



# 5 Ways to Well-being Challenge!

Let's raise awareness for child and youth mental health and well-being throughout the month of May 2025!



We challenge you to take part in activities that promote the Five Ways to Well-Being!



## Ways to Participate Include:

1. Write or draw positive messages as an act of kindness using sidewalk chalk or window paint.
2. Fill out the 5 Ways to Well-Being Colouring Page.\*
3. Complete the 5 Ways to Well-Being Activity Booklet.\*
4. Attend a community event that supports one of the 5 Ways: Connect, Take Notice, Be Active, Keep Learning, or Give.



(\*Download the resources online or collect printed copies from a NEOFACS office.)

## Enter for a chance to win a \$75 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 12 prizes of a \$75 gift card.



## Share What You Do!

Take photos of your actions and post them to social media with the hashtags **#5WaysChallenge** and **#CMHW2025** or **#MHW2025**.



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](mailto:event@neofacs.org).



Scan the QR Code to complete the online entry form by May 30, 2025, at 12 pm.

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



# Défi des 5 pratiques du bien-être



Tout au long du mois de mai 2025, sensibilisons-nous à la santé mentale et au bien-être des enfants et des jeunes !

Nous vous mettons au défi de participer à des activités qui promeuvent les cinq pratiques du bien-être !



## Voici quelques façons de participer :



1. Écrire ou dessiner des messages positifs comme acte de gentillesse à l'aide de craie de trottoir ou de peinture pour fenêtre.
2. Remplir la page à colorier des 5 pratiques du bien-être.\*
3. Remplir le livret d'activités des 5 pratiques du bien-être.\*
4. Participer à un événement communautaire qui soutient l'une des 5 pratiques du bien-être : Établis des relations, Sois conscient(e), Sois actif(ve), Nourris ta soif d'apprendre ou Partage.



(\*Téléchargez les ressources en ligne ou obtenez des copies auprès d'un bureaux des SFENEO).

**Participez et courez la chance de gagner une carte-cadeau de 75 \$ !**



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 12 prix d'une carte-cadeau de 75 \$.



## Partagez ce que vous faites !

Prenez des photos de vos actions et affichez-les sur les médias sociaux avec les mots-clés #Défi5Pratiques et #SSME2025 ou #SSM2025.

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](mailto:event@neofacs.org).



Scannez le code QR pour remplir le formulaire d'inscription en ligne avant le 30 mai 2025 à midi.

Les règles et les détails complets du concours sont disponibles sur le site [www.neofacs.org/SSME](http://www.neofacs.org/SSME)

Ce concours est organisé par les Services à la famille et à l'enfance du Nord-Est de l'Ontario (SFENEO), en collaboration avec la Nouvelle mentalité et le Comité de la Semaine de la santé mentale du Nord-Est de l'Ontario. Il est rendu possible grâce au soutien de la Fondation pour les enfants du Nord-Est de l'Ontario, grâce à un don généreux de J&B Cycle & Marine.