

Un meilleur style de vie vous attend!

Vous faites partie d'une communauté de centaines de participant(e)s du Nunavik et d'ailleurs, prêts à vous engager dans une réflexion positive et encourageante sur la place de la consommation de substances dans votre vie.

Commencez maintenant à réfléchir à votre consommation d'alcool, de drogues ou à vos habitudes malsaines et aux changements que vous souhaitez apporter en février.

Identifiez et notez votre objectif principal pour le défi. Il peut s'agir de :

- > Sobriété complète
- > Sobriété sociale
- > Sobriété 6 jours/semaine
- > Sobriété d'une substance spécifique
- > Poursuivre votre sobriété

Ensuite, nous vous invitons à chercher une ou plusieurs personnes pour parrainer votre participation.

Demandez des dons auprès de personnes sur les médias sociaux ou parlez à vos collègues et à vos proches. Tous les dons doivent être versés sur votre page personnelle de collecte de fonds (vous avez reçu un courriel lors de votre inscription pour créer cette page). Vous devez collecter un minimum de 50\$, ce qui vous rend aussi admissible au tirage au sort. Il n'y a pas de don minimum par personne.



« Le rétablissement, c'est un cheminement. Nous devons nous donner l'espace et le temps nécessaires pour apprendre et grandir au fur et à mesure que nous changeons. »

Tournée Pingngupaa

Participez aux activités locales de la **Tournée Pingngupaa**, une initiative rendue possible par l'équipe des services de soins continus d'Isuarsivik.

Janvier

27-28 Salluit

30-31 Kangiqsujaq

L'horaire pourrait être modifié en raison des conditions météorologiques.

Février

3-4 Puvirnituk

6-7 Inukjuaq

10-11 Kangiqsualujjaq

13-14 Tasiujaq

16-17 Akulivik

20-21 Umiujaq

24-25 Aupaluk

27-28 Kangirsuk

TBA ÉVÈNEMENT DE CLÔTURE (Kuujujaq)



COMMUNITY FOUNDATIONS OF CANADA



Livret de participation



Des questions? challenge@isuarsivik.ca

Suivez-vous sur Facebook pour recevoir de l'aide quotidienne :



2025 Pingngupaa Challenge

Commençons par quelques questions!



Pourquoi avez-vous décidé de relever ce défi?

Quel est votre objectif principal quant à votre consommation d'alcool ou de drogue pour ce mois-ci?

Qu'est-ce que ce changement signifie pour vous?

Règlements généraux

1. DURÉE DU DÉFI

Il commence le 1^{er} février à minuit et se termine le dernier jour de février à 23 h 59.

2. ADMISSIBILITÉ

Le défi se concentre surtout sur la population du Nunavik, mais tous(tes) les résident(e)s de la province de Québec sont admissibles. Toute personne, qu'elle veuille ou non changer ses habitudes de consommation, peut participer et définir des objectifs de rétablissement réalistes et respectueux de sa réalité.

3. CRITÈRES DE PARTICIPATION

3.1 Inscription

Pour participer, il faut remplir le formulaire d'inscription avant la date limite d'inscription. Chaque participant(e) au Défi ne peut soumettre qu'un seul formulaire d'inscription par année de participation et doit fournir une adresse électronique et une adresse postale valides.

3.2 Engagements des participants(e)s

Toute personne qui participe à Pingngupaa s'engage à :

- Faire de son mieux pour respecter les objectifs principaux identifiés au début du défi.
- Recueillir un minimum de 50\$ de dons.

3.3 Collecte de dons

Chaque personne qui participe doit trouver au moins un(e) donateur(trice) et utiliser sa page de collecte de fonds personnelle en ligne, sur Zeffy. Lors de l'inscription, le participant ou la participante créera automatiquement sa page de collecte de fonds et un courriel lui sera envoyé avec un lien à partager sur les médias sociaux ou par courriel. Le participant ou la participante est responsable de collecter un minimum de 50\$, mais il n'y a pas de don minimum par donateur(trice).

3.4 Succès

Chaque participant(e) a ses propres motivations lorsqu'il ou elle prend part au Défi Pingngupaa. Que l'objectif final soit atteint ou non, la participation constitue en soi une étape importante vers le rétablissement et une occasion rare de réfléchir à la place de la consommation dans sa vie. Pour ces raisons, les participant(e)s ne seront pas testés après le défi pour confirmer leur sobriété mensuelle.

4. DONNS

Tous les fonds versés dans le cadre du Défi annuel Pingngupaa serviront la cause d'Isuarsivik. Ils aideront à fournir des ressources supplémentaires et à faciliter l'accès aux services du Centre pour les 14 communautés du Nunavik.

5. REÇU FISCAL

Les reçus fiscaux sont envoyés automatiquement par Zeffy aux personnes qui ont versé des dons par courrier électronique.

6. TIRAGE & PRIX D'ÉQUIPE

6.1 Tirage pour les participant(e)s du Pingngupaa
Toute personne qui participe doit se soumettre aux conditions du point «3.2 Engagements» pour être admissible au tirage des participant(e)s du Pingngupaa. Ce tirage au sort aura lieu en direct sur notre page Facebook une fois que tous les dons auront été reçus.

6.2 Tirage pour don individuel

Toute personne qui fait un don d'au moins 50 \$ est automatiquement admissible au tirage au sort du parrainage individuel. Si une personne fait un don d'au moins 50 \$ à plus d'un(e) participant(e), elle aura autant de chances que le nombre de personnes soutenues.

6.3 Prix de la meilleure équipe

L'équipe qui aura amassé le plus grand montant de dons par participant recevra un prix spécial.

7. CONFIDENTIALITÉ ET UTILISATION DES RENSEIGNEMENTS PERSONNES

Les participant(e)s au Défi consentent à ce qu'Isuarsivik collecte, utilise et divulgue de renseignements personnels uniquement à des fins d'administration du tirage et de la remise des prix.



Réfléchir à sa consommation d'alcool ou de drogues est une étape importante, surtout si votre objectif est de modifier lentement et progressivement votre consommation. Pour ceux et celles qui envisagent une période d'abstinence (alcool ou drogues), consultez un professionnel de la santé (c.-à-d. le CLSC) pour confirmer que vous le faites en toute sécurité.

