

Dans le précédent bulletin de L'Ancrier, je vous mentionnais que notre équipe s'était investie dans la réalisation d'une vidéo corporative. Celle-ci est maintenant disponible sur la [chaîne Youtube du Journal L'Oie blanche](#), sur [notre page Facebook](#) ainsi que sur [notre site Internet](#).

Ce projet est un complément à la promotion que vous avez peut-être eu l'occasion de voir dans le cahier « *Nos entreprises : un tissu économique riche en histoire!* » du Journal L'Oie blanche publié en novembre dernier.

Nous souhaitons partager cette vidéo au plus grand nombre de personnes possible, car même si notre organisme est présent dans la communauté depuis plus de 33 ans, nos services sont encore méconnus. N'hésitez pas à partager la vidéo dans vos réseaux.

Enfin, j'en profite pour souhaiter à tous nos membres et partenaires, une bonne et heureuse année 2022!

Renée Hébert, Directrice générale



DRAMATHÉRAPIE

Activité offerte pour les membres

(en ligne via zoom)

Un atelier de dramathérapie **RENOUVEAU ET ACCOMPLISSEMENTS** est offert par Isabel Andrade, intervenante psychosociale de l'organisme PABEMSOM. L'activité est gratuite pour les membres des organismes partenaires du Réseau Avant de Craquer. Il faut s'inscrire en écrivant à : isabel.andrade@pabemsom.org en indiquant votre nom et votre numéro de téléphone.



Vous serez placé sur une liste d'attente et quelqu'un entrera en contact avec vous.

Il y a 4 séances : les mardis
18-25 janvier et 1-8 février de
16 h 30 à 18 h

Notez que les places sont limitées et la priorité est accordée aux membres de PABEMSOM (Parents et Amis du Bien-Être Mental du Sud-Ouest de Montréal).

BELL CAUSE POUR LA CAUSE



La Journée Bell Cause pour la cause aura lieu le 26 janvier. À cette occasion, Bell versera 5 cents de plus à des initiatives canadiennes en santé mentale pour chacune des actions suivantes :



Pour **chaque appel** fait par des clients des services sans fil et résidentiels de Bell



Pour chaque **message texte** envoyé par les clients des services sans fil de Bell



Chaque fois que vous regardez la vidéo officielle ou utilisez le cadre **Facebook** Bell Cause pour la cause



Chaque fois que vous **tweetez et retweetez** en utilisant le mot-clic #BellCause



Chaque fois que vous regardez la vidéo officielle sur **LinkedIn**



Chaque fois que vous regardez la vidéo officielle sur **YouTube**

L'INFLUENCE DE L'EXERCICE PHYSIQUE SUR VOTRE CERVEAU



Un esprit sain dans un corps sain. Difficile de trouver une meilleure façon de résumer les avantages de l'activité physique pour la santé physique et mentale. Si les bienfaits pour le corps sont bien connus, il ne faut pas négliger les nombreux effets positifs que la pratique d'un sport aura sur le cerveau.

Comprendre plus vite, réfléchir plus efficacement, avoir une meilleure mémoire, trouver la solution à un problème plus rapidement ne sont que quelques exemples des effets bénéfiques de la pratique d'une activité physique sur le cerveau. Les personnes qui s'entraînent ont la capacité d'utiliser plus efficacement certaines parties de leur cerveau alors que les gens moins actifs doivent travailler avec des zones supplémentaires, ce qui prendra plus de temps. Il est intéressant de constater que quelques minutes d'activité physique procurent une augmentation de la production de neurotransmetteurs, des changements moléculaires, cellulaires, structuraux, fonctionnels et socio-émotionnels à notre organe du système nerveux.



Est-ce que l'activité physique rend plus intelligent? Quelles sont les deux principales zones du cerveau qui sont modifiées par la pratique régulière d'une activité physique? Quel est le neurotransmetteur le plus sollicité lors de la pratique d'un sport d'endurance? L'adrénaline est principalement efficace dans quel type de sport? Pour en savoir davantage, je vous invite à consulter un résumé de mes récentes lectures sur le sujet dans l'onglet Documentation et ressources de notre site Internet (lancre.org).

Annick Gosselin, intervenante psychosociale

NOTRE STAGIAIRE POURSUIT SON STAGE AVEC NOUS POUR 2022 !

Nous aurons le plaisir d'avoir avec nous, notre stagiaire, Clarice Richard, qui rappelle son effectue son stage en Techniques de travail social. Après la relâche du temps des fêtes bien méritée, Clarice poursuivra ses activités avec L'Ancre dès le 17 janvier et ce jusqu'en mai prochain. De plus, son nouvel horaire sera du lundi au jeudi.

Rappelons que Clarice a eu l'occasion cet automne de faire de la sensibilisation auprès des jeunes dans les écoles secondaires de Montmagny-L'Islet au niveau des maladies mentales, de faire la promotion de nos services, d'offrir une



activité de ressourcement, soit un atelier de méditation qui fût bien apprécié et bien plus encore.

D'autres activités auprès des jeunes se poursuivront au courant de l'hiver et ce printemps, mais également diverses interventions auprès des adultes selon les besoins qu'il y aura. De plus, malgré une programmation d'activités plus réduite en contexte actuel, des adaptations sont prévues au niveau virtuel afin de poursuivre l'apprentissage de nouvelles connaissances, les échanges et garder le contact.

Chère Clarice, nous te souhaitons un stage inspirant et enrichissant parmi nous et bien sûr, que notre clientèle puisse en profiter!

Bonne continuation!

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale

L'ANCRE

418 248-0068 | info@lancre.org