

Pause santé mentale

mars-avril 2023

l'Éveil Ressource
communautaire
en santé mentale

240, rue Roy, Coaticook, J1A 1J3
direction@eveilcoaticook.ca ou 819-849-3003
www.eveilcoaticook.ca

As-tu ta carte de membre 2023-2024?

Tu t'intéresses à la santé mentale? Tu adhères à la mission et aux valeurs de l'Éveil? Procure-toi une carte de membre!

À qui s'adresse-t-elle?

- Aux résidentes et résidents de la MRC de Coaticook qui désirent conserver un bon équilibre et une bonne santé mentale.

Avantages

- Accès privilégié aux activités
- Faire partie d'une communauté bienveillante
- Droit de vote à l'assemblée générale
- Journal Pause Santé Mentale gratuit

Coût de la carte de membre : 10\$

Valide du 1er avril 2023 au 31 mars 2024

Disponible en tout temps.

Inscriptions pour la session printemps 2023

12 et 13 avril de 9h à 11h30 et 13h30 à 16h
Par téléphone ou en personne.

C'est déjà le temps des inscriptions pour nos ateliers du printemps ! Les places disponibles sont limitées et nous vous demandons de vous inscrire dans tous les ateliers qui vous intéressent. **Tous nos ateliers demandent une inscription.**

Prenez note que les inscriptions à l'atelier **d'art-thérapie de groupe** se font auprès de Véronique les lundis et mardis seulement. **L'inscription est obligatoire avant le mardi 11 avril.**

CONTENU :

**2 5 CONSEILS POUR
AMÉLIORER LE
SOMMEIL**

**3 L'INFLUENCE DE
LA MUSIQUE SUR
NOTRE CERVEAU**

**4 PROTÉGER SES
DONNÉES
PERSONNELLES**

**5 PROBLÈMES DE
JEU EN TÊTE DES
DEMANDES D'AIDE**

**5 YOGA ET SANTÉ
MENTALE**

**6 L'IMPORTANCE DU
NERF VAGUE**

7 LE BABILLARD

**8-9 CALENDRIER DES
ACTIVITÉS**



5 conseils pour améliorer le sommeil

Par Christine Lynch, T.T.S, intervenante sociale

Pour plus d'informations, inscris-toi à l'atelier de croissance personnelle sur les troubles du sommeil.

Avoir de la difficulté à dormir est épuisant : difficultés à trouver le sommeil, nuits interrompues... Les troubles du sommeil peuvent être causés par une multitude de facteurs, d'un simple souci à des problèmes familiaux ou professionnels.

Nombre d'heures de sommeil moyen par nuit

Adulte de 18 à 65 ans : entre 7 et 9 heures,
Adulte de plus de 65 ans : entre 7 et 8 heures,
en prenant en compte les siestes.

En plus de la sensation de fatigue, le manque de sommeil peut être néfaste sur : l'attention, la mémoire, la concentration, l'humeur, le jugement et la créativité.

«Quand une personne ne dort pas à répétition, il peut se développer une fatigue chronique, prolongée, persistante. La fatigue chronique peut survenir lorsque les mécanismes de récupération n'arrivent pas à effectuer leur travail. Et là, des éléments de détresse peuvent se greffer, même si une nuit se passe bien, le lendemain, la personne est toujours exténuée, épuisée.»*

Le manque de sommeil affecte donc notre santé mentale et physique.

5 conseils généraux pour améliorer votre sommeil

1. Mettez-vous au lit dès que la fatigue arrive, tout en conservant le même horaire de coucher et de lever de jour en jour, si possible.
2. Pratiquer régulièrement une activité physique (pas en soirée) si vous le pouvez, cela favorise l'endormissement.
3. Fermer les écrans au moins une heure avant le coucher.
4. Créer vos propres rituels pour vous relaxer avant de vous mettre au lit (ex., lecture, écoute de musique douce, méditation).
5. Si vous en avez la possibilité, faites une sieste d'une vingtaine de minutes pendant la journée.

