

# CHALK & WINDOW PAINT CHALLENGE

We challenge you to write or draw positive messages as an act of kindness using sidewalk chalk or window paint!

If neither of those options works for you, download the printable colouring page to display your support.

The goal is to raise awareness and spread positive messages while promoting the Five Ways to Well-Being and Mental Health Week happening May 6-12, 2024!

## Share What You Do!

Take a photo of your creation and post it to social media with the hashtags **#5WaysChallenge** and **#MHW2024** or **#CMHW2024**.

If you have any questions or want to share your photos to be featured on our social media channels, please email them to **event@neofacs.org**.

## Enter for a chance to win a \$100 Gift Card!

Children and youth in the Districts of Cochrane and Timiskaming who complete the challenge are eligible to enter a draw for a chance to win 1 of 9 prizes of a \$100 gift card.

Complete contest rules and details are available at [www.neofacs.org/CMHW](http://www.neofacs.org/CMHW)



Scan the QR Code to complete the online entry form by May 21, 2024, at 9 am.



This contest is organized by North Eastern Ontario Family and Children's Services (NEOFACS), in collaboration with the Northeastern Ontario Mental Health Week Committee. It is made possible with support from the North Eastern Ontario Children's Foundation, thanks to a generous donation from J&B Cycle & Marine.

# DÉFI DE LA CRAIE ET DE LA PEINTURE À FENÊTRES

Nous vous mettons au défi de dessiner des messages positifs autour de votre maison et de votre communauté comme un acte de gentillesse à l'aide de craie de trottoir ou de peinture à fenêtres !

Si aucune de ces options ne vous convient, téléchargez la page à colorier imprimable des 5 pratiques du bien-être pour afficher votre soutien.

L'objectif est de sensibiliser le public et de diffuser des messages positifs tout en faisant la promotion des 5 pratiques du bien-être et de la Semaine de la santé mentale !

## Partage ce que tu fais !

Prenez une photo de votre création et publiez-la sur les médias sociaux avec les mots-clés **#Défi5Pratiques** et **#SSME2024** ou **#SSM2024**.

Si vous avez des questions ou si vous souhaitez partager vos photos pour qu'elles soient présentées sur nos réseaux sociaux, veuillez les envoyer à **event@neofacs.org**.

## Courez la chance de gagner une carte-cadeau de 100 \$

Les enfants et les jeunes des districts de Cochrane et de Timiskaming qui relèveront le défi pourront participer à un tirage au sort et courir la chance de gagner l'un des neuf prix d'une carte-cadeau de 100 \$.

Le règlement complet du concours et les détails sont disponibles à l'adresse suivante : **www.neofacs.org/SSME**



Scannez le code QR pour remplir le formulaire d'inscription en ligne avant le 21 mai 2024 à 9 h.

