

# Semaine nationale de la santé mentale

du 7 au 11 mai 2018

**Venez vous ressourcer  
pour prendre soin de vous !**



Diverses activités seront organisées dans la région pour outiller les gens à entretenir et améliorer leur santé mentale. Ces activités vous permettront d'AGIR en donnant du sens à votre vie, en agissant sur ce qui est important pour vous et en accordant votre attention aux éléments positifs de la vie.

Venez découvrir des moyens de mettre en pratique l'astuce AGIR pour favoriser votre mieux-être et celui des gens de votre entourage.

Consultez la programmation des activités

[www.capsante-outaouais.org](http://www.capsante-outaouais.org)

ou contactez-nous au 819-771-2277.

**Gratuit**

**Merci  
à nos partenaires**

**ROCSMO**

**SAS**  
Service d'accompagnement  
pour l'inclusion sociale

Ville de  
**Gatineau**