

Mental Health Mini Expo

in collaboration with Bell Let's Talk Day

Wed 22nd Jan 2025, 9 a.m. to 11:30 a.m.

 In the Learning Commons within the Massey Library.

Open to all students and staff.



Mini-expo sur la santé mentale

en collaboration avec la journée Bell Cause pour la cause

Le mercredi 22 janvier 2025, 9h à 11h30

 Au Carrefour d'apprentissage de la bibliothèque Massey

Ouvert à tous les étudiants et membres du personnel.



The Success Centre is hosting a Mental Health Mini Expo in collaboration with the Bell Let's Talk Day. This event will be open between 9:00 a.m. to 11:30 a.m. in the Learning Commons area within the Massey Library. Students and staff are free to come during these hours to peruse through the many tables where some of our internal and external partners will be able to provide a breakdown of the services/support they each provide:

- Success Centre
- Agora
- Spiritual Services/Padres & Sentinel
- Military Family Resource Mental Health
- Conflict and Complaint Management Services
- Culture Change
- Health Promotions
- Unit Fund Coffee Break, available to all, will start at 9:30 a.m. while supplies last

Come and learn more about what these services have to offer, pick up information and promotional items including some Bell Let's Talk swag! You will also have a chance to hear and read about other people's victories and feel free to take the time to write about your own to help inspire others if you wish.

Dr. Lobna Chérif, RMC Chair in Resilience and Director of the Resilience Plus Program, will deliver two brief presentations at 9:30 AM and 10:30 AM titled: *Inner Journey: A Roadmap to Growth, Healing, and Flourishing*

Le Centre de succès sera l'hôte d'une mini-exposition sur la santé mentale en collaboration avec la journée Bell Cause pour la cause. L'événement aura lieu de 9h00 à 11h30 dans le Carrefour d'apprentissage de la bibliothèque Massey. Les étudiants et les membres du personnel sont invités à venir nous voir et à faire le tour des tables où certains de nos partenaires internes et externes seront en mesure de vous parler des services et du soutien qu'ils offrent :

- Centre de succès
- Agora
- les aumôniers
- les Services en santé mentale pour les familles de militaires
- les Services de gestion des conflits et des plaintes
- le Comité directeur du changement de culture du CMR
- la Promotion de la santé
- La pause-café du Fonds d'unité, accessible à tous, débutera à 9h30, dans la limite des stocks disponibles

Venez et apprenez-en davantage sur ce qu'ils ont à offrir. Venez chercher de l'information ainsi que des articles promotionnels, y compris des articles de Bell Cause pour la Cause! Vous aurez également l'occasion d'en apprendre davantage sur les victoires d'autres personnes. Vous aurez aussi la chance de partager vos victoires afin d'inspirer les autres.

Dre Lobna Chérif, titulaire de la Chaire en Résilience du CMR et directrice du programme Résilience Plus, offrira deux courtes présentations à 9 h 30 et à 10 h 30 intitulées : *Voyage Intérieur : Un Guide vers la Croissance, la Guérison et l'Épanouissement*.

