



Semaine nationale de l'action bénévole

19 avril  
2021

**Envie de prendre soin de vous? C'est l'heure de prendre un moment pour vous arrêter et penser à vous !**

Inviter l'art dans votre journée...

Saviez-vous que le fait d'exprimer ce qu'on vit à travers l'art, de le contempler ou de s'en nourrir peut avoir des vertus thérapeutiques?

Et bonne nouvelle, l'art n'est pas réservé à ceux qui ont des talents artistiques!

Découvrez comment inviter l'art dans votre quotidien pour vous apaiser, vous énergiser ou encore de prendre un moment pour vous arrêter.

Consultez la capsule : [Invitez l'art](#)

**Aujourd'hui, courez la chance** de gagner 3 cartes-cadeaux : 2 cartes prépayées de 25\$ et une de 50\$.

[Cliquez-ici pour vous inscrire au tirage du jour!](#)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal

Québec 