Si vous avez des difficultés de sommeil, contacter la Fondation Sommeil pour obtenir de l'information, des références ou du soutien. Par téléphone au 1 888 622-3901.

Si vous avez une inquiétude pour votre santé mentale et votre santé physique : contacter l'accueil psychosocial de votre CIUSSS ou la ligne Info-Santé au 811.



L'influence de la musique sur notre cerveau

Par Kim Bilodeau, T.E.S, intervenante sociale

La musique nous apporte beaucoup de plaisir, que nous l'entendions en voiture, au bureau ou à l'épicerie. Mais, saviez-vous que la musique a un réel effet positif sur notre cerveau et notre corps? En fait, la musique influence plusieurs facteurs : l'effort, le sommeil et les émotions.

Tout d'abord, elle influence notre façon de voir l'effort et la fatigue. Selon une étude de la Southern Connecticut State University, des joueuses de basketball courraient en moyenne cinq minutes de plus avec de la musique, plutôt que sans musique. Plusieurs athlètes, comme Michael Phelps, écoutent de la musique afin d'augmenter leur performance. Ces exemples du monde sportif sont tout à fait applicables dans d'autres situations de la vie.

Ensuite, la musique favorise le sommeil et la relaxation. Elle peut :

- Améliorer le sommeil en qualité et en quantité,
- faciliter l'endormissement,
- diminuer la fréquence des réveils.

Depuis notre tout jeune âge, que ce soit les berceuses ou les comptines, la musique fait partie de nos vies.

La musique interfère aussi dans nos émotions. En effet, les zones cérébrales des émotions musicales sont les mêmes que celles de nos autres émotions. Un neurotransmetteur nommé dopamine, décrit comme le responsable du plaisir, est sécrété au niveau du cerveau lorsque nous écoutons une musique qui nous plaît. Cela nous procure alors un sentiment de bien-être.

Chaque type de musique provoque un état émotionnel différent selon les compositions :

- la musique instrumentale peut favoriser la relaxation,
- la musique électronique peut procurer des effets entraînants, pour faire du sport ou danser
- et la musique heavy métal peut aider à extérioriser de la colère.

Bref, la musique nous aide au niveau motivationnel, émotionnel et peut aussi améliorer notre sommeil! Les pouvoirs de la musique sont infinis. Écouter des chansons peut aussi nous inspirer, libérer des souvenirs et favoriser l'expression de soi.

Alors êtes-vous prêts? Musique!

Source * : Pascale Héon, audiologiste,
<https://www.polycliniquedeloreille.com/conseils-sante/musique-effets-cerveau>

Comment protéger ses données personnelles à l'ère numérique

Par *Kassandra Côté, TES, intervenante sociale*

Saviez-vous que malgré les mesures de sécurité offerte sur les réseaux sociaux, vos données personnelles ne sont pas réellement protégées ? En effet, bien que vos conversations soient privées, les plateformes utilisées détiennent tout de même le droit de vendre vos données. Par exemple, les conversations que vous avez sur Facebook sont privées du reste de vos amis, cependant, Facebook enregistre ces conversations en données informatiques. De plus, Facebook et les autres plateformes font la vente de ces données à des entreprises externes.

Sachez également que bien que vos informations soient privées, il y a plusieurs façons de contourner les règles de sécurité. Les "hackers" sont des personnes qui se spécialisent dans le vol des comptes de messagerie, Messenger, Facebook et autres afin d'avoir accès à vos données.

Même si nous n'avons pas de pouvoir sur les pirates informatiques, nous avons notre propre rôle à jouer dans la sécurité de nos données. Saviez-vous que 90% des vols de données ont lieu suite à des partages d'informations que vous faites sur les applications? Comme, texter votre mot de passe à quelqu'un, répondre à des courriels inconnus, vous connecter sur des liens que l'on vous envoie et plus encore.

