

Un réseau qui fait la différence

Le réseau d'éclaireurs poursuit son chemin grâce à vous. Vos gestes – parfois discrets, parfois plus visibles – contribuent à créer des milieux plus solidaires, bienveillants et attentifs aux besoins des autres. Chaque implication compte, et c'est cette somme de petites actions qui fait réellement une différence dans notre communauté.

Ce bulletin vous offre un aperçu de ce qui se construit dans le réseau : des initiatives inspirantes, des actions en cours et des ressources pour appuyer votre engagement dans votre milieu.

Pour cette deuxième édition, nous souhaitons poursuivre cette dynamique collective en tenant compte de ce que vous vivez et de ce qui pourrait vous soutenir davantage.

Vos idées et vos besoins éclairent la suite et nous aident à développer un réseau qui demeure utile, humain et ancré dans la réalité.

Cela ne vous prendra que deux minutes.

Répondre au mini-questionnaire

Merci de faire vivre ce réseau...
un geste à la fois.

Bonne lecture!



À vos agendas : mobilisations à ne pas manquer

Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive – 13 mars

Cette journée est l'occasion de se rappeler l'importance de prendre soin de sa santé mentale et de souligner que le bien-être, c'est l'affaire de tout le monde.

Webinaire gratuit 10 mars, de 16 h à 17 h

Le Mouvement Santé mentale Québec vous invite à un webinaire inspirant sur les gestes et mouvements qui créent de l'espoir. Découvrez comment même les petites actions peuvent devenir des moteurs de changement pour notre santé mentale.

S'inscrire à l'évènement ✓

Rencontres du réseau Édition midi – 24 mars

Une rencontre conviviale pour découvrir des outils, partager des situations vécues et échanger entre éclaireurs et membres du réseau, dans un espace simple et humain. Une édition spéciale pour créer des ponts... le temps d'un midi.

Que vous soyez tout nouveau ou actif depuis longtemps, chacun pourra y trouver des repères, des ressources et un espace pour poser ses questions.

Mardi 24 mars, de 12 h à 13 h En ligne

La participation est flexible : assistez à toute la rencontre ou pour un moment seulement, selon votre disponibilité.

S'inscrire → Pour recevoir le lien d'accès à la rencontre virtuelle

Le saviez-vous?

La Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive se tient chaque 13 mars depuis 2022.

Le contexte de la pandémie et le long confinement qui a débuté le 13 mars 2020 ont ouvert un riche dialogue autour de la question de la santé mentale et ont permis de réaliser l'importance de mettre en place des astuces et des stratégies en vue de favoriser et renforcer la santé mentale de toutes et tous.

Une foule de ressources à votre disposition

À l'approche de la Journée nationale, pourquoi ne pas prendre un moment pour explorer les ressources offertes par le Mouvement SMQ?

Affiches, guides, activités, fiches pratiques et autres outils gratuits sont disponibles en ligne pour vous inspirer, nourrir le bien-être au quotidien ou simplement découvrir de nouvelles pistes pour prendre soin de vous.

Explorer un outil, en essayer un ou l'offrir à quelqu'un, c'est une façon toute simple d'alimenter la santé mentale positive autour de soi. Chacun peut le faire à son rythme, selon ce qui résonne avec ses besoins du moment.

Découvrir les outils 



Communauté en action

L'alimentation, un moteur de partage et de rencontres

À l'occasion du Mois de la nutrition, c'est le moment idéal pour mettre en lumière des initiatives qui favorisent la sécurité alimentaire, le mieux-être et les habitudes de vie durables. L'alimentation joue un rôle clé dans notre santé : elle nous nourrit, mais elle crée aussi des moments de partage, de plaisir et de découverte.

Un pique-nique qui nourrit les liens

Organisée avec le soutien du réseau d'éclaireurs, la journée passée à la Forêt et jardins nourriciers de Roberval en est un bel exemple. Des citoyennes et citoyens s'y sont rassemblés autour du plaisir de partager et de découvrir, rappelant que l'alimentation nourrit autant nos liens que notre corps.

Découvrir l'initiative



L'alimentation durable au cœur de notre communauté

Même en hiver, il est possible d'adopter une alimentation saine et durable. Miser sur les protéines végétales ou cuisiner avec des aliments locaux préservés ou congelés... de petits gestes faciles qui peuvent transformer votre assiette et contribuer à un système alimentaire plus fort.

Explorer des alternatives simples à intégrer au quotidien



Contribuer à une grande chaîne de solidarité

Grâce au projet « Aînés aux suivants », des aînées ont redonné à leur communauté... et le réseau d'éclaireurs est fier d'y avoir contribué.

Né du désir de rapprocher les générations, le projet a permis de créer des toutous pour des enfants et de préparer des paniers pour des familles dans le besoin, révélant toute la force de l'engagement collectif.

