

# pro mente sana

association romande

Chères et chers,

La situation sanitaire actuelle, les diverses mesures mises en place visant à ralentir la propagation du virus et les changements qu'elles entraînent dans nos vies mettent à mal la santé mentale de la population.

Pro Mente Sana met à profit son expertise en vous proposant :

- **Une visioconférence intitulée : "Questions autour du Covid" animée par deux médecins membres de Pro Mente Sana.**

Le **Dr Philippe Schaller**, médecin généraliste, et le **Dr Alexandre Wullschleger**, médecin adjoint en psychiatrie, vous proposent une rencontre par visioconférence autour du thème du COVID le **mardi 20 avril de 17h30 à 19h00**.

L'inscription est gratuite et obligatoire.

Pour vous inscrire, veuillez envoyer un mail à [inscription@promentesana.org](mailto:inscription@promentesana.org) afin que nous puissions vous faire parvenir le lien Zoom de la visioconférence.

Par ailleurs, nous vous prions de **soumettre vos questions à l'avance et ce jusqu'au jeudi 15 avril** en les envoyant également à [inscription@promentesana.org](mailto:inscription@promentesana.org)

- **Comment prendre soin de sa santé mentale? Des outils concrets - Séances sur Zoom**

La crise sanitaire liée au Covid et ses conséquences ont malheureusement un impact négatif sur le bien-être de la population. Des sondages montrent qu'une personne sur deux se sent fragilisée et que près d'une personne sur cinq présente des symptômes dépressifs.

Notre association propose une présentation mensuelle sur Zoom pour aborder la question de la santé mentale. Ce Zoom, gratuit et ouvert à tout public, est animé par deux psychologues. Les séances ne sont pas enregistrées.

Dans chaque séance d'une heure et demi, la santé mentale est d'abord définie, puis les participante-s sont invité-e-s à entamer une réflexion personnelle sur les composants de leur propre santé mentale. Ensuite dix thèmes tels que l'hygiène de vie, la détente ou encore l'espoir sont abordés en vue de permettre le maintien ou le développement de la santé mentale de chacun-e. Un exercice pratique est proposé pour chaque thème.

Les prochaines présentations auront lieu aux dates suivantes :

- - **lundi 19 avril de 17h à 18h30**
  - **mardi 4 mai de 17h à 18h30**
  - **jeudi 10 juin de 17h à 18h30**

Pour vous inscrire : envoyez un mail à [newsletter@promentesana.org](mailto:newsletter@promentesana.org) en indiquant "Zoom santé mentale" et la date à laquelle vous souhaitez participer dans l'objet du mail. N'oubliez pas d'indiquer un prénom et un nom également.