



October 6, 2022 | Le 6 octobre 2022

Presented by / Présenté par :



Free conference for young adults | Conférence gratuite pour les jeunes adultes



WORLD MENTAL HEALTH DAY

LA JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE

Partners / Nos partenaires :



Ensemble pour la Journée mondiale de la santé mentale

Événement virtuel *GRATUIT* pour les jeunes adultes de 18 à 24
ans

Êtes-vous un jeune adulte, ou avez-vous des jeunes adultes dans votre vie?

**Joignez-vous pour découvrir les meilleures façons de prendre soin de
votre santé mentale et de celle des autres.**

Le Royal organise un événement spécial en anticipation de la Journée mondiale de la santé mentale, avec le soutien de la Banque Royale du Canada et en collaboration avec les universités et collèges d'Ottawa. Cet événement s'adresse aux jeunes adultes ainsi qu'aux personnes qui les soutiennent.

Cet événement **interactif et GRATUIT** proposera des conférenciers experts dynamiques sur des sujets tels que **la résilience, la consommation de substances, l'exercice, la gestion du stress et de l'épuisement, la stigmatisation intérieurisée**, et plus encore!

Date et l'heure : Jeudi 6 octobre 2022, 8h à 16h30

Lieu : Événement virtuel (présenté via Hopin)

Comment participer : [Inscrivez-vous!](#)



S'inscrire maintenant!

