

# SANTÉ MENTALE POSITIVE

## HIVER 2025



Le sommeil, ça recharge! (Atelier programme Hors-Piste)	Ralentir dans nos vies... c'est possible	L'utilisation des écrans en tant que parent	Image Corporelle	Prendre soin de sa santé mentale	L'anxiété chez nos enfants : que puis-je faire en tant que parent?
<b>Mardi 21 janvier</b> Virtuel 18 h à 19 h 30	<b>Mercredi 12 février</b> Virtuel 12 h à 13 h	<b>Mercredi 26 février</b> Virtuel 12 h à 13 h	<b>Mardi 8 avril</b> Virtuel 18 h à 19 h 30	<b>Mardi 6 mai</b> Virtuel 18 h à 19 h 30	<b>Mardi 20 mai</b> Virtuel 18 h à 19 h 30
<b>Mercredi 22 janvier</b> Virtuel 12 h à 13 h	<b>Jeudi 13 février</b> Virtuel 18 h à 19 h 30	<b>Jeudi 27 février</b> Virtuel 18 h à 19 h 30	<b>Mercredi 9 avril</b> Virtuel 12 h à 13 h	<b>Mercredi 7 mai</b> Virtuel 12 h à 13 h	<b>Mercredi 21 mai</b> Virtuel 12 h à 13 h



**SEULEMENT EN MODE VIRTUEL  
OFFERT PRÉSENTEMENT**

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Côte-Nord