



UNE ACTIVITÉ POUR LA SANTÉ MENTALE POSITIVE AUX ESCOUMINS LE 1^{ER} JUIN

Baie-Comeau, le 24 mai 2024 – Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord et la Municipalité des Escoumins organisent une activité visant la santé mentale positive le 1^{er} juin 2024, de 10 h à 15 h, sur le site du Centre multifonctionnel des Escoumins.



Réalisé en partenariat avec le réseau des éclaireurs et le Carrefour solidaire Haute-Côte-Nord, l'événement vise à faire vivre à la population diverses activités sous la forme d'un marché public (intérieur et extérieur). Au programme : des activités sportives, artistiques, musicales et ludiques; un atelier de jardinage et d'observation d'oiseaux, des activités sur la nutrition, un coin pour les enfants, des séances de qigong et de yoga ainsi que de la danse. Cet événement se veut inclusif et gratuit.



Les participants pourront aussi s'informer sur l'offre de service à la population de la Haute-Côte-Nord comme le prêt d'équipement sportif gratuit au Centre multifonctionnel des Escoumins. Ils découvriront ou redécouvriront le plaisir de prendre soin de soi et seront sensibilisés à l'importance d'adopter de saines habitudes de vie.

En expérimentant ces activités favorisant le bien-être et la santé mentale positive, accessibles facilement et réalisables à la maison ou auprès d'un partenaire local, les participants pourront ensuite les intégrer à leur quotidien.

La population est invitée à participer en grand nombre à cet événement.

- 30 -

Source : Pascal Paradis
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 589-9845, poste 252268