Voici quelques trucs afin de protéger vos données en ligne :

- N'utilisez pas le même mot de passe sur toutes les plateformes.
- Ne partagez pas vos informations personnelles en ligne, même dans des conversations privées.
- Faites attention aux sites que vous utilisez et à ce que vous publiez.
- Ne répondez pas aux messages de personnes et numéro inconnu, en cas de doutes sur l'identité, contacter la personne par téléphone
- Installer un logiciel antivirus sur votre ordinateur. Ne connectez pas vos appareils aux connexions internet que vous ne connaissez pas.
- Faites vos mises à jour fréquemment.

123456 ?

Selon de nombreuses études, le mot de passe 123456 reste l'un des plus utilisés au monde. Or, le mot de passe est l'une des premières mesures de sécurité qui peuvent vous protéger de l'hameçonnage. Pour éviter cela, choisissez un mot de passe compliqué à trouver. Celui-ci doit : contenir 12 caractères minimum, mélanger chiffres, lettres et caractères spéciaux et être anonyme (n'y intégrez pas votre date de naissance, le nom de votre chien ou autres).

Les problèmes de jeu en tête des demandes d'aide

Par *Kassandra Côté, TES, intervenante sociale*

À l'échelle du Québec, pour l'année financière de 2021-2022, Loto-Québec a connu une augmentation de ses revenus de 32%. Cela représente un montant de 982,7 millions, excluant les profits des jeux en ligne.

Le jeu en ligne prend de plus en plus de place. Les spécialistes remarquent une migration progressive vers les casinos en ligne. Un fait inquiétant puisque ces jeux sont accessibles 24/7 via Internet.

Où se situe l'Estrie?

Nous sommes une des régions où les citoyens dépensent le moins dans les jeux de loteries.

Certains organismes en dépendances constatent d'ailleurs de plus en plus de demandes en lien avec la loterie. La directrice des services spécialisés en dépendance de l'organisme **Jeu : aide et référence**, Nancy Rocha, a mentionné à l'équipe de TVA Nouvelles que la loterie fait partie du top 3 des demandes d'aides qu'ils reçoivent. Pour s'adapter à la réalité des jeux de loterie, l'organisme **Jeu : aide et référence** offre des services à distance 24 heures sur 24.

Si vous ressentez le besoin de parler de vos habitudes de jeu ou de ceux d'un de vos proches, n'hésitez pas à entrer en contact avec nous pour en parler ou obtenir de l'aide.

Comment le yoga améliore la santé globale

Par *Christine Lynch, TTS, intervenante sociale*

La notion que l'activité physique est bénéfique pour notre santé physique et mentale est bien connue. Savais-tu cependant que chaque type d'activité physique amène son lot unique de bénéfices pour la santé?

«Dans une méta-analyse récente, autrement dit une analyse statistique de données publiées dans la littérature scientifique (une « analyse d'analyses »), des chercheurs chinois ont décortiqué les résultats de 15 publications ayant étudié les effets du yoga ainsi que de pratiques appartenant au même type d'activité physique « corps-esprit » (tai-chi-chuan ou taiji, qi gong, baduanjin, wuqinxi...). »

Ils ont étudié les effets de la pratique du yoga sur la population générale et auprès de groupes démographiques particuliers : adolescents et adolescentes, personnes souffrants de troubles mentaux, etc. Ces recherches démontrent que le yoga amène plusieurs effets positifs sur la santé physique :

- amélioration de la souplesse,
- renforcement des muscles et du cœur,
- effets favorables sur le système immunitaire,
- meilleure gestion de la douleur.

Ainsi que sur la santé mentale :

- réduction du stress,
- diminution des symptômes d'anxiété et de dépression,
- amélioration des performances cognitives.

Envie de découvrir pour toi-même les bénéfices du yoga? Inscris-toi à nos sessions de yoga-relaxation. Les places sont limitées!

