



Pekuakamiulnuatsh Takuhikan u tipatshimunuau



CHRONIQUE des écoles Amishk et Kassinu Mamu

LES JOURNÉES DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Cette année, les Journées de la persévérence scolaire ont été soulignées du 14 au 18 février dans les écoles de la communauté. Plusieurs activités ont eu lieu durant la semaine afin d'encourager nos jeunes à croire en eux et à persévérer. Il s'agissait d'une occasion en or d'encourager les jeunes, de les féliciter pour leurs efforts, les écouter quant à leurs motivations et aspirations.



MERCI D'ÊTRE PORTEURS DE SENS

Le thème de l'édition 2022 est «Merci d'être porteur de sens». Ce thème nous rappelle que chacun à un rôle à jouer pour la persévérence de nos jeunes et que chaque geste ou parole peut être significatif pour eux. Particulièrement cette année, les jeunes ont besoin de nos encouragements et de notre soutien.

QUELQUES TRUCS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

BAISSEZ VOS ATTENTES



Vous faites de votre mieux. Établissez des priorités pour vos journées et préservez vos énergies pour l'essentiel.

RECHARGEZ VOS BATTERIES



Permettez-vous des pauses pour dormir, bouger, relaxer, méditer, etc. Prenez des pauses sans écran.

RECONNAISSEZ VOS ÉMOTIONS



Parlez de vos émotions et de vos outils personnels: vous êtes des modèles pour vos enfants.

PENSEZ À VOTRE ÉQUILIBRE DE VIE



Réfléchissez à la place que vous accordez à votre emploi, votre vie sociale, familiale et votre santé physique et mentale.. Est-ce bien équilibré?



MAINTENEZ UNE ROUTINE

En plus de vous aider à maintenir une bonne hygiène de vie, les routines sont rassurantes pour vous et votre famille.

ENTOUREZ-VOUS DE POSITIF



Reconnectez avec vos passe-temps. Sur les réseaux sociaux, suivez des pages qui vous font du bien.

DEMANDEZ DE L'AIDE

Info-Santé / Info-Social: 811 24/7

LigneParents 1 800 361-5085 24/7

Tel Jeunes (teljeunes.com)

Première ressource, aide aux parents 514 525-2573 / 1 866 329-4223

Centre de prévention du suicide 02 1 866 APPELLE (277-3553)

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des autochtones du Canada 1-855-242-3310, 24/7



Les Pekuakamiulnuatsh sont invités à échanger sur leurs règles de gouvernance traditionnelles en partant de leurs savoirs, de leurs points de vue et de leurs expériences, dans le cadre du projet de recherche *Tan tshe eishinashekanitsh ka ui pukuhutishuanuatsh Pekuakamiulnuatsh - Vers une constitution des Pekuakamiulnuatsh.*

CERCLE DE PARTAGE
23 FÉVRIER 16 H 30 PAR VISIOCONFÉRENCE
Pour inscription : stacy.bossum@outlook.com

Projet de recherche réalisé en collaboration avec l'unité Soutien à la gouvernance de Pekuakamiulnuatsh Takuhikan, l'Université du Québec à Montréal (UQAM) et la Commission Tipelimitishun.



Pekuakamiulnuatsh Takuhikan u tipatshimunuau



RESSOURCES À DÉCOUVRIR!

APPLICATIONS GRATUITES POUR PRENDRE
SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE

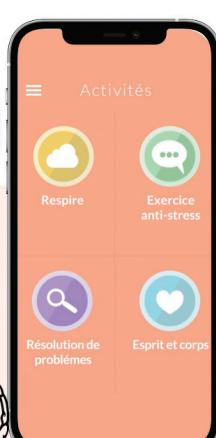


Mes outils



Créée par l'*Association québécoise de prévention du suicide*, **Mes outils** est une application d'autogestion de la santé mentale conçue pour aider les personnes ayant des idées suicidaires, mais aussi toute personne vivant avec un trouble de santé mentale comme la dépression ou l'anxiété.

suicide.ca
aider • informer • prévenir



Toutematête

Le *Royal Ottawa, centre national de soins et de recherche en santé mentale*, a créé récemment une application mobile pour les étudiants. **Toute ma tête** est un outil éducatif de gestion du stress et des émotions qui est axé sur la résolution de problèmes.



Mes émotions

L'application **Mes émotions** s'adresse aux enfants (4-12 ans).

Elle permet de pratiquer leur intelligence émotionnelle en nommant leur émotion du moment, l'intensité ainsi que le besoin associé. Ils peuvent ensuite pratiquer une stratégie de retour au calme.



**Uinishk^u-pishim^u,
nehhueun
pishim^u 2022**

**Nanakatshishtak
mashinaikan
tan tshe
aitunanaatsh**

**Uelutishiun
kie ilnu-aitun**

**Mars,
Mois des langues
autochtones 2022**

**Surveillez la
programmation**

**Patrimoine
et culture**

TRANSPORT MÉDICAL

Numéros importants

Demande de transport médical	Services de santé non assurés	Demande de remboursement, demande d'interprète et information sur le transport extérieur	Urgence
Autobus Gill 418 765-1411	Programme des services de santé non assurés (SSNA) 1 877 483-1575	Service aux patients de Pekuakamiulnuatsh Takuhikan 418 275-5386, poste 1284	Pour obtenir rapidement du secours d'urgence, composez le 9-1-1