

# UN APPEL À LA GENTILLESSE

## Semaine de la santé mentale de l'ACSM CALENDRIER D'ACTIVITÉS 6 au 12 mai 2024



The Kindness Project

Do good. Feel good.

### TOUTE LA SEMAINE

Initiative communautaire pour inciter à la gentillesse, découvrir les bienfaits de la santé mentale et créer des liens. Pour en savoir plus : [kindnessnorth.ca](http://kindnessnorth.ca)

#### Gentillesse : Pour les familles

### SAMEDI 4 MAI

#### ACTIVITÉS EN FAMILLE AVEC MAINS

12 h à 14 h – 391, rue Oak est

Des activités pour toute la famille!

La Semaine de la santé mentale de l'ACSM est une campagne annuelle dans le cadre de laquelle les partenaires de la communauté allient leurs efforts pour offrir des événements et des activités visant à promouvoir la santé mentale. Cette année, le thème **#CultivonsLaCompassion** nous rappelle que la compassion est humaine. La semaine marque aussi le début d'une toute nouvelle campagne annuelle menée par l'ACSM North Bay et District, [The Kindness Project](#).

#### Gentillesse: Lancement de la SSM

### LUNDI 6 MAI

#### CÉRÉMONIE D'OUVERTURE

10 h 30 – Hôtel de ville

Levée du drapeau et lancement de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM.

#### CUPCAKES DE LA GENTILLESSE

11 h – Hôtel de ville

Blitz de gentillesse dans toute la ville! Recevez un cupcake de la gentillesse et donnez au suivant en posant un geste gentil.

#### ILLUMINER PAR LA GENTILLESSE

7 h 30 p.m. – Hôtel de ville

Cérémonie d'illumination de la Semaine de la santé mentale et chorale.

#### Gentillesse: Envers soi

### MARDI 7 MAI

#### ZUMBA MIEUX-ÊTRE

10 h – Hôtel de ville (beau temps, mauvais temps)

Séance de Zumba en plein air avec Roxanne Laforest, de Zumba with Rox.

#### LA GENTILLESSE, C'EST PARTAGER SON POPCORN!

14 h à 15 h 30 – Hôtel de ville (étage princ.)

Rendez-vous au centre de carrière pour écouter de la musique et manger du popcorn, gracieuseté du Conseil d'administration des services sociaux du district de Nipissing.

#### Gentillesse: Personnel aidant

### MERCREDI 8 MAI

#### JOURNÉE ÉDUCATIVE SUR LA GENTILLESSE

8 h à 15 h – 50, promenade College

Le Centre régional de santé de North Bay (CRSNB) organise une journée de perfectionnement professionnel pour les personnes qui travaillent dans les domaines de la santé et des services humains.

#### ZONE DE LA GENTILLESSE

9 h à 14 h – 50, promenade College

Le CRSNB et l'ACSM NBD vous attendent dans la Zone de la gentillesse (juste après le Tim Hortons à l'étage principal) avec des cadeaux et beaucoup de plaisirs!

#### Gentillesse: Pour les animaux

### JEUDI 9 MAI

#### LES ANIMAUX DE LA GENTILLESSE

Heures et lieux variés

Visites de zoothérapie dans divers locaux de programmes et de services de l'ACSM NBD.

#### GENTILLESSE ENVERS LES ANIMAUX Campagne numérique (@CMHANBD)

L'ACSM NBD présente les initiatives locales de mieux-être animal ainsi que des ressources et conseils sur le sujet, les bienfaits des liens avec les animaux et les autres façons de bien les traiter.

#### Gentillesse: Pour la communauté

### VENDREDI 10 MAI

#### PORTES OUVERTES DE LA GENTILLESSE

10 h 30 – 194, rue Main ouest

Grande ouverture et cérémonie de coupe du ruban pour le nouveau Centre de soutien par les pairs de l'ACSM NBD, suivies d'une activité portes ouvertes. Explorez les nouveaux locaux tout en soutenant la communauté et le centre-ville.

#### BBQ DE LA GENTILLESSE

12 h à 13 h 30 – 194, rue Main ouest

Dîner BBQ gratuit avec boissons gazeuses et gâteau à partager avec les membres de la communauté.



Canadian Mental Health Association  
North Bay and District

Association canadienne pour la santé mentale  
North Bay et District

North Bay Regional Health Centre



Centre régional de santé de North Bay

Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca  
LeReseauaideauxfamilles.ca

CLARK  
SOFTWARE • COMMUNICATIONS • DIGITAL

District of Nipissing Social Services Administration Board



Conseil d'administration des services sociaux du district de Nipissing



Équipe Santé Ontario Health Team  
Ontario Bimaadziwin Niigaanwiwaad

