendre à vous connaître avec amour et bienveillance. Ensemble, nous réaliserons que se découvrir est l'histoire d'une vie. Accueillons chaque événement comme une opportunité de découvrir une nouvelle facette de nous-mêmes. Bienvenue à tous. Veuillez confirmer votre présence au plus tard le 7 mai.

Lieu :

OSMOSE
4765, 1^{re} Avenue, locaux S-10
Québec

☎ 418-624-8504

17h00 à 19h00

Centre de jour Feu Vert

À la découverte d'une activité ressourçante et divertissante : le « POUND »

Description :

Venez découvrir avec madame France Girard du Studio Rebel le « POUND », cette discipline qui est en plein essor dans les salles d'entraînement. Ce sport combine le cardio, le conditionnement physique et fait référence à des disciplines comme le yoga et le Pilates. Accompagné de musique, rock de préférence, cette activité se pratique avec des baguettes spécialement conçues pour rythmer ses mouvements. Il s'agit d'une belle activité à découvrir et à pratiquer pour préserver votre santé mentale au quotidien. SVP, confirmez votre présence par courriel ou en communiquant à la réception de l'organisme au 418 525-9977 poste 201. Prenez note que nos locaux ne sont pas adaptés pour les personnes utilisant un déambulateur ou un fauteuil roulant.

Lieu :

Centre de jour Feu Vert
1410, rue de la Trinité
Québec

☎ 418-525-9977 poste 201



Source : Plusmagazine

Jeudi 9 mai

11h30 à 13h00

L'Amarrage

Dîner convivial à l'Amarrage

Description :

L'Amarrage vous invite chaleureusement à son dîner convivial durant la Semaine de la santé mentale. L'activité est gratuite et s'adresse aux organismes et gens d'affaires de la région de Québec. Goûter, témoignage, visite du Centre et prix de présence seront au menu. Venez rencontrer nos intervenants et vous renseigner sur nos programmes d'aide au rétablissement. Plus de détails à www.lamarrage.ca

Lieu :

L'Amarrage
1620, rue de l'Éclair
Québec

☎ 418-843-5877

13h30 à 16h00

Centre des femmes de la Basse-Ville

Les difficultés du sommeil !

Description :

Insomnie, hypersomnie, quelles sont les conséquences d'un mauvais sommeil? Et quelles sont les pistes de solution? Venez en discuter avec nous ! 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

15h00 à 18h00

Le Verger, centre communautaire en santé mentale

Voyage au centre de ma tête : parcours interactif sensoriel au Verger

Description :

À l'occasion du 20^e anniversaire du Verger, l'organisme ouvre ses portes et propose un parcours interactif sensoriel basé autour de l'expérience déroutante d'une personne aux prises avec un trouble de la santé mentale. Ce voyage au centre de la tête permettra aux visiteurs de comprendre les difficultés liées aux diverses problématiques et de les percevoir autrement. Pour compléter l'aventure, essayez aussi nos ateliers axés sur les forces, animés par nos intervenantes. Plaisir garanti !

Lieu :

Le Verger
934, avenue du Chanoine-Scott
Québec

☎ 418-657-2227

16h00 à 19h00

Le Pavois

À chaque visage, une découverte

Description :

Voilà un combo d'activités :

L'Expo photos

Des photos de différents sujets qui vous feront découvrir une passion ou une activité qui leur permet d'être bien dans leur âme. Ces sujets sont tous des personnes touchées par la santé mentale.

Soirée de lecture publique

Une scène, des auteurs ! Venez entendre la lecture de textes composés autour du thème. À chaque visage, une découverte de sens !

Des bouchées et des breuvages vous seront servis!

Lieu :

Bibliothèque Paul-Aimé-Paiement
7950, 1^{re} Avenue, Québec

☎ 418-627-9779

