

# 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

## Commandez vos outils

Découvrez la campagne de promotion  
de la santé mentale 2017-2018.



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

(éétait l'Association canadienne  
pour la santé mentale – Division  
du Québec jusqu'au 31 mars 2016)

**PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS  
À TRAVERS LES ORGANISMES MEMBRES :**

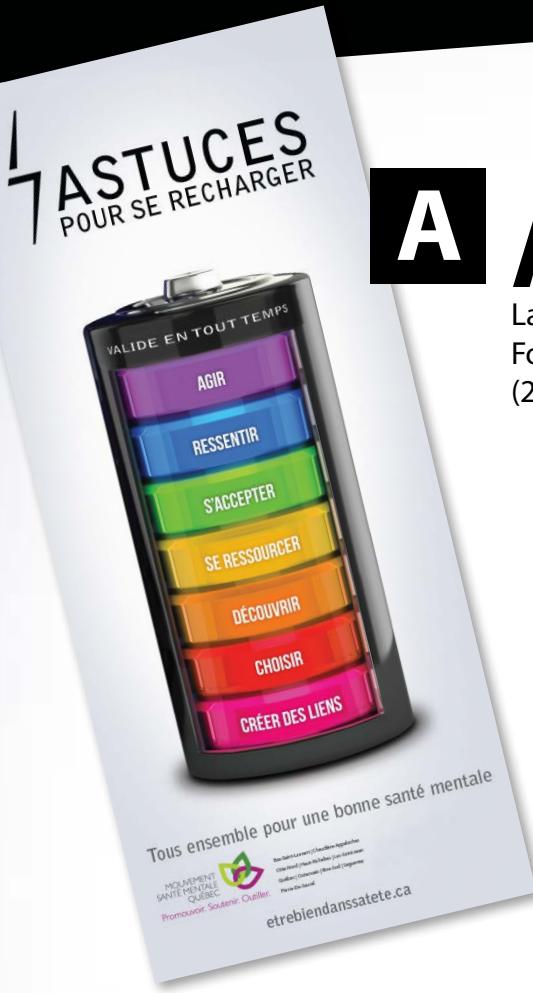
SMQ – Bas-Saint-Laurent | SMQ – Chaudière-Appalaches  
SMQ – Côte-Nord | SMQ – Haut-Richelieu | SMQ – Lac-Saint-Jean  
SMQ – Rive-Sud | SMQ – Pierre-De Saurel | ACSM – Filiale de Québec  
ACSM – Filiale Saguenay | Cap Santé Outaouais | Le Traversier | RAIDDAT

**Soyez au cœur  
du Mouvement !**

[etrebiedanssatete.ca](http://etrebiedanssatete.ca)

# Des outils pour tous

La campagne 2017-2018 offre une belle collection d'outils :



## A Affiche

Langues : français et anglais

Format : 11 x 25,5 po  
(27,94 x 64,77 cm)



## B

# Dépliant

de 12 à 128 ans

À la découverte de ce que l'on fait déjà pour notre santé mentale en lien avec les 7 astuces, au niveau individuel, collectif et social.



## C

# Calendrier

## pour les milieux de travail

Chaque mois, des idées d'activités en lien avec une astuce ou un temps fort de la Campagne.

Langues : français et anglais

Format : 28 pages de 11,5 x 8,5 po  
(29,21 x 21,59 cm)

Langues : français et anglais

Format ouvert : 19,6 x 9 po (49,78 x 22,86 cm)

Format fermé (plié en accordéon) : 3,9 x 9 po  
(9,9 x 22,86 cm)

# D Autocollant

Langue : français  
Format : 3,5 x 2 po  
(8,89 x 6 cm)



# L Lingette en microfibre E

(pour écrans, lunettes, etc.)  
Langue : français  
Format : 4 x 7 po  
(10,16 x 17,78 cm)



# G Fiches d'animation

## sur les 7 astuces

(pour intervenir dans vos milieux)  
Téléchargeables gratuitement dès le 1<sup>er</sup> mars 2017  
sur [etrebiedanssatete.ca](http://etrebiedanssatete.ca)

