



Visez l'équilibre



- ⊗ En octobre, choisissez une habitude de vie que vous souhaitez équilibrer.
- ⊗ Deux catégories : **Je déconnecte** et **Je prends soin de ma santé**.
- ⊗ La sobriété, c'est une question d'équilibre et de modération.
- ⊗ OcSobre, c'est **simple, accessible** et **profitable** à tous!

« OcSobre fait vivre pendant un mois, à petite échelle, ce que nos jeunes vivent lors de leur traitement au Grand Chemin. » *Marie, mère d'un ado du Grand Chemin*

« Au Grand Chemin, j'ai retrouvé tout le respect que je me devais. J'ai retrouvé la fille que je ne pensais même plus être. Je suis maintenant fière de la personne que je suis devenue. »  
*Alyson, 14 ans, ado du Grand Chemin*

## Pourquoi choisir **OcSobre**?

### Promotion de la santé physique, mentale et numérique

- ⊗ Valorisation de l'équilibre et de la modération
- ⊗ Sensibilisation à la dépendance et à la cyberdépendance
- ⊗ Adoption de saines habitudes de vie

### Implication sociale

- ⊗ Contribution financière à une cause philanthropique
- ⊗ Aide destinée aux adolescents souffrant de toxicomanie, de jeu excessif ou de cyberdépendance  
**1 000\$ = une thérapie pour un jeune**
- ⊗ Mobilisation et cohésion autour d'une activité à valeur sociale

## Le saviez-vous?

Depuis 2014, Le Grand Chemin est le seul établissement au Québec à accueillir en hébergement interne les adolescents aux prises avec un problème de cyberdépendance

**OcSobre.com**

# COMMENT PARTICIPER?

- 1 **Inscrivez votre organisation à OcSobre**
- 2 **Nommez une personne responsable**
- 3 **Utilisez notre trousse corporative clés en main pour vous accompagner**

Intégrez OcSobre dans vos activités de santé et mieux-être et d'implication sociale!

Cela appuiera votre rayonnement et la mobilisation au sein de votre organisation!

Dès que l'inscription de votre équipe est complétée, partagez la nouvelle aux membres de votre équipe qui pourront choisir leur défi personnel et saisir cette occasion pour apporter des changements positifs durant tout le mois d'octobre.

Chaque participant se fixe son objectif personnel de collecte de fonds. Pour l'atteindre, il peut se faire aider par sa famille et ses proches et contribuer à la cause. Une bonne façon de se faire du bien et aider les jeunes du Grand Chemin!

## OcSobre pour votre organisation

Inscription de votre organisation à OcSobre	GRATUIT
Inscription gratuite des participants au sein de votre organisation	Inclus
Section dédiée à votre équipe sur OcSobre.com pour vous aider dans votre collecte de dons	Inclus
Infolettre, trucs et conseils pour tous les participants	Inclus
Trousse virtuelle comprenant tous les outils nécessaires pour faire d'OcSobre un succès	Inclus

## Profitez-en pour offrir une conférence à vos employés

Conférence en ligne sur la dépendance au cannabis	500 \$ *
Conférence en ligne sur la cyberdépendance	500 \$ *

\* Certaines conditions peuvent s'appliquer

**LANCEZ OCSOBRE  
DANS VOTRE ORGANISATION!**

**SIMON CÔTÉ**

Directeur général

418-265-3922 | [simon@legrandchemin.qc.ca](mailto:simon@legrandchemin.qc.ca)