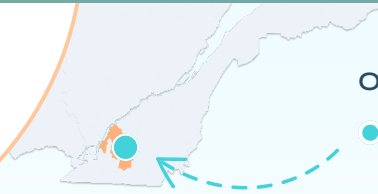




Partenariat de l'est de la Montérégie pour la communauté d'expression anglaise
Montérégie East Partnership for the English-Speaking Community



Où nous trouver

● Montérégie-Est
mepec-pemca.org

Nous joindre

👤 Karoll-Ann Carrier
Directrice générale

✉ info@mepec-pemca.org

À propos du projet de PEMCA/ MEPEC

Les familles de la région de la Montérégie-Est ont exprimé de nombreuses inquiétudes quant à la disponibilité des services en anglais dans le domaine de la santé mentale. Pour répondre à ces préoccupations, la coordonnatrice en santé mentale de Partenariat de l'Est de la Montérégie pour la communauté d'expression anglaise (PEMCA/ MEPEC) a assuré la liaison entre les partenaires communautaires, les services de santé mentale et la population d'expression anglaise, et a organisé des événements et des activités visant à promouvoir la santé mentale et à prévenir les maladies mentales.



**La créativité,
l'originalité et
l'amusement sont des
ingrédients essentiels
pour atteindre les
membres et concevoir
des activités réussies**

★ Facteurs clés du succès

- Possibilités d'apprentissage informel
- Des activités bien conçues
- Collaboration avec les partenaires



Pratique prometteuse

MEPEC a organisé une séance de questions réponses pour les aînés sur la santé mentale, qui a été très bien accueillie. Il a ouvert des discussions sur le bien-être et les défis que les adultes plus âgés doivent relever en matière de bien-être mental et de prévalence de la maladie mentale. Les aînés ont appris l'importance de l'exercice physique et d'une alimentation équilibrée pour rester en forme. Un événement de bien-être sur les avantages de la massothérapie a été organisé pour les membres de tous âges en invitant un massothérapeute à s'adresser au groupe. Cet événement s'est déroulé sous la forme d'un « déjeuner et apprentissage » qui a donné aux participants l'occasion d'échanger sur les informations qu'ils avaient apprises au cours de cet atelier informel.