

Noël vous déprime ?

Des conseils pour des Fêtes moins tristes !

Le temps des Fêtes n'est pas synonyme de réjouissances pour tous : une personne dépressive sur trois verrait ses symptômes s'aggraver au cours de cette période. Ce peut être le principal déclencheur de périodes dépressives autour de Noël en lien avec la solitude (33 %), suivi des difficultés financières (29 %). Le temps des Fêtes peut être un facteur de stress qui déclenche une période dépressive », explique Camillo Zacchia, chef professionnel en psychologie de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas.

On peut éviter la solitude ou en profiter pour faire un bilan. Pour plus d'infos, aller sur le site: http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2008121019_depression_temps_des_fetes



10 bonnes raisons de célébrer Noël

Le temps des Fêtes est l'occasion idéale de festoyer, de manger et de boire en quantité. Au-delà des excès presque inévitables et des nuits trop courtes, cette période de l'année est excellente pour la santé pour le corps et pour la tête. Voici donc 10 bonnes raisons santé de prendre part aux festivités de Noël. Pour en bénéficier, aller sur le site:

<http://www.lapresse.ca/vivre/sante/201212/21/01-4606168-10-bonnes-raisons-de-celebrer-noel.php>



**JOYEUX NOËL
ET
BONNE ANNÉE 2018 !!!**

Idées-cadeaux sans vous ruiner !

Grand spectacle à petit prix : faites plaisir en soutenant la prévention du suicide! Le 7 avril prochain, plusieurs artistes, dont Martin Levac (populaire imitateur de Phil Collins), Véronique Bilodeau et Alex Lavoie, partageront la scène de la salle Roland-Brunelle dans le cadre de **La vie en spectacle 4**, un événement haut en couleur. Vous désirez glisser des billets dans vos bas de Noël? Et voilà des billets au coût très abordable de 20 \$:

www.spectaclesjoliette.com/spectacles/la-vie-en-spectacle-4



Encore cette année Le Vaisseau D'Or (des Moulins) réitère son expérience de kiosque au **Marché de Noël de Terrebonne du 8 au 23 décembre 2017**. Depuis maintenant trois ans, nous tenons un kiosque où sont offertes les œuvres des membres! Cette année ils ont choisi de travailler avec des rondins de bois, des chandeliers, des petits reines, des bonshommes de neige... pour le plaisir des yeux et la magie de Noël. Venez nous rencontrer et faites de merveilleux achats de Noël à petits prix.

Pour l'horaire, le lieu et les animations, consulter le site:

www.marchedenoeldeterrebonne.com



Auriez-vous 30 minutes à offrir au Centre de prévention du suicide de Lanaudière (CPSL)?

L'organisme procède actuellement à la mise à jour du « Passeport pour la vie », un outil qu'il a développé pour soutenir l'entourage des personnes suicidaires. Afin de produire un outil qui soit le plus pertinent possible, il sollicite votre aide, que vous ayez ou non déjà été proche d'une personne suicidaire. Le CPSL a préparé, en collaboration avec un chercheur, un questionnaire visant à mesurer votre aisance en prévention du suicide. Nous vous invitons à répondre à ce questionnaire avant et après avoir lu le Passeport pour la vie, une démarche d'environ 30 minutes. Vous avez envie de contribuer à l'évolution de ce bel outil? Lien:

<http://cps-lanaudiere.org/etude-prevention-suicide/>