

## Journée mondiale de la santé mentale - 10 du 10 2020

---

### Prestations en lien avec le Kit de survie

#### 1. Se connaître soi-même

- accompagnement individuel et personnalisé
- groupe de parole lors des cafés sociaux

#### 2. Renforcer son autonomie et ses compétences

- offre d'activités créatives et occupationnelles sur mesure dans les ateliers, à domicile ou à la boutique

#### 3. Les relations sociales

- sorties : théâtre, concerts, matchs de hockey, tea-Room, restaurant, visites de sites, de musées et promenades dans la nature, pique-niques, jeux de société

#### 4. Régularité

- accueil du lundi au vendredi le matin et après-midi
- rendez-vous réguliers au bureau ou à domicile

#### 5. La nature

- sorties individuelles et/ou en groupe dans des parcs, dans les bois, sur le lac
- activités en lien avec la nature : observation, dessin, photo

#### 6. Cultiver son bien-être

- yoga et respiration en petit groupe
- groupe de parole sur différents thèmes en rapport avec la santé

#### 7. Créativité

- ateliers créatifs, peinture, gravure, pyrogravure, collages, dessins
- soutien à la création à domicile
- organisation d'expositions collectives
- sorties aux musées, visite d'expositions, familiarisation avec l'œuvre d'artistes

#### 8. Eviter les infos angoissantes, choisir ses sources

- mise à disposition d'un journal quotidien
- discussions sur les thèmes en rapport avec l'actualité en individuel et lors des cafés sociaux

### **9. Nouvelles technologies**

- mise à disposition d'un ordinateur
- mise en lien avec les professionnels spécialisés et aide ponctuelle avec les ordinateurs et les téléphones

### **10. Ressources externes**

- Renseignements téléphoniques
- Site internet
- Page Facebook

### **11. Se rendre utile**

- réalisation d'articles artisanaux vendus tout au long de l'année à la boutique
- activité de vendeuse à la boutique sociale
- activité de mises sous pli pour des entreprises extérieures
- préparation des cafés sociaux
- fabrication de pâtisseries et de biscuits

### **12. Humour**

- ambiance décontractée, jeux de société, pétanque, lotos, lecture de blagues