Les personnes qui ont pris part à l'initiative ont contribué à une chaîne de solidarité qui dépasse largement les murs du Centre d'hébergement et de soins de longue durée. En retour, les résidents ont reçu quelque chose d'incalculable : le sentiment d'appartenir à une communauté qui avance ensemble.

Lire l'article



Être actif pour vieillir en santé

Rester actif en vieillissant a des effets importants sur le bien-être global.

L'activité physique, l'implication sociale et l'apprentissage contribuent au maintien d'une bonne santé physique, mentale et cognitive. En favorisant les liens intergénérationnels et l'épanouissement à tout âge, nous enrichissons notre communauté tout en la dynamisant.

En savoir plus sur le vieillissement actif, inclusif et positif



La mobilisation citoyenne : des gestes qui rapprochent et inspirent

De petites initiatives simples, mais porteuses, montrent qu'une communauté mobilisée peut créer des milieux qui soutiennent la santé mentale.

Du Marché aux puces communautaire à La Baie jusqu'au Cégep de Jonquière, le réseau d'éclaireurs et ses partenaires ont multiplié les gestes qui rassemblent, mobilisent et font rayonner notre communauté.

En savoir plus



Des idées pour nourrir votre équilibre

Partagez-les autour de vous – au travail, entre amis ou dans votre entourage.

Accordez-vous un petit plaisir

Chaque jour, offrez-vous un moment rien qu'à vous : une pause café, quelques pages d'un livre qui vous fait du bien, un fou rire, ou simplement le plaisir de savourer un dessert en rentrant du travail. Ces petites douceurs du quotidien sont essentielles pour prendre soin de sa santé mentale.

Découvrir des idées simples pour vous inspirer



Proposées par l'Association canadienne pour la santé mentale – Saguenay



Bouger tout l'hiver : quelques pistes

Vous manquez d'inspiration pour demeurer actif pendant la saison froide? Découvrez huit sorties simples pour profiter de l'hiver sous toutes ses formes!

Découvrir les activités physiques



À découvrir : les bienfaits de la nature sur la santé

Le saviez-vous? Le simple fait d'être en contact avec des éléments naturels, que ce soit en marchant dehors ou en regardant un arbre par la fenêtre, peut avoir des effets positifs sur votre bien-être physique et mental.

Lire l'article complet



Des moments pour souffler un peu

Prendre une pause ou briser la routine peut faire toute la différence. Que ce soit pour changer d'air, rencontrer des gens ou simplement profiter d'un moment agréable, sortir de la maison aide à retrouver son équilibre... et son énergie.

Vous cherchez quoi faire dans la région?

Voici deux répertoires pratiques pour trouver l'inspiration – seul, entre amis ou avec des collègues :

[Tourisme Saguenay–Lac-Saint-Jean](#)

[Plateforme officielle de la Ville de Saguenay](#)

À (re)voir : un webinaire sur l'importance de se ressourcer

Un moment inspirant pour réfléchir à ce qui nous aide à recharger nos batteries.

Regarder le webinaire



Suggestions de lecture

Avancer, même quand on n'a pas toutes les réponses

Il nous arrive de vouloir que tout soit clair avant d'agir – un plan précis, une direction assurée, la certitude de faire « le bon choix ». Pourtant, la vie nous montre souvent le contraire : c'est en avançant, même à petits pas, que les réponses se dévoilent.

Poursuivre la réflexion
dans l'article 

La force des relations positives

Et si exprimer son affection et sa gratitude faisait autant de bien à notre santé mentale qu'à celle des autres?

Découvrez comment de petits gestes peuvent transformer nos relations... et illuminer nos journées.

Découvrir l'article 

Des outils pour aller plus loin

Je m'active : des ressources pour bouger autrement

Le site jemactive.ca et la campagne *Actif à votre façon* ont pour objectif de donner envie de bouger au quotidien, à votre rythme, pour profiter de la vie et vieillir en meilleure santé.

Vous y trouverez des outils simples, des conseils accessibles et des idées pour intégrer le mouvement dans votre journée... sans pression, juste pour le bien-être.

Découvrir les astuces 

PAUSE : un allié pour trouver l'équilibre

Pausetonecran.com offre des conseils, de l'information et une foule d'outils pour aider les parents, les jeunes et les professionnels à adopter une utilisation des écrans plus consciente et équilibrée. Une ressource précieuse pour retrouver plus de présence et de calme dans un quotidien parfois trop connecté.

Explorer le site 

Nous joindre

Notre équipe grandit grâce à vous!
Partagez vos idées, suggestions ou
commentaires avec nous.

 1 877 669-2007, poste 406006 (boîte vocale)
 02.ciuss.leseclaireurs@ssss.gouv.qc.ca