



PROGRAMMATION

# Santé mentale optimale

## CALENDRIER

### DES ACTIVITÉS / ÉVÉNEMENTS

- 29 JANVIER** Bell cause pour la cause (G-R et F-L)
- 1<sup>er</sup> AU 7 FÉVRIER** Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires (G-R et F-L)
- 2 AU 8 FÉVRIER** Semaine de prévention du suicide (G-R et F-L)
- 6 FÉVRIER** Journée mondiale sans téléphone portable (G-R et F-L)
- 9 MARS** Journée internationale de la femme (G-R et F-L)
- 20 MARS** Journée internationale du bonheur (G-R et F-L)
- 31 MARS** Activité mieux-être (G-R)
- 2 AVRIL** Activité mieux-être (F-L)
- 4 AU 10 MAI** Semaine nationale de la santé mentale (G-R et F-L)
- 5 MAI** Bibliothèque vivante (F-L)
- 6 MAI** Bibliothèque vivante (G-R)
- 11 AU 15 MAI** Semaine de la diversité sexuelle et de genre (G-R et F-L)
- 18 MAI** Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie (G-R et F-L)

## ACTIVITÉS À VENIR

- LES MIDITATIONS** Méditation en pleine conscience de soi, pratique d'entraînement de l'esprit favorisant le bien-être mental. (F-L)
- CASSE-TÊTE** Casse-tête collectif en circulation à faire dans tes temps libres (F-L)

### LES COLLECTES DE SANG

**Campus Gabrielle-Roy**  
le jeudi 2 avril

**Campus Félix-Leclerc**  
le vendredi 3 avril

### LES CAFÉS-SOURIRE À FÉLIX !

Au local **F1200** campus Félix-Leclerc de 8 h à 10 h on t'offre un café !

**Apporte ta tasse !**

5 février, 10 mars, 7 avril et 5 mai



**Bouge.  
Dépasse-toi.  
Gagne.**

**27 janvier au 27 mars**



PEU IMPORTE TON CAMPUS, TU PEUX PARTICIPER!

## DÉTAILS ET INSCRIPTIONS SUR MIA

OU AUX BUREAUX DE LA VIE ÉTUDIANTE 2.803 ET F1200

[vie.etudiante@cegepoutaouais.qc.ca](mailto:vie.etudiante@cegepoutaouais.qc.ca)

