



Journée nationale
**promotion
santé mentale
positive**

Ensemble

pour la Journée nationale
de promotion
de la santé mentale
positive!

Elle se tient
chaque
13 mars
depuis 2022.

Cette journée met de l'avant
l'importance d'accroître et
de maintenir le bien-être personnel
et collectif et de soutenir la résilience.

Cette journée vise à ce que toutes
et tous se sentent interpellés
à agir, autant par de petits gestes
au quotidien que par de grands projets
au sein des différentes communautés
en vue de créer, développer
et renforcer la santé mentale.

Au Kamouraska,
quelques organisations
s'unissent pour
promouvoir la santé
mentale positive!

Maison des jeunes de Saint-Pascal

13 mars midi

Pause bien-être

Offre d'un dessert sur l'heure
du dîner afin de créer un moment
rassembleur et chaleureux.

Discussion: *Qu'est-ce qui te
rend heureux?*

En soirée: Alexandra animera
une séance de zoothérapie avec
son animal afin de découvrir des
stratégies concrètes pour que le
stress n'entrave pas leurs activités.

Collège St-Anne de La Pocatière

13 mars à midi

Jeux de société avec le Pion Joue!

Explorez comment les jeux de
société peuvent contribuer à réduire
le stress, améliorer les compétences
sociales et encourager la pensée
positive.

La Traversée

13 mars en avant midi

Atelier d'art sur la thématique
suivante: *Notre paysage intérieur*

13 mars en avant midi

Atelier sur le thème des jeux
cognitifs: *Les olympiades mentales*

Maison de la Famille du Kamouraska

Lundi 9 mars

Journée de la femme

À l'occasion de cette journée
dédiée aux femmes, une série
d'activités axées sur le bien-être et
le ressourcement des mères et
des femmes sera offerte
(méditation, massage, etc.).

Mercredi 11 mars

Discussion sur la gestion du stress

Dans le cadre de la journée « Milieu
de vie », le groupe participera à une
discussion sur la gestion du stress et
les stratégies qui aident à maintenir
une bonne santé mentale.

Vendredi 13 mars

Collation réconfortante et jeux de table

Lors de l'activité « Espace Parents »
(salle de jeux ouverte aux familles),
une collation réconfortante sera
offerte et deux jeux de cartes seront
mis à la disposition des familles:
Bouger en famille et *Repas en
famille*.

Municipalité de Sainte-Hélène- de Kamouraska

13 mars AM

Marche pour la santé mentale positive

La population est invitée à se
joindre aux élèves de l'école
primaire de Sainte-Hélène pour une
petite marche de 1,2 km en soutien
significatif à cette journée spéciale.

Éducation des adultes de Saint-Pascal

Demi-journée jeux de société et discussion

Moment pour jouer à des jeux
de société et échanger sur
l'importance de prendre soin de
sa santé mentale.

Marchons pour s'aérer les pensées

Activité de marche pour prendre
l'air, bouger et se changer les idées.

Projektion 16-35

14 mars

Visite du Sanctuaire des Loups Lupo

Un groupe d'une vingtaine de
participants de Projektion prendra
part à une visite éducative au
Sanctuaire des Loups Lupo afin
de les sensibiliser à la protection
de la faune et à l'environnement.
L'activité sera suivie d'une
randonnée en raquette de 3 km.
Cette initiative favorise le contact
avec la nature, l'activité physique,
le sentiment d'appartenance et
le bien-être, en cohérence avec
la promotion de la santé mentale
positive.



KAMOURASKA
COSMOSS
Pour que chaque **jeune**
développe son **potentiel**