

TAKE 5IVE

PRENDS 5 MINUTES

CMHA-SUDBURY/MANITOULIN'S COMMUNITY NEWSLETTER
LE BULLETIN COMMUNAUTAIRE DE L'ACSM-SUDBURY/MANITOULIN

ADVOCACY & AWARENESS

Promotion et sensibilisation



Beat the winter blues

Tips and strategies from CMHA

Whether you refer to it as the back to work blues, the January blues or the winter blues, people often share feeling a little down after the holidays. And while Blue Monday is a myth, research confirms that Canadians are prone to a downward shift in mood in the winter months.

A research study in the January 2020 issue of the Journal of Affective Disorders found that higher levels of depressive symptoms were reported in winter months compared to summer months. Youth are especially at risk of seasonal effects on mood, with young people reporting more depressive symptoms in the winter months such as lack of interest in regular activities, trouble concentrating, feeling slow or fidgety, as well as sleep and appetite difficulties.

[Click here](#) to learn more about tips on how to beat the winter blues.

Qu'on l'appelle la déprime du retour au travail, la déprime de janvier ou la déprime hivernale, les gens se sentent souvent un peu déprimés après les Fêtes. Bien que le lundi de déprime soit un mythe, des recherches confirment que les Canadiennes et les Canadiens sont sujets à une baisse d'humeur pendant les mois d'hiver.

Une étude de recherche publiée dans le numéro de janvier 2020 du Journal of Affective Disorders a révélé que des niveaux plus élevés de symptômes dépressifs étaient signalés durant les mois d'hiver, comparativement aux mois d'été. Les jeunes sont particulièrement à risque de manifester des variations saisonnières de l'humeur : ils disent en effet avoir plus de symptômes de dépression durant les mois d'hiver, tels que manque d'intérêt pour les activités habituelles, difficulté à se concentrer, torpeur ou agitation, ainsi que troubles du sommeil et de l'appétit.

[Cliquez ici](#) pour en apprendre plus comment surmonter la déprime hivernale.

WHAT'S NEW

Quoi de neuf



**NOJHL, CMHAs lead by example
in providing mental health
support to Jr. A players**

Improve your mental health without leaving home:

- Tackle worry and stress
- Better manage low mood
- Change unhelpful thinking

Learn how to access our free telephone coaching and video program BounceBack, available in multiple languages!

BounceBack®
reclaim your health

BounceBack can provide you with support in your own language. For those struggling with low mood, worry, stress, or mild to moderate depression or anxiety, you can look to the Canadian Mental Health Association's (CMHA's) free skill-building program BounceBack®: Reclaim your health. Through one-on-one telephone coaching and online videos offered in multiple languages, adults and youth 15+ learn skills to help manage worry and anxiety, combat unhelpful thinking and become more active and assertive – all from the comfort of their home.

[Read more](#)

Retrouver son entrain est un programme gratuit de développement des compétences géré par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Il est conçu pour aider les adultes et les jeunes de 15 ans et plus à gérer leur tristesse, leurs symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, le stress et les inquiétudes. Ce programme étant offert par téléphone avec un accompagnateur et au moyen de vidéos en ligne, vous aurez accès à des outils qui vous aideront dans votre cheminement vers le bien-être mental.

[Continuer la lecture](#)

UPCOMING EVENTS

Événements à venir

10th Annual Bell Lets Talk Day | 10^e anniversaire de la Journée Bell Cause

On January 29, 2020, get ready to start the conversation with **#BellLet'sTalk**. [Learn more.](#)
En santé mentale, tous les gestes comptent!

Bell video - Caring (CMHA) - <https://youtu.be/LCKtwcEb6To>
Bell video - Se soucier (ACSM) - <https://youtu.be/NEW2k7HD4V8>



[Talk Today | Parlons-en](#)



We hope you will join CMHA-S/M and the Sudbury Wolves at the Sudbury Arena on **Sunday, February 23, 2020 at 7:00 p.m.** for the 5th Talk Today Awareness Game presented by Teachers Life.

Visit the CMHA-S/M kiosk before the game, in between periods or on your way out to receive more information, chat with our staff representatives and write a message on a cheer card to share what mental health means to you.

[Learn more.](#)

[Version française](#)

CMHA Mental Health Week | Semaine de la santé mentale de l'ACSM

Save the week! Réservez la date!

CMHA Mental Health Week will be running from May 4 - May 10, 2020. **La Semaine de la santé mentale de l'ACSM** se déroulera du 4 au 10 mai 2020.

#GetLoud
about what mental health really is.

Stay tuned for more details and how you can get involved. Plus de détails à venir!

COMMUNITY CHAMPIONS Champions communautaires

Thank You!

We are so grateful for all the support CMHA-S/M and its programs receive from donors, supporters and friends, not only during the holiday season, but throughout the entire year.

At the [Off the Street Emergency Shelter](#), over **300 pairs of wool socks, scarves, hats and mitts** were given to those that needed an extra layer of warmth. **830 backpacks and purses** filled with everyday items were collected for Sudbury's Fill a Purse for a Sister Campaign, many of which were donated to CMHA's shelter. At [200 Larch Street Place](#), kitchen supplies, bath towels and alarm clocks were donated by Prosper Construction to be used at the Harm Reduction Home.

Through fundraising initiatives and donations, **over 2,000 people** were able to receive **mental health**



education, whether it be through certified trainings such as Mental Health First Aid and Applied Suicide Intervention Skills Training (ASIST), or by interacting with a CMHA representative at a kiosk in the community.

Merci!



Nous sommes vraiment reconnaissants du soutien que l'ACSM-S/M et ses programmes reçoivent des donateurs, partisans et amis, non seulement pendant le temps des Fêtes, mais tout au long de l'année.

À l'[Abri d'urgence hors rue](#), plus de **300 paires de bas de laine, foulards, chapeaux et mitaines** ont été remis à des personnes qui avaient besoin d'une couche supplémentaire de chaleur. De plus, **830 sacs à dos et bourses** remplis d'articles utiles au quotidien ont été recueillis dans le cadre de la campagne *Fill a Purse for a Sister* de Sudbury. Bon nombre des sacs et bourses ont été remis

en don à l'abri d'urgence de l'ACSM. Prosperi Construction a fait don d'articles de cuisine, de serviettes de bain et de réveille-matin à la [Place 200, rue Larch](#). Ces articles seront utilisés à la Maison de réduction des méfaits.

Grâce à des initiatives de collecte de fonds et à des dons, plus de **2 000 personnes** ont été en mesure de recevoir de **l'information au sujet de la santé mentale**, que ce soit par l'entremise de formations certifiées, comme la formation Premiers soins en santé mentale et la Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (ASIST), ou d'interactions avec un représentant de l'ACSM à un kiosque dans la communauté.

\$2,000 donated to CMHA's Health Promotion Program | 2 000 \$ amassé pour l'ACSM

A special thank you goes out to **Mike and Angèle Vaillancourt** who have raised **\$2,000** for CMHA's **Health Promotion Program** through the sale of green silicone wristbands, helping to raise awareness about mental illness.

Nous souhaitons remercier tout spécialement **Mike et Angèle Vaillancourt**, qui ont amassé **2 000 \$** pour le **programme de promotion de la santé** de l'ACSM grâce à la vente de bracelets de silicone verts. Leur démarche a permis de sensibiliser davantage de personnes au sujet de la maladie mentale.



CMHA Sudbury/Manitoulin | 705-675-7252 | 705-675-7247 | info@cmha-sm.on.ca | sm.cmha.ca

STAY CONNECTED | RESTEZ CONNECTÉ



Visit our website

Visitez notre site Web