



Préparez-vous à parler haut et fort, du 7 au 13 mai 2018

Chaque mois de mai depuis 66 ans, les Canadiennes et les Canadiens se mobilisent pour la **Semaine de la santé mentale de l'ACSM**. Ensemble, nous nous efforçons de mettre un terme à la stigmatisation et à la discrimination qui sont liées aux problèmes de santé mentale et aux troubles mentaux.

Une personne sur cinq au Canada souffre de problèmes de santé mentale, de maladies mentales ou de dépendances. Mais la réalité est que parmi nous, cinq personnes sur cinq ont une santé mentale, tout comme nous avons tous une santé physique. Nous pouvons tous tirer profit de la célébration, la promotion et la reconnaissance du rôle que joue la santé mentale dans une vie bien remplie et enrichissante. Alors en mai prochain, parlons haut et fort de l'importance que revêt la santé mentale pour TOUTES les Canadiennes et TOUS les Canadiens.

Joignez-vous à nous !

**Kassandra Simard et Yanic Lalonde avec le Club Joi
organisent une marche de sensibilisation
à 10h30 le 5 mai à Rockland
départ partir de l'aréna Jean –Marc Lalonde
Tous les fonds amassés seront remis à l'ACSM.**

**Pour vous inscrire ou avoir de plus amples renseignements,
adressez-vous à Line Lapensée
Agente de promotion de la santé mentale lapenseel@cmha-east.on.ca**



Get ready to get loud May 7-13, 2018

Every May for the last 66 years, Canadians have rallied around **CMHA Mental Health Week**. Together, we've focused on breaking the stigma and discrimination that come with mental health issues and disorders.

One in five Canadians live with mental health problems, mental illness or addiction. But the reality is, five in five of us have mental health, just like we all have physical health. We can all benefit from celebrating, promoting and acknowledging the role that good mental health plays in living a full and meaningful life. So, this May, let's #getloud about how important mental health is for ALL Canadians.

JOIN US !

Kassandra Simard and Yanic Lalonde with the Club Joi are organising an awareness walk at 10:30 on May 5th in Rockland Starting at the Jean –Marc Lalonde Arena. All funds raised will be donated to CMHA.

**To register or for more information contact Line Lapensée
Mental Health Promotor lapenseel@cmha-east.on.ca**