Pour t'inscrire, contacte Christine au christine@eveilcoaticook.ca ou Kim au kim@eveilcoaticook.ca

L'importance du nerf vague

Par Véronique Bérard, art-thérapeute, M.A, ATPQ.

Aujourd'hui je vais vous parler sommairement du nerf vague, ou de la théorie vagale, en faisant un lien avec des contenus dont je vous ai déjà parlé : l'importance de prendre soin du lien corps-esprit. Mais pourquoi parler du nerf vague ?

Brièvement, on peut dire que le nerf vague fait partie du système nerveux parasympathique, qui régit des fonctions involontaires de l'organisme (rythme cardiaque, digestion, immunité, etc.) C'est aussi lui qui favorise la relaxation et le calme et qui nous aide à bien dormir. Pour sa part, le système nerveux sympathique est responsable de notre réponse au stress, et normalement ces deux systèmes arrivent à s'équilibrer dans leurs réponses. Lorsque l'organisme fait face à des situations stressantes et qu'il doit répondre (combat ou fuite), le système parasympathique (dont le nerf vague) vient compenser la surcharge de réponse de notre système nerveux sympathique, qui est parfois très ou trop sollicité par des stress répétés.

Ainsi, des scientifiques comme les chercheurs sur le trauma Levine et Porge, entre autres, formulent que les dérèglements du système nerveux (déséquilibre entre nos différents systèmes, leurs fonctions et leurs réponses) impactent notre santé mentale et physique. C'est aussi ce que mentionnent des spécialistes du stress chronique : « À force d'être exposé au stress de façon chronique, le cerveau modifie sa manière d'interpréter son environnement. Dans un cas, tout peut devenir menaçant. C'est l'anxiété qui s'installe. Dans un autre, plus rien ne devient menaçant. C'est la dépression ou l'épuisement professionnel qui se développent.

Mais le cerveau ne développe pas tous ces troubles pour nous faire du mal. Encore ici, il le fait pour nous aider à survivre. » (Sonia Lupien). Ainsi, l'on peut dire que les déséquilibres dans nos réponses face aux stressors, à long terme, ont des conséquences. Cela dit, certains chercheurs parlent de « tonus du nerf vague », et disent qu'il est possible de soutenir sa fonction (calme et apaisement). Des recherches ont révélé que les mauvaises habitudes de vie nuisent à son activité, par exemple le manque d'exercice, la mauvaise alimentation et la surcharge de stimuli, alors qu'au contraire la méditation, les respirations lentes et profondes, le yoga et même le massage du cou et des épaules favoriseraient son activité. En conclusion, l'on peut dire que calmer nos réponses au stress (système nerveux sympathique) et tonifier nos fonctions apaisantes (système nerveux parasympathique) est bénéfique pour chacun, notamment dans les périodes plus éprouvantes.



Le babillard



Envie de t'impliquer? Joins-toi au Comité des membres de l'Éveil

Un nouveau comité des membres de l'Éveil est en train d'être mis sur pied.

Implique-toi dans la mission de l'Éveil :

- aide à planifier les activités,
- donne ton opinion sur les services et
- partage ton expérience de membre.

Si ça t'intéresse, laisse ton nom à Cassandra !

Journée internationale des femmes - 8 mars

La Journée internationale des femmes est le 8 mars. C'est une journée pour reconnaître et souligner, à l'échelle mondiale, les réalisations sociales, économiques, culturelles et politiques des femmes et des filles. Il s'agit aussi d'une occasion pour sensibiliser le public au progrès accompli dans la réalisation de l'égalité des genres et au travail qui reste à faire à cet égard.

La Journée internationale des femmes est née au début du XXe siècle, dans la foulée des activités des mouvements ouvriers d'Amérique du Nord et d'Europe, et reflète un appel grandissant pour la participation à parts égales des femmes à la société. La première Journée internationale des femmes a été célébrée le 19 mars 1911 en Autriche, au Danemark, en Allemagne et en Suisse. Ce jour-là, plus d'un million de femmes et d'hommes ont exprimé leur appui en participant à des événements publics. Dans les années qui ont suivi, d'autres pays ont commencé à observer et à célébrer cette journée. Les Nations Unies ont proclamé 1975 l'Année internationale de la femme et ont commencé à célébrer la Journée internationale des femmes le 8 mars.

