

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Voir ce courriel dans votre navigateur

(<https://mailchi.mp/2b84f9279f47/les-rendez-vous-annuels-2019?e=b4bac665da>)

Si une personne sur cinq vivra de la détresse mentale au cours de sa vie, qu'en est-il des quatre autres? Cette journée de formation et de ressourcement, conçue spécialement pour les bénévoles intervenant auprès des aîné.e.s, souhaite clarifier les fausses croyances encore tenaces et fournir des outils pour maintenir l'équilibre psychologique et renforcer la résilience face aux épreuves de la vie.

Par des exposés théoriques sur les composantes de la santé mentale, ajoutés à des ateliers pratiques et des échanges enrichissants, cette formation vous outillera pour passer de la connaissance à l'action. Savoir reconnaître les subtilités de la santé mentale permet d'accueillir et d'accompagner avec plus d'assurance une personne aînée faisant face à une situation qui risque de fragiliser son équilibre mental ou qui montre des signes de détresse psychologique.

- Comprendre • Maintenir • Prévenir • Accompagner •

À travers ces quatre grands thèmes, vous vous familiariserez avec les astuces pour « muscler » la santé mentale et ainsi mieux affronter les impacts de certaines des situations et des épreuves qui peuvent survenir au cours du vieillissement : deuil, déménagement, maladie, sentiment d'inutilité, solitude, fragilité financière, discrimination, âgisme, auto-âgisme, isolement, etc.

OBJECTIFS

- Comprendre la santé mentale et clarifier les fausses croyances.
- Découvrir les astuces pour maintenir une bonne santé mentale.
- Être sensibilisé aux enjeux qui menacent l'équilibre mental.
- Se familiariser avec les bonnes pratiques d'accompagnement.
- Identifier les attitudes qui nuisent et celles qui soutiennent.

Le répertoire des villes et des dates se trouve plus bas.

Merci au Mouvement santé mentale Québec et à ses membres!

Le contenu de cette formation a été développé en complicité avec le Mouvement santé mentale Québec (<https://facebook.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=d438fa7fd6&e=b4bac665da>) qui œuvre à la promotion de la santé mentale et fait connaître les astuces pour la maintenir et la renforcer.

<https://facebook.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=7edaddf535&e=b4bac665da>

Boutons d'accès rapide • Inscrivez-vous en une clic!

<https://facebook.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=a218b1194c&e=b4bac665da>

<https://facebook.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=5b42c4bf7a&e=b4bac665da>

<https://facebook.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=2d2469fac8&e=b4bacc665da>

<mailto:rva@presages.org>

NOUVEAUTÉS

TARIF ANNIVERSAIRE : 20 \$ pour la 20e édition des Rendez-vous annuels, grâce au soutien financier du Gouvernement du Québec (<https://facebook.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=3784eba34c&e=b4bacc665da>) et à la complicité du Réseau de l'action bénévole du Québec (<https://facebook.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=b9433be732&e=b4bacc665da>) .

INSCRIPTION ET PAIEMENT EN LIGNE (<https://facebook.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=c6652e2b6d&e=b4bacc665da>) : la demande augmentait, alors PRÉSÂGES a choisi d'utiliser les services de la plus grande petite billetterie en ligne au Québec BILLETS EN VRAC (<https://facebook.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=4fc014d9b9&e=b4bacc665da>) .

INSCRIPTION EN LIGNE ET PAIEMENT PAR CHÈQUE (<https://facebook.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=11008dd2bf&e=b4bacc665da>) : rendez-vous à BILLETS EN VRAC (<https://facebook.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=adab3b6f5c&e=b4bacc665da>) et inscrivez le code promo CHÈQUE dans la case à cette effet au moment de passer la commande. Puis postez votre chèque au montant approprié fait libellé à "RVA-Présâges".

Tournée 2019

• RÉGIONS, DATES ET PARTENAIRES RÉGIONAUX •
Abitibi-Témiscamingue • Val-d'Or • Lundi 6 mai • Hôtel L'Escale • 1100, rue de L'Escale
En collaboration avec le Manoir Universeau de Senneterre

Bas-Saint-Laurent • Rimouski • Mercredi 1er mai • Salle Coloniale • 547, rue Saint-Germain Est
En collaboration avec le Carrefour 50+ du Québec

Chaudière-Appalaches et Capitale-Nationale • Saint-Isidore • Mardi 14 mai • Salle du 150e Bureau municipal • 128, route Coulombe
En collaboration avec la Table des aînés de la MRC de la Nouvelle-Beauce

Côte-Nord • Haute-Côte-Nord • Ragueneau • Jeudi 23 mai • Centre communautaire Édouard-Jean • 10, des Loisirs
En collaboration avec la Table régionale de concertation des aînés de la Côte-Nord
Moyenne-Côte-Nord • Sept-Îles • Mercredi 22 mai • Hôtel des Gouverneurs • 666, boul. Laure
En collaboration avec le Centre d'action bénévole le Virage.

Estrie • Sherbrooke • Jeudi 11 avril • Sercovie • 300, rue du Conseil
En collaboration avec Sercovie/Carrefour des aînés

Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine • Grande-Vallée • Vendredi 3 mai Salle
Clairence-Minville • 3, rue Saint-François-Xavier
En collaboration avec les organismes partenaires de Gaspésie-Îles-de-
la-Madeleine

Lanaudière • Saint-Charles-Borromée • Jeudi 16 mai • Centre Saint-Jean-
Bosco • 249, ch. du Golf Est
En collaboration avec le Centre communautaire bénévole Matawinie et le
Regroupement des Centres d'action bénévole affiliés de Lanaudière

Laurentides • Sainte-Adèle • Jeudi 9 mai • Place des citoyens, salle
Rousseau-Vermette 999, boul. Sainte-Adèle
En collaboration avec l'Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut et les
Centres d'action bénévole des Laurentides

Mauricie et Centre-du-Québec • Trois-Rivières • Vendredi 17 mai Club de
golf Métabéroutin • Île Saint-Christophe
En collaboration avec la Table de concertation des aînés et des
retraités de la Mauricie

Montérégie Est • Sorel-Tracy • Jeudi 18 avril • Azimut diffusion, salle
Arcelor-Mittal • 28, rue du Roi
En collaboration avec Santé mentale Québec - Pierre-De Saurel

Montérégie Ouest • Salaberry-de-Valleyfield • Mercredi 24 avril • Club
nautique de Valleyfield • 410, rue Victoria
En collaboration avec les Tables de concertation aînés de la
Montérégie-Ouest

Outaouais • Gatineau • Mardi 7 mai Campus 3, salle 6 • 196, rue Notre-
Dame
En collaboration avec la Table de concertation des aînés et des
retraités de l'Outaouais

Région métropolitaine • Montréal • Jeudi 25 avril • Espace Fullum /
Habitations La Traversée, 1431, rue Fullum, métro Papineau ou Frontenac
En collaboration avec la Table de concertation des aînés de l'Île de
Montréal

Saguenay-Lac-Saint-Jean Jonquièrre • Vendredi 24 mai • Les Aîné(e)s de
Jonquièrre • 3245, rue des Pensées
En collaboration avec La Maison d'un Nouvel Élan

=====
** ([https://facebook.us20.list-
manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=325c2ab389&e=b4ba
c665da](https://facebook.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=325c2ab389&e=b4bac665da))
** ([https://facebook.us20.list-
manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=4590c50342&e=b4ba
c665da](https://facebook.us20.list-manage.com/track/click?u=ed2a3334771a85d44297bae63&id=4590c50342&e=b4bac665da))