

POUR DISTRIBUTION IMMÉDIATE

## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE 2021

**Kuujuuaq, le 19 avril 2021** – À l’occasion de la Semaine de la Santé Mentale, du 19 au 23 avril 2021, la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik (RRSSSN) rappelle qu’il est aussi important de prendre soin de sa santé mentale que de sa santé physique, et ce, tout au long de l’année.

Tout au long de la semaine, la RRSSSN partagera de l’information sur la santé mentale et plus spécifiquement sur la dépression via la page Facebook [Reach Out Nunavik](#). Des actions sur le terrain, dans les communautés prendront place, et ce de façon sécuritaire et dans le respect des mesures sanitaires en place. Consulter votre comité bien-être local pour plus d’information sur les activités disponibles.

La RRSSSN aimerait rappeler que le programme Nunami est toujours en vigueur malgré la pandémie et que la population peut appliquer pour recevoir du financement afin d’organiser une activité « on the land ». Nunami est un programme développé par la RRSSSN misant sur le bien-être mental et la prévention, basé sur une approche « on the land ». Par des activités traditionnelles, les participants sont invités à se connecter avec le territoire comme moyen d’apprentissage et de guérison.

Du financement est disponible pour organiser une activité « on the land » dans votre communauté ainsi que du soutien pour la préparation de celle-ci

Pour appliquer : <http://nrbhss.ca/en/nunami>  
Contact : [nunami\\_nrbhss@ssss.gouv.qc.ca](mailto:nunami_nrbhss@ssss.gouv.qc.ca)

Partout au Nunavik, un réseau grandissant est dédié à la santé mentale toute l’année. Pour de plus amples informations, vous pouvez communiquer avec votre CLSC local.

### De l’aide et de l’information sont disponibles :

- CLSC de chaque communauté 1-819-xxx-9090
- [Association Canadienne pour la Santé Mentale](#)
- [Commission de la Santé Mentale du Canada](#)
- [Santé Mentale 101](#)
- [Reach Out Nunavik](#)

*La Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik est un organisme public créé en 1978 en vertu de la Convention de la Baie-James et du Nord québécois. Elle est chargée de fournir sur presque tout le territoire du Québec situé au nord du 55<sup>e</sup> parallèle des services de santé et des services sociaux aux habitants des 14 communautés.*

– 30

**Source :** Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik

**Pour information :** Virginie Richard  
Agente de communication, RRSSSN  
Tél. : 1-581-888-5904

