



Généralions +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 3, no 12, le 19 avril 2016

SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE : DU 2 AU 8 MAI 2016

Campagne nationale de la santé mentale (CNSM)

La campagne nationale de la santé mentale est un programme de sensibilisation et de mise en forme mentale comparable à ce qu'est le programme Défi Santé à la santé physique. Celle-ci se veut un temps fort de réflexion pour sensibiliser la population à l'importance de conserver son équilibre émotionnel, une responsabilité tant individuelle que collective.



Le Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ) poursuit l'œuvre de l'Association canadienne de la santé mentale (ACSM Division du Québec) et de ses filiales en tenant, au cours de la première semaine du mois de mai de chaque année, et ce depuis 1952, la Semaine nationale de la santé mentale qui est le début de la campagne annuelle.

Pourquoi tenir une Semaine nationale de la santé mentale?

Apprendre à développer de bonnes habitudes pour conserver son équilibre est certes un élément d'hygiène de vie auquel nous sommes trop peu familiers. En effet, un sondage réalisé en 1997 par la firme COMPAS Inc., révèle que la santé mentale est incontestablement l'une des principales préoccupations des Canadiens (82% des répondants ont affirmé qu'ils considéraient comme très important le fait de maintenir leur santé mentale). Cependant, près de quatre personnes sur dix ont l'impression de ne pas bien connaître les façons de maintenir et d'améliorer leur santé mentale. C'est presque le double des personnes qui affirment ne pas bien connaître les façons d'améliorer leur santé physique. **Cette année la Semaine nationale de la santé mentale se tient du 2 mai au 8 mai 2016.**

Campagne de promotion de la santé mentale 2016-2017

7 astuces
pour être bien dans sa tête



**SOYEZ AU COEUR
DU MOUVEMENT !**

Pour bien vivre, toutes les dimensions de l'être doivent s'harmoniser. La perte de l'équilibre mental engendre des situations qui peuvent conduire certaines personnes jusqu'à la mort. Aussi est-il urgent d'apprendre, dès le plus jeune âge, qu'entretenir sa santé mentale par des actions quotidiennes est aussi important que de se brosser les dents, manger adéquatement et se tenir en bonne forme physique ? Avoir une bonne forme mentale, c'est développer la capacité d'être le plus souvent possible en contact avec soi, les autres et la vie et être capable de réagir.



À cette occasion, le SMQ – Chaudière-Appalaches offre une trousse promotionnelle à ses partenaires. Les coordonnées sont : adresse postale 5935, rue St-Georges, Bureau 110, Lévis (Québec) G6V 4K8, téléphone : (418) 835-5920, télécopieur : (418) 835-1850, courriel : info@santementaleca.com .

Les objectifs poursuivis lors de la semaine nationale de la santé mentale :

- Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique ;
- Dissiper la confusion existant entre santé mentale et maladie mentale ;
- Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et de celle des gens qui les entourent ;
- Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer sa santé mentale.

SOIRÉE – BÉNÉFICE AU PROFIT DU GROUPE D'ENTRAIDE CANCER ET VIE

Le Groupe d'entraide Cancer et vie tiendra un souper-bénéfice et une soirée dansante samedi le 23 avril prochain (18 h) à la Salle des Chevaliers de Colomb, 364, Avenue du Collège, à East Broughton. Voir les informations complètes à l'**annexe 1**.

CONFÉRENCE DE ROSE-MARIE CHAREST ORGANISÉE PAR ALBATROS

Le mouvement Albatros invite la population à une conférence de madame Rose-Marie Charest, psychologue bien connue, le 1 mai 2016 (19 h 30) au Cégep de Thetford Mines. La conférence a pour titre « Ensemble, on a plus à offrir ». On trouvera à l'**annexe 2** de plus amples détails sur le sujet.

CONSULTATION PUBLIQUE : POLITIQUE FAMILIALE ET AÎNÉS

La Ville de Thetford Mines poursuit sa consultation citoyenne concernant la mise à jour de la Politique familiale et aînés. Les citoyens et citoyennes sont invités à y participer. **Voir le calendrier des activités.**

POUR OBTENIR LE BULLETIN GÉNÉRATIONS +

La distribution du Bulletin des 50 + en Appalaches est assurée à même le réseau électronique de la SDERT. Pour s'y inscrire rendez-vous à : www.regionthetford.com. Repérez la case « **Abonnez-vous à notre infolettre** », inscrivez votre adresse courriel et cliquez pour vous y abonner.

