

Tremplin

Conditions d'admission

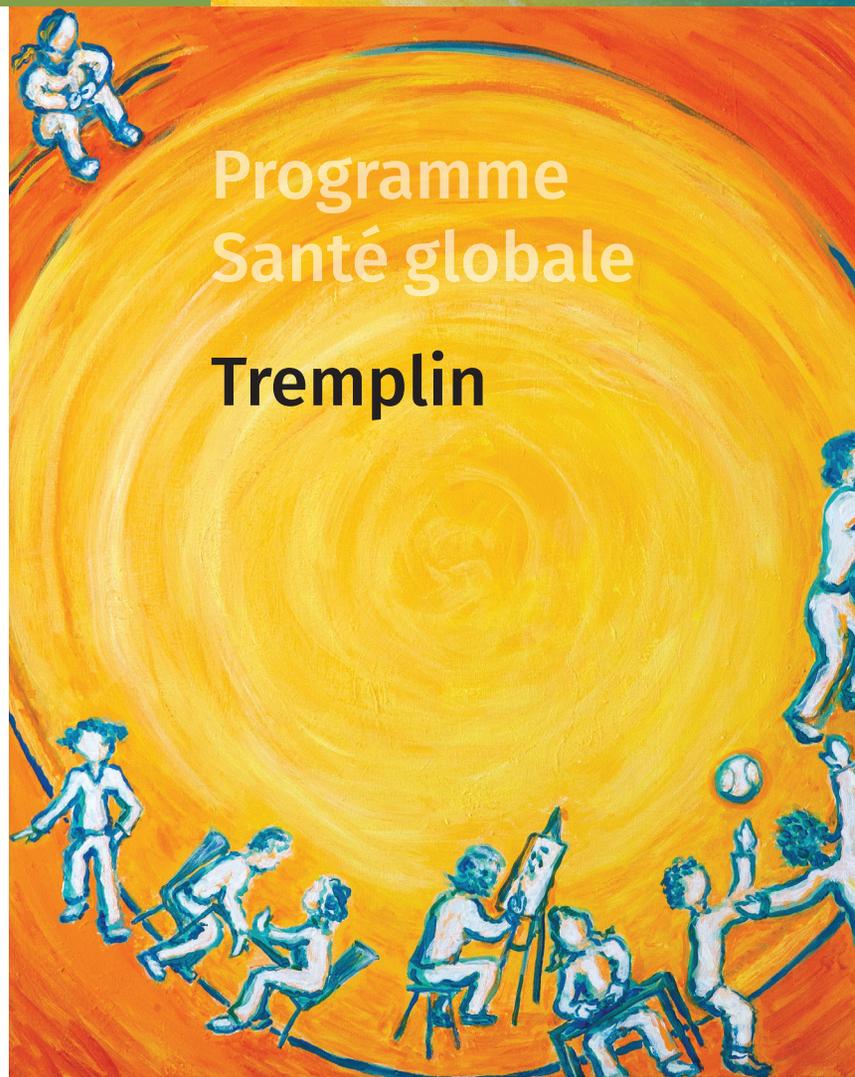
- Être âgé de 18 ans et plus
- Résider sur le territoire de la Capitale-Nationale
- Présenter un trouble de santé mentale
- Être suivi par un professionnel de la santé ou un intervenant communautaire
- Posséder les capacités physiques, cognitives et mentales pour participer à des rencontres de groupe
- Être volontaire pour s'impliquer dans la prise en charge de sa santé
- S'engager à participer à tous les ateliers

Pour s'inscrire

Vous devez être recommandé par un professionnel de la santé ou un intervenant de la communauté. Ce dernier doit remplir le formulaire du programme Santé globale.

Pour plus d'information et obtenir le formulaire

Communiquez avec le programme Santé globale au **418 663-5000, poste 6191** ou à PSG-guichetacces.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca



Jennifer Ottaway
Équilibre, 2018

Un tremplin
vers mon mieux-être !



Des ateliers de groupe interactifs (présentations, activité physique supervisée, ateliers culinaires) abordent les thèmes suivants :

- **Mon défi santé** : objectifs, habitudes de vie et motivation
- **Ma santé globale** : liens entre une bonne santé physique et une bonne santé mentale
- **Prévenir pour mieux guérir** : inflammation, douleur, posture et maladies chroniques
- **Pause-moi** : gestion du stress et de l'anxiété
- **Une bouffée d'air pour mon mieux-être** : journée de plein air
- **Découvrir ma communauté** : partage d'expériences et ressources disponibles

Modalités

- Une rencontre hebdomadaire pour une durée d'environ 8 semaines
- Groupe de 10 à 15 participants

« Nous travaillons avec vous pour améliorer votre santé globale. Votre qualité de vie est notre priorité ! »

L'équipe Tremplin

Objectifs du programme

- Optimiser la santé physique et mentale
- Améliorer la qualité de vie
- Soutenir l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie
- Développer la capacité d'autogestion de la santé
- Accompagner la personne en intégration dans des activités dans la communauté
- Favoriser la socialisation et la participation sociale
- Soutenir la personne dans l'exercice de sa pleine citoyenneté

Par qui ?

L'équipe du programme Santé globale :

- Ergothérapeute
- Kinésologue
- Nutritionniste
- Physiothérapeute
- Technicien en loisirs
- Usager partenaire

Où ?

En collaboration avec un réseau de partenaires dans la communauté

