**www.partageaumasculin.com direction@partageaumasculin.com**

Thetford-Mines, le 21 janvier 2018 COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

**Café-discussions mensuel de Partage au masculin**

**Le blues de l’hiver**

« Le blues de l’hiver » tel sera le thème abordé lors du Café-discussion de Partage au masculin, le mercredi 7 février 2018, 19h00, au local de l’organisme, 264 rue Notre Dame est, Thetford Mines.

Nous vivons présentement un hiver très difficile, il y a eu beaucoup d’accumulation de neige, et que dire des températures glaciales depuis le début de l’hiver. Le temps froid nous contraint à demeurer à l’intérieur plus souvent qu’à l’habitude. L’hiver est une saison froide et maussade, où le temps d’ensoleillement est excessivement court. Pour plusieurs personnes, cette période est un véritable calvaire. Ces personnes souffrent du trouble affectif saisonnier ou, si vous préférez, de la dépression saisonnière. Elles manquent dramatiquement d’énergie, elles ont un besoin excessif de sommeil, elles prennent du poids et, parfois, des idées suicidaires font leurs apparitions.

Est-ce que l’hiver est une saison difficile pour moi? Durant l’hiver, est-ce que je connais une baisse d’énergie, un changement d’humeur? Quels sont les symptômes à surveiller? Quelles sont mes activités durant la saison froide? Que faire pour rendre l’hiver 2018 plus agréable? Que faites-vous pour avoir du plaisir en hiver?

Animée par Roger Jacques, cette activité gratuite est offerte à tous les hommes de la région qui ont le goût d’échanger entre eux dans une atmosphère cordiale et en toute confidentialité.

**Animée par monsieur Roger Jacques, l’activité s’adresse aux hommes de plus de 18 ans, désireux d’échanger dans une atmosphère d’accueil respectueux.**

Pour s’informer : 418 335-6677

-30-

*Source: Guy Dubé 418-335-6677*