# F 2 Webinaires

## + un guide d'animation

Un moyen de s'outiller pour promouvoir la Campagne

**Coût : 90 \$ pour les organisations  
35 \$ pour les individus**

Inscrivez-vous en ligne à partir du 30 janvier  
[mcgill.ca/prizma/fr](http://mcgill.ca/prizma/fr)

En collaboration avec **McGill**

School of  
Continuing Studies      École  
d'éducation permanente

**26 avril 2017 - 13 h à 14 h 30** - Qu'est-ce que la santé mentale positive? Comment les déterminants sociaux influencent-ils la santé mentale?

**3 mai 2017 - 13 h à 14 h 30** - *7 astuces pour se recharger*: des facteurs de protection en santé mentale pour soi, la collectivité, le travail, la société (leurs origines, leurs applications, leurs exemples)

# Si vous désirez faire le lien

entre les deux années de notre campagne sur les 7 astuces, le matériel suivant est à votre disposition.

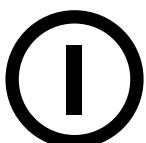
---



## Dépliant pour ados

Langue : français

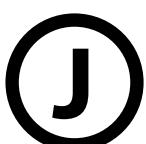
Format : 17,5 x 3,5 po  
(44,45 x 8,89 cm)



## Dépliant pour adultes

Langue : français

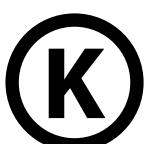
Format : 17,5 x 3,5 po  
(44,45 x 8,89 cm)



## Dépliant pour ainé-e-s

Langue : français

Format : 17,5 x 3,5 po  
(44,45 x 8,89 cm)



## Dépliant pour les milieux de travail

Langues : français et anglais

Format : 17,5 x 7 po  
(44,45 x 17,78 cm)



# BON DE COMMANDE

**La Campagne dure  
un an, prévoyez vos  
outils en conséquence**

**N'oubliez pas qu'en novembre, c'est la Fête des voisins au travail !**

OUTILS		OPTION	QUANTITÉ	PARTICIPATION	TOTAL
A1	Affiche (fr)	Paquet de 10		5,00 \$	
		Unité		0,75 \$	
A2	Affiche (ang)	Paquet de 10		5,00 \$	
		Unité		0,75 \$	
B1	Dépliant (fr)	Paquet de 10		1,85 \$	
		Unité		0,20 \$	
B2	Dépliant (ang)	Paquet de 10		1,85 \$	
		Unité		0,20 \$	
C1	Calendrier (fr)	Paquet de 10		18,00 \$	
		Unité		2,00 \$	
C2	Calendrier (ang)	Paquet de 10		18,00 \$	
		Unité		2,00 \$	
D	Autocollant (fr)	Paquet de 10		1,60 \$	
		Unité		0,20 \$	
E	Lingette (fr)	Paquet de 10		27,00 \$	
		Unité		3,00 \$	
H	Dépliant pour ados	Paquet de 10		1,30 \$	
		Unité		0,15 \$	
I	Dépliant pour adultes	Paquet de 10		1,30 \$	
		Unité		0,15 \$	
J	Dépliant pour ainé-e-s	Paquet de 10		1,30 \$	
		Unité		0,15 \$	
K	Dépliant pour les milieux de travail (fr)	Paquet de 10		1,50 \$	
		Unité		0,15 \$	
K2	Dépliant pour les milieux de travail (ang)	Paquet de 10		1,50 \$	
		Unité		0,15 \$	

## **SOUS-TOTAL**

(Frais de livraison et manipulation ajoutés en fonction des quantités)

## TOTAL

## Envoyer et facturer à ▼

## Adresse de l'expédition ▼

---

**Nom de l'organisation**

No civique Rue

Rue

---

App.

---

Nom

## Ville

## Province

Code postal

---

### Prénom

## Télé

el

2

## Téléphone

Téléconseil

## Courriel

Retourner le bon de commande ►

1000

1

## Télécopieur

## Courriel