Pause santé mentale

Septembre-Octobre 2024

l'Éveil Ressource communautaire en santé mentale

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

PORