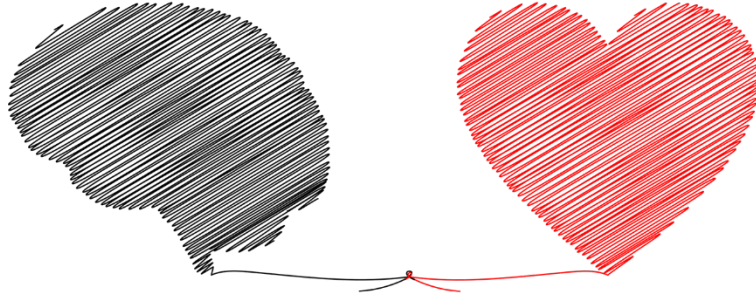


La pauvreté: Garder sa santé mentale au temps de la COVID-19

les différents visages...

Pour se maintenir en bonne santé mentale, il faut établir un équilibre entre les divers aspects de sa vie, c'est-à-dire les aspects : social, physique, mental, économique, spirituel et émotionnel. En tant de pandémie, pas toujours facile de garder cet équilibre.



Sur le territoire de Bellechasse, des organismes sont là pour vous y accompagner.

[Santé mentale Québec- Chaudière-Appalaches](#) : sa mission est de PROMOUVOIR, SOUTENIR et OUTILLER afin de DÉVELOPPER et RENFORCER la SANTE MENTALE. Organise des événements grand public. [En savoir plus](#).

[La Barre du Jour](#) : Organisme alternatif de santé mentale. Offre entre autres des activités pour vous accompagner. Exemple : *La gestion autonome de la médication* qui débute en novembre

[Le Contrevent](#) : vient en aide aux proches de personnes souffrant d'une problématique de santé mentale, peut faciliter votre demande d'aide et vous offre un accompagnement basé sur vos besoins pour prendre soin de vous.

[L'A-DROIT](#) : groupe régional de promotion et de défense de droits en santé mentale pour la région de Chaudière-Appalaches. Offre divers ateliers grand public en autre sur les [Mes droits en temps de pandémie](#).

Initiative inspirante...

[Déconfine tes pensées !](#) Un projet d'écriture hors normes et hors consignes pour les 12-25 ans qui vise à les entendre sur le Comment s'est passé la période de la pandémie pour eux? En savoir plus, [visionner la vidéo](#).

Restez à l'affût! Suivez la sortie de nos Info-bulles sur le Facebook de la CDC Bellechasse. Vous et vos proches serez certainement gagnants d'en apprendre davantage à ce sujet.

La **Table Action Solidarité** regroupe les organisations suivantes :
Alpha Bellechasse, l'Association des Personnes handicapées de Bellechasse,
ADDS Rive-Sud, Carrefour Employabilité - Travail de rue, le CISSS de Chaudière-Appalaches,
la CDC Bellechasse, Entraide Solidarité Bellechasse, Frigos Pleins, La Barre du Jour,
la MRC de Bellechasse et le Regroupement des Proches aidants.

