

# Prendre soin de sa santé mentale le temps d'un Zoom



Pro Mente Sana propose trois séances en ligne pour donner des outils concrets visant à protéger son bien-être psychique en ces temps troublés.

« Comment prendre soin de sa santé mentale par des actions concrètes ? » L'association romande Pro Mente Sana répondra à cette question lors de trois séances publiques organisées sur Zoom. « La situation sanitaire actuelle et les diverses mesures mises en place afin de ralentir la propagation du virus mettent à mal la santé mentale », constate Pro Mente Sana qui veut ainsi apporter son soutien à la population. Deux professionnelles animeront les rencontres.

Les séances sont agendées les:

- lundi 18 janvier, de 16h30 à 18h
- mardi 9 février, de 17h à 18h30
- jeudi 19 mars, de 17h à 18h30

Cette séance est gratuite et ouverte à tout public sur inscription ([par mail](#)), en indiquant « Zoom santé mentale » dans l'objet du mail. Préciser aussi la date de la séance, ainsi que son nom et prénom.