

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

Idées et suggestions pour des activités qui font la différence

Type d'activité	Activité	Événement
ACTIVITÉ PHYSIQUE	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dégustation de vin désalcoolisé ■ Faire une des activités de la trousse dans la section Renseignements et activités - « Que les jeux commencent... » ■ Chasse au trésor ■ Marche santé 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser une dégustation de vin désalcoolisé. • Élaborer et jouer une version adaptée au milieu de travail du jeu « La grande course contre les dépendances. » - voir section 2.2) • Demander aux employés de rassembler des articles répertoriés sur une liste. • Organiser une marche à l'heure du déjeuner pour les employés et suivre un trajet choisi à l'avance dans les environs du lieu de travail. (Si possible inclure une pause dans un parc et faire une réunion casse-croûte).
DISCUSSION « Parlons-EN! » - Montrez à quel point vous avez à cœur et êtes en faveur de faire des choix sains dans votre école, dans votre communauté et dans votre milieu de travail.	« RÉUNIONS CASSE-CROÛTE » 1. Prévenir en tant que parents. 2. Votre milieu de travail est-il sain? 3. Continuer à s'amuser en jouant. 4. La fumée secondaire en milieu de travail. 5. Les herbes médicinales : mythe et réalité. 6. Sensibilisation à la méthamphétamine 7. La famille et la dépendance. 8. cessation du tabagisme au travail.	Présentation de 25 minutes et période de questions OU discussion en groupe. Inviter un conférencier à parler sur le sujet et organiser une séance d'information et de sensibilisation, avec une période de questions après la conférence.
PROMOTION	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bulletins ■ Courrier électronique ■ Encarts de feuilles de paye ■ Messages d'intérêt public ■ Vidéos 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les objets graphiques qui se trouvent dans la Section promotion de cette trousse. • Envoyer aux employés des slogans ou des messages de sensibilisation par courrier électronique pendant la Semaine de sensibilisation aux dépendances. • Publiciser les activités de la semaine qui sont planifiées dans le milieu de travail ou commander en nombre les brochures gratuites qui se trouvent dans la section Ressources de soutien 4.5. • Voir la feuille de messages d'intérêt public dans la section Concours et promotion 1.3 de cette trousse. • Emprunter une vidéo de la bibliothèque de l'AFM, portant sur l'activité planifiée. Voir la section Ressources de soutien de cette trousse pour obtenir une liste des vidéos disponibles.
PARTICIPATION	<ul style="list-style-type: none"> ■ Encourager vos collègues de travail à inciter leurs enfants (M à 12e) à participer au concours des Élans et la Pourpre royale du Canada (voir la section Concours et promotion). 	<ul style="list-style-type: none"> • Montrer que votre milieu de travail tient les choix sains à cœur. Inviter la participation des enfants des employés ou des sections et des groupes de votre milieu de travail. Préparer une ère d'exposition sur les lieux. Offrir des prix parrainés par des commerçants locaux. Participer au concours SMSD de cette année (voir la section Concours et promotion).

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

Idées et suggestions pour des activités qui font la différence

Type d'activité	Activité	Événement
PARTICIPATION (suite)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Semaine des actes charitables faits au hasard ■ Clinique de dépistage (cœur, oreilles, yeux) ■ « Journée sans fumée » ■ « Journée sans caféine » ■ Concours de cocktail sans alcool ■ Concours « Questions via courriel ». Préparer une série de questions (et réponses) portant sur les différentes façons de prévenir l'abus d'alcool, d'autres drogues et la dépendance aux jeux de hasard. ■ Journée du décontracté ■ Réunion de synthèse pendant l'heure du déjeuner ■ Parrainage « port d'un ruban pour la SMSD » 	<ul style="list-style-type: none"> • Demander aux employés d'échanger leurs noms et de planifier un geste de gentillesse par jour l'un envers l'autre. Cela serait aussi une excellente activité familiale. • Demander aux associations de lutte contre les maladies du cœur et des poumons d'organiser une clinique. • Faire la promotion d'un « Mercredi » sans tabac. • Choisir une date et encourager une journée sans caféine. • Organiser un concours pendant la semaine et demander aux employés de créer leurs propres recettes de boissons sans alcool et de les présenter à un jury. • Envoyer les questions par courrier électronique pendant la SMSD. Choisir la bonne réponse et publier le nom du gagnant chaque jour. Garder tous les noms. Tirer un nom au sort à la fin de la semaine et donner un grand prix. • Les employés font le don d'une somme modique pour s'habiller décontracté un jour précis. (Faire don de l'argent au Programme d'aide aux employés pour acquérir des ressources). • Demander aux employés d'apporter leur déjeuner ou d'organiser une activité à laquelle chacun contribue. Présenter des prix spéciaux à ce moment-là pour reconnaître les efforts individuels déployés pendant la semaine. (Voir les exemples de certificats dans la Section promotion 1.4). • Le personnel peut appeler des commerçants locaux et leur demander leur soutien. Leur demander de vendre les rubans et offrir des rabais dans les établissements de loisirs aux personnes qui en portent.
ÉDUCATION	<ul style="list-style-type: none"> ■ Faire circuler parmi les employés un questionnaire sur l'alcool et d'autres questions liées à la drogue. Utiliser la section Renseignements et activités pour concevoir le questionnaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Distribuer un questionnaire le lundi pour démarrer la semaine et les récupérer le jeudi. Organiser une présentation le vendredi à midi au moment du déjeuner ou de la pause-café. Donner des T-shirts de la SMSD comme prix.