Aujourd'hui, la Journée internationale des femmes est une journée d'unité, de célébration, de réflexion, de défense des droits et d'action observée dans plusieurs pays à travers le monde.

Tirage de participation à nos activités

Cours la chance de gagner une surprise tous les mois!

Participe à notre tirage mensuel en remplissant un coupon chaque fois que tu te présentes à une activité de l'Éveil.

La jolie petite boîte et les coupons se trouvent à l'entrée de nos locaux. Chaque fin de mois, nous effectuons un tirage parmi les participants du mois. Le nom du gagnant n'est pas public et les prix de participation sont variés à chaque tirage. Bonne chance!

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Mars 2023

<p>Lundi 27 février</p> <p>Art-Thérapie de Grp - 9h</p> <p>Croissance personnelle Le changement - 13h30 Argile (\$) - 13h30</p>	<p>Mardi 28 février</p> <p>Club de marche - 9h00 Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga/relaxation - 13h30 Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p>Mercredi 1 mars</p> <p>Atelier photo - 9h00</p> <p>Auto. Dépression - 13h30 Jeux d'échecs - 13h30</p>	<p>Jeudi 2 mars</p> <p>Broderie - 10h</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Auto. Anxiété - 13h30 Heure placotage - 13h30</p>
<p>Lundi 6 mars</p> <p>Art-Thérapie de Grp - 9h</p> <p>Croissance personnelle Culpabilité - 13h30 Argile (\$) - 13h30</p>	<p>Mardi 7 mars</p> <p>Club de marche - 9h00 Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga/relaxation - 13h30 Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p>Mercredi 8 mars</p> <p>Cuisine/collation - 9h30</p> <p>Auto. Dépression - 13h30 Jeux d'échecs - 13h30</p>	<p>Jeudi 9 mars</p> <p>Broderie - 10h</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Auto. Anxiété - 13h30 Jeux société - 13h30</p>
<p>Lundi 13 mars</p> <p>Art-Thérapie de Grp - 9h</p> <p>Journée plein air au Parc de la Gorge - 10h à 15h</p> <p>Argile (\$) - 13h30</p> 	<p>Mardi 14 mars</p> <p>Club de marche - 9h00 Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga/relaxation - 13h30 Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p>Mercredi 15 mars</p> <p>Atelier photo - 9h00</p> <p>Auto. Dépression - 13h30 Jeux d'échecs - 13h30</p>	<p>Jeudi 16 mars</p> <p>Broderie - 10h</p> <p>Soupe repas (\$) Thématique St-Patrick - 12h</p> <p>Auto. Anxiété - 13h30 Jeux société - 13h30</p>  
<p>Lundi 20 mars</p> <p>Art-Thérapie de Grp - 9h</p> <p>Croissance personnelle Trouble du sommeil - 13h30 Argile (\$) - 13h30</p>	<p>Mardi 21 mars</p> <p>Club de marche - 9h00 Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga/relaxation - 13h30 Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p>Mercredi 22 mars</p> <p>Cuisine/collation - 9h30</p> <p>Auto. Dépression - 13h30 Jeux d'échecs - 13h30</p>	<p>Jeudi 23 mars</p> <p>Broderie - 10h</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Auto. Anxiété - 13h30 Jeux société - 13h30</p>
<p>Lundi 27 mars</p> <p>Art-Thérapie de Grp - 9h</p> <p>Croissance personnelle Trouble du sommeil - 13h30 Argile (\$) - 13h30</p>	<p>Mardi 28 mars</p> <p>Club de marche - 9h00 Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga/relaxation - 13h30 Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p>Mercredi 29 mars</p> <p>Atelier photo - 9h00</p> <p>Auto. Dépression - 13h30 Jeux d'échecs - 13h30</p>	<p>Jeudi 30 mars</p> <p>Broderie - 10h</p> <p>Artisanat (\$) Thématique pâques - 9h30</p>  <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Auto. Anxiété - 13h30 Heure placotage - 13h30</p>

