



UN APPEL À LA GENTILLESSE

Parce que la compassion est humaine.

Ateliers et présentations dans le cadre de la semaine de la santé mentale

6 au 9 Mai 2024

Lundi 6 mai

12h15

A03.9222 A et B

Atelier bien-être : des clés pour prendre soin de soi

Émilie Grenier, infirmière clinicienne CR-CHUM

Professeure de méditation et de yoga

Présentiel et virtuel

Mardi 7 mai

12h15

A03.9222 A et B

Midi-causerie : Bien dans ma tête grâce aux neurosciences

Gaëlle Hermans, conseillère en innovation, CHUM

Centre innovation en santé de précision

(Direction de la recherche et de l'innovation)

Présentiel seulement

15h30

A03.9222 A et B

Les bienfaits de la cohérence cardiaque

Andrée Blanchet, Chef des services administratifs, DAMU, CHUM

Professeure de méditation et de yoga Nidra

Présentiel et virtuel

Mercredi 8 mai

12h

Amphithéâtre CRCHUM

Conférence Mado Desforges (patiente partenaire)

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

Destiné aux infirmières et infirmières auxiliaires uniquement

Présentiel et virtuel

15h

Présentation : votre Programme d'aide aux employés

Jocelyne Robichaud, PAE Homewood Santé

Collaboration avec Céline Delga, Service de prévention et promotion de la santé, CHUM

Virtuel seulement

Jeudi 9 mai

12h15

Présentation : votre Programme d'aide aux employés

Jocelyne Robichaud, PAE Homewood Santé

Collaboration avec Céline Delga, Service de prévention et promotion de la santé, CHUM

Virtuel seulement

Un présentoir à la bibliothèque du CHUM sera disponible tout au long du mois de Mai pour des ouvrages de références sur la santé psychologique