

## Atelier « Campagne temps D'EN parler »

Une série de vidéos sur la santé mentale et le guide d'activités qui présentent les thèmes suivants:

- **Comment parler de sa santé mentale**
- **Réduire la stigmatisation**
- **Améliorer sa résilience personnelle**
- **Proche aidant, prenez soin de VOUS!**
- **Améliorer ses liens sociaux**

**Quand :** le mercredi 13 juin, 2018

**Où :** Centre de ressources communautaires Rideau-Rockcliffe, situé au 225 rue Donald.

**Heure :** 9 h à 11 h 30 (inscription de 9 h à 9 h 30)

**Inscription :** acheminez l'information suivante à [mentalhealthteam@ottawa.ca](mailto:mentalhealthteam@ottawa.ca) par le 11 juin, 2018

- votre nom (prénom et nom)
- nom de votre organisme
- titre de votre poste
- adresse courriel
- numéro de téléphone

Pour plus de renseignements, communiquez avec Guylaine Gratton au 613-580-6744, poste 26126 ou par courriel à [guylaine.gratton@ottawa.ca](mailto:guylaine.gratton@ottawa.ca).

Veillez s.v.p. transmettre ce message dans vos réseaux, votre milieu de travail, auprès de vos collègues, bénévoles, stagiaires et partenaires. Si vous recevez ce message par un ou une intermédiaire et que vous aimeriez recevoir plus d'info et de faire partie de la liste de distribution de SPO, envoyez un message à [guylaine.gratton@ottawa.ca](mailto:guylaine.gratton@ottawa.ca).

*Invitation to follow for the have THAT talk workshop in English on June 19.*