PARLEZ-NOUS DE VOUS

Pour les prochains numéros GÉNÉRATIONS +, le Bulletin des 50 + en Appalaches, vous êtes invités à nous transmettre des informations sur votre organisation et à propos des activités que vous souhaitez offrir au large public. Dès que possible, veuillez transmettre ces informations à Maurice Grégoire dont l'adresse courriel est : bretongregoire@cqcable.ca.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
31 mars – 11 mai	DÉFI SANTÉ 2016	
Mer. 20 avril 2016 18 h 30 THETFORD MINES	CONFÉRENCE « Je garde ça pour moi » Gratuit Sécurité sur les réseaux sociaux, sécurité transactionnelle, hameçonnage, vol d'identité. CAISSE DESJARDINS (sous-sol) 300, Boul. Frontenac Est	CAISSE DESJARDINS 418 338-3591 Poste 7531255 Réservation obligatoire
Mer. 20 avril 19 h – 21 h THETFORD MINES	CONSULTATION CITOYENNE : St-Maurice & Rivière-Blanche « Politique familiale et aînés » - mise à jour École Tournesol	VILLE DE THETFORD MINES Philip Thivierge 418 335-2981 poste 300
Sam. 23 avril 2016 18 h EAST BROUGHTON	SOUPER-BÉNÉFICE ET SOIRÉE DANSANTE Adulte 20 \$ du billet, enfants de 12 à 16 ans 15 \$, 12 ans et moins 10 \$. Musique : Gaétan Gilbert et Mario Lessard Salle des Chevaliers de Colomb, 364, avenue du Collège	GROUPE D'ENTRAIDE CANCER ET VIE Mélicca Gagné 418 335-5355
Mar. 26 avril 2016 13 h 30 BLACK LAKE	CONFÉRENCE SUR LES SERVICES À DOMICILE madame Caroline Turgeon, courtière de services pour le Programme (SAPA) CLUB LE MARQUIS : 951, Christophe-Colomb	FADOQ THETFORD Maurice Boulet 418 335-2533
Mar. 26 avril 2016 18 h 15 THETFORD MINES	CONFÉRENCE « J'ai vendu! Que dois-je faire maintenant » Ghislain Paquet, conseiller en gestion du patrimoine Vichy Jacques, conseillère en gestion du patrimoine CAISSE DESJARDINS (sous-sol) 300, Boul. Frontenac Est	CAISSE DESJARDINS 418 338-3591 Réservation obligatoire
Mer. 27 avril 2016 19 h – 21 h BLACK LAKE	CONSULTATION CITOYENNE : Black Lake Mise à jour de la « Politique familiale et aînés » Polyvalente de Black Lake	VILLE DE THETFORD MINES Philip Thivierge 418 335-2981 poste 300
2 au 8 mai 2016	SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE	
Mar. 3 mai 2016 19 h – 21 h THETFORD MINES	CONSULTATION CITOYENNE : Ste-Marthe & Quartier Appalaches « Politique familiale et aînés » - mise à jour École L'Étincelle	VILLE DE THETFORD MINES Philip Thivierge 418 335-2981 poste 300
Mar. 10 mai 2016 19 h – 21 h THETFORD MINES	CONSULTATION CITOYENNE : Thetford Sud, St-Noel & Quartier Rousseau Mise à jour de la « Politique familiale et aînés » École St-Noel	VILLE DE THETFORD MINES Philip Thivierge 418 335-2981 poste 300

Pour nous communiquer des **INFORMATIONS**, veuillez transmettre un message à Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou par courriel : bretongregoire@cqcable.ca



Souper BÉNÉFICE

Soirée Dansante

au profit du

Samedi
23
avril 2016

à 18 h
à la salle
des Chevaliers
de Colomb
d'East Broughton
(364, avenue du Collège)

Parce que nous croyons en la vie!



**Groupe d'entraide
Cancer et Vie**

Menu

- Potage de légumes
- Suprême de poulet
- Dessert feuilleté

En Musique

- M. Gaétan Gilbert
- M. Mario Lessard

Tirages de prix de présence

Billet en vente
Adultes • 20 \$
Enfants 12 à 16 ans • 15 \$
12 ans et moins • 10 \$

Pour réservation
418 335-5355 • Groupe d'entraide Cancer et Vie
418 427-2425 • M. Gaétan Grégoire
418 427-3543 • Mme Lorraine Jacques
418 427-3827 • M. Germain Gilbert

«Une psychologue
qui parle au monde!!!»



Madame Rose-Marie Charest
psychologue et conférencière

ENSEMBLE, ON A PLUS À OFFRIR...

Les personnes qui accompagnent des proches en fin de vie voudraient souvent tout donner. Or, on ne peut pas dépasser ses propres limites. On dit souvent «qu'il faut un village» pour aider à traverser la dernière phase de notre vie... Les personnes malades ont besoin d'aide mais ceux qui les aident ont aussi des besoins...

MERCREDI, LE 11 MAI 2016 DÈS 19H30
CÉGEP DE THETFORD, SALLE PROMUTUEL
671, Boul. Frontenac, Thetford Mines

COÛT : 15,00 \$
sur place ou sur réservation à 418 335-3362
(Stationnement gratuit en soirée)

