

PROGRAMMATION

Semaine de la santé mentale

Organisé par le Secteur santé organisationnelle de la DRH

Du 5 au 9 mai 2025 plusieurs activités vous sont proposées pour prendre soin de vous



LUNDI 5 MAI 2025



IMPACT DU BÉNÉVOLAT SUR SA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

12 h à 13 h
Salle A.02.9209 A

MARDI 6 MAI 2025



GESTION DU SOMMEIL

12 h à 13 h
Salle A.03.9209 A



COHÉRENCE CARDIAQUE

16 h à 17 h
Salle A.03.9209 AB

MERCREDI 7 MAI 2025



CULTIVER LA RÉSILIENCE - UN ESPACE POUR SE RECENTRER ET SE RENFORCER

12 h à 13 h
Salle A.02.9209 AB

JEUDI 8 MAI 2025



KIOSQUE D'INFORMATIONS

PAE, Veilleurs, Parlons-en, Santé psychologique au travail, Programme reconnaissance
7 h 30-9 h 30 | 11 h 30-13 h 30 | 15 h-16 h
Pavillon D - 1^{er} étage

VENDREDI 9 MAI 2025



UN TEMPS SUSPENDU ... INTRODUCTION AU HAIKU SUR LE THÈME DE LA RÉSILIENCE

12 h à 13 h
Bibliothèque B.01.8006



INITIATION À L'AUTOCOMPASSION POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

12 h à 13 h
Salle A.01.9209 B



LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez emprunter des livres à la Bibliothèque du CHUM !
INSCRIVEZ-VOUS, C'EST GRATUIT !

En mai, la Bibliothèque met de l'avant sa collection de livres sur la santé mentale avec une sélection que vous retrouverez à l'entrée de la Bibliothèque.