

SANTÉ MENTALE POSITIVE

HIVER 2025



Le sommeil, ça recharge! (Atelier programme Hors-Piste)	Ralentir dans nos vies... c'est possible	L'utilisation des écrans en tant que parent	Image Corporelle	Prendre soin de sa santé mentale	L'anxiété chez nos enfants : que puis-je faire en tant que parent?
Mardi 21 janvier Virtuel 18 h à 19 h 30	Mercredi 12 février Virtuel 12 h à 13 h	Mercredi 26 février Virtuel 12 h à 13 h	Mardi 8 avril Virtuel 18 h à 19 h 30	Mardi 6 mai Virtuel 18 h à 19 h 30	Mardi 20 mai Virtuel 18 h à 19 h 30
Mercredi 22 janvier Virtuel 12 h à 13 h	Jeudi 13 février Virtuel 18 h à 19 h 30	Jeudi 27 février Virtuel 18 h à 19 h 30	Mercredi 9 avril Virtuel 12 h à 13 h	Mercredi 7 mai Virtuel 12 h à 13 h	Mercredi 21 mai Virtuel 12 h à 13 h



**SEULEMENT EN MODE VIRTUEL
OFFERT PRÉSENTEMENT**

★ Prendre note que pour les ateliers virtuels débutant à 18 h, les inscriptions se terminent à 11 h 30 le jour même. Pour les ateliers de 12 h, les inscriptions se terminent à 16 h la veille.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec