

# MAY 6-12

# FREE ACTIVITIES

CHILD + YOUTH  
**MENTAL HEALTH WEEK**

**MON**  
MAY 6

**Urban Air**

- Deluxe Passes for the first 150 youth
- Socks not included

**4 pm - 8 pm**  
**Urban Air**  
1066 Barry Downe Rd, Sudbury, ON

**TUE**  
MAY 7

**Craft Day**


- For youth 12-25
- Drop in to participate in a variety of craft activities

**3 pm - 7 pm**  
**Sudbury Youth Wellness Hub**  
140 Durham St. Sudbury, ON

**WED**  
MAY 8

**Inspired Tots Drop In**

- For youth ages 9 and under
- Children must wear socks
- Registration required

**Scan code to register** 

**2 pm - 6:30 pm**  
**Inspired Tots**  
430 Westmount Ave, Unit O, Sudbury, ON

**THU**  
MAY 9

**Ice Cream**

- Free ice cream for the first 30 children, youth and families

**11 am - 8 pm**  
**3 Cows & a Cone**  
64 Meredith St E, Little Current, ON

**FRI**  
MAY 10

**safeTALK Training**

- Suicide prevention workshop (Ages 15 & up)
- Registration required

**Drop-In Swimming**

- For youth and their families

**Scan code to register** 

**9 am - 12:30 pm**  
**Cambrian College (Room 2259)**  
1400 Barry Downe Rd, Sudbury, ON

**5 pm - 6:45 pm**  
**Espanola Recreation Complex**  
175 Avery Dr. Espanola, ON

**SAT**  
MAY 11

**Drop-In Swimming**

- For youth and their families
- If a child cannot swim, they must be with an adult within arm's reach at all times at a ratio of two kids to one adult

**Bowling**

- For children, youth and their families
- Registration required

**Scan code to register** 

**1 pm - 2 pm**  
**YMCA Sudbury**  
140 Durham St  
Sudbury, ON

**6:00 and 7:30 pm**  
**Plaza Bowl**  
1799 Garden St, Sudbury, ON

**SUN**  
MAY 12

**Buy 1 Get 1 Free Ice Pops**

- For children, youth and their families

**11 am - 8 pm**  
**Papaya Pops**  
9 Main St E, Chelmsford, ON

**OTHER ACTIVITIES**

**Art Contest and Sticker Contest**

- Download instructions and guides at [compassne.ca/cymhw2024](https://compassne.ca/cymhw2024) or visit Compass for a physical copy.

**Wellness Kits**

- Available for pick up at Compass' offices in Sudbury, Espanola and Little Current. Until supplies last.

**Breathing Activity Worksheet**

- Download worksheet at [compassne.ca/cymhw2024](https://compassne.ca/cymhw2024) or visit Compass for a physical copy.



Visit [compassne.ca/cymhw2024](https://compassne.ca/cymhw2024) for more information.



6 AU 12 MAI

**SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE**  
ENFANTS + JEUNES

# ACTIVITÉS GRATUITES

**LUN**  
6 MAI

### Urban Air

- Laissez-passer de luxe pour les 150 premiers jeunes
- Bas non inclus

16 h à 20 h

Urban Air

1066, ch. Barry Downe, Sudbury

**MAR**  
7 MAI

### Journée de bricolages

- Pour les jeunes de 12 à 25 ans.
- Prenez part aux activités sans rendez-vous

15 h à 19 h

Carrefour bien-être des jeunes de Sudbury

140, rue Durham, Sudbury

**MER**  
8 MAI

### Séance libre chez Inspired Tots

- Pour les jeunes de 9 ans et moins
- Les enfants doivent porter des bas
- Inscription nécessaire

Balayer le code pour s'inscrire



14 h à 18 h 30

Inspired Tots

430, avenue Westmount, Bureau O  
Sudbury, ON

**JEU**  
9 MAI

### Crème glacée

- Crème glacée gratuite pour les 30 premiers enfants, jeunes et familles

11 h à 20 h

3 Cows & a Cone

64, rue Meredith Est, Little Current, ON

**VEN**  
10 MAI

### Formation safeTALK

- Atelier sur la prévention du suicide (15 ans et plus)
- Inscription nécessaire

Balayer le code pour s'inscrire



9 h à 12 h 30

Cambrian College (salle 2259)

1400, ch. Barry Downe, Sudbury, ON

### Natation sans inscription

- Pour les jeunes et leur famille

17 h à 18 h 45

Complexe récréatif d'Espanola

175, promenade Avery, Espanola, ON

**SAM**  
11 MAI

### Natation sans inscription

- Pour les jeunes et leur famille
- Si un enfant ne sait pas nager, il doit être à tout moment accompagné d'un adulte à portée de bras (1 adulte pour 2 enfants).

13 h à 14 h

YMCA Sudbury

140 rue Durham, Sudbury, ON

### Quilles

- Pour les enfants, jeunes et familles
- Inscription nécessaire

Balayer le code pour s'inscrire



18 h et 19 h 30

Plaza Bowl

1799, rue Garden, Sudbury, ON

**DIM**  
12 MAI

### Pops glacés : Achetez-en 1 et obtenez-en 1 gratuit

- Pour les enfants, jeunes et familles

11 h à 20 h

Papaya Pops

9, rue Main Est, Chelmsford, ON

## AUTRES ACTIVITÉS

### Concours d'art et concours d'autocollants

- Téléchargez les instructions et les guides sur [compassne.ca/ssmej2024](https://compassne.ca/ssmej2024) ou visitez Boussole pour obtenir une copie physique.

### Trousses de bien-être

- Disponibles sur les lieux de Boussole à Sudbury, Espanola et Little Current. Jusqu'à épuisement des stocks.

### Feuille de travail sur la respiration

- Téléchargez la feuille de travail sur [compassne.ca/ssmej2024](https://compassne.ca/ssmej2024) ou visitez Boussole pour obtenir une copie physique.



Centre de santé communautaire du Grand Sudbury



Health Sciences North  
Horizon Santé-Nord



YMCA of  
Northeastern  
Ontario



Visitez [compassne.ca/ssmej2024](https://compassne.ca/ssmej2024) pour plus d'informations.