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Avril 2023

<p>Lundi 3 avril</p> <p>Art-Thérapie de Grp - 9h</p> <p>Croissance personnelle la Colère - 13h30 Argile (\$) - 13h30</p>	<p>Mardi 4 avril</p> <p>Aquarelle (\$) - 9h30 Club de marche - 9h Diamond painting - 10h15</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga /relaxation - 13h30 Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p>Mercredi 5 avril</p> <p>Cuisine/collation - 9h30</p> <p>Jeux d'échecs - 13h30 Auto. Dépression - 13h30</p>	<p>Jeudi 6 avril</p> <p>Broderie - 10h</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Jeux de société - 13h30 Auto. Anxiété - 13h30</p>
<p>Lundi 10 avril</p> <p>Fermé Bon lundi de Pâques</p>	<p>Mardi 11 avril</p> <p>Club de marche - 9h</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h</p>	<p>Mercredi 12 avril</p> <p>Inscription aux ateliers 9h à 11h30 13h30 à 16h</p>	<p>Jeudi 13 avril</p> <p>Inscription aux ateliers 9h à 11h30 13h30 à 16h</p> <p>Dîner de Pâques (\$) - 12h Bingo - 13h30</p> 
<p>Lundi 17 avril</p> <p>Art-Thérapie de Grp - 9h</p> <p>Croissance personnelle Troubles du sommeil - 13h30 Argile (\$) - 13h30</p>	<p>Mardi 18 avril</p> <p>Club de marche - 9h Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga et relaxation - 13h30 Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p>Mercredi 19 avril</p> <p>Atelier photo - 9h00</p> <p>Jeux d'échecs - 13h30 Autogestion Estime de soi - 13h30</p>	<p>Jeudi 20 avril</p> <p>Broderie - 10h</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Jeux de société - 13h30 Auto. Anxiété - 13h30</p>
<p>Lundi 24 avril</p> <p>Art-Thérapie de Grp - 9h</p> <p>Argile (\$) - 13h30 Heure placotage - 13h30</p>	<p>Mardi 25 avril</p> <p>Club de marche - 9h Aquarelle (\$) - 9h30 Diamond painting - 10h15</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Yoga et relaxation - 13h30 Aquarelle (\$) - 13h30</p>	<p>Mercredi 26 avril</p> <p>Cuisine/collation - 9h30</p> <p>Jeux d'échecs - 13h30 Autogestion Estime de soi - 13h30</p>	<p>Jeudi 27 avril</p> <p>Broderie - 10h</p> <p>Soupe et dessert (\$) - 12h Jeux de société - 13h30 Auto. Anxiété - 13h30</p>

Informations supplémentaires à propos des activités

Atelier de yoga et relaxation · les mardis à 13h30

avec les intervenantes Christine Lynch et Kim Bilodeau

Le yoga sur chaise est un excellent moyen d'améliorer votre souplesse et votre mobilité dans le haut de votre corps. L'atelier de yoga adapté est suivi par une séance de relaxation, ou une nouvelle méthode de relaxation est présentée et expérimentée à chaque atelier. Venez vous détendre dans une ambiance relaxante!

L'Heure du placotage - un lundi sur deux à 13h30

avec l'intervenante Christine Lynch

Un groupe d'échange ouvert pour tous les membres

C'est le temps de venir discuter, vous exprimez, échanger des expériences ou interrogations autour de sujets qui vous rejoignent. Les temps de rencontre sont basés sur un esprit de convivialité, d'écoute et de respect. Ils permettent aux membres d'échanger sur leurs expériences, de confronter leurs difficultés et leurs préoccupations communes.

Calendrier du Club de marche · les mardis à 9h

avec l'intervenante Kim Bilodeau

7 mars : Raquette (si la température le permet, sinon ce sera de la marche), Grange ronde, Coaticook

14 mars : Sentier derrière la ressourcerie

21 mars : Stationnement de la Laiterie, Coaticook

28 mars : L'Éveil

4 avril : Aréna de Coaticook

11 avril : Stationnement pisciculture de Baldwin

18 avril : Sentier derrière la ressourcerie

25 avril : Parc Écoforestier de Johnville



N'oubliez pas!

Les inscriptions pour les activités du printemps ont lieu les 12 et 13 avril, de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h, par téléphone ou en personne.

Informations supplémentaires à propos des activités

Soupe repas St-Patrick

Le jeudi 16 mars, une soupe digne de la St-Patrick vous sera servie. Vous êtes invités à vous costumer au thème de la St-Patrick. N'oubliez pas de réserver ! (4\$)



Journée plein air au Parc de la gorge - Le lundi 13 mars de 10h à 15h

avec les intervenantes Kim Bilodeau et Christine Lynch

Venez bouger au Parc de la gorge de Coaticook ce lundi 13 mars!

Organisée afin de souligner la Journée nationale de la santé mentale positive, cette journée, propose des d'activités de 10h à 15h:

- Patin à glace (apportez votre équipement ; pour une location, contactez-nous)
- Accès aux sentiers (marche ou raquettes ; prêt de raquettes par l'Éveil)
- Ferme à Margarett
- Trotinettes des neiges (am et pm)
- Jeu d'évasion La légende du Liéri en pm (groupe de 9 personnes max.)
- Possibilité d'accès aux vélos Fat Bike



Le tout dans une ambiance festive : feu de camp, chocolat chaud et petites collations gratuites! Apporter votre lunch si vous voulez dîner avec nous.

Inscrivez-vous auprès de l'Éveil au 819-849-3003 ou à une ressource participante avant le 2 mars 2023.

Notez que vous pouvez être présent pour une partie de la journée ou la journée complète.

Activité thématique Pâques

Célébre Pâques en t'inscrivant à notre journée d'activité thématique!

Jeudi 30 mars de 9h30 à 11h30 : Création des couronnes de porte à thématique printanière **au coût de 5\$.**

Jeudi 13 avril de 12h à 13h : Repas spécial **au coût de 5\$.**

Et enfin, **à compter de 13h30**, nous animerons un *bingo (tirage)* !

Contacte-nous pour réserver ta place.





Stéphanie Vachon, Directrice générale

819-849-3003, poste 100
direction@eveilcoaticook.ca

France Parenteau, Adjointe administrative

819-849-3003, poste 101
info@eveilcoaticook.ca

Christine Lynch, TTS, Intervenante Sociale

819-849-3003, poste 103
christine@eveilcoaticook.ca
Messenger:
www.facebook.com/christine.intervenante

Kim Bilodeau, TES, Intervenante Sociale

819-849-3003, poste 102
kim@eveilcoaticook.ca
Messenger:
www.facebook.com/kim.intervenante

Kassandra Côté, TES, Intervenante Sociale

819-849-3003, poste 105
819-570-0380 cellulaire
intervenante@eveilcoaticook.ca
Messenger :
www.facebook.com/kassandraintervenante

**Véronique Bérard, Intervenante sociale
(Art-thérapeute M.A.)**

819-849-3003, poste 104
intervenante2@eveilcoaticook.ca
Messenger:
www.facebook.com/veronique.intervenante.eveil

Noémie Champoux, Responsable du milieu de vie

819-849-3003, poste 107
r.milieudevie@eveilcoaticook.ca

Pour toute urgence, n'hésitez pas à contacter les ressources suivantes :

Crise suicidaire : 1 866 APPELLE (277-3553)

Urgence détresse : 811 poste 2

Secours-Amitié Estrie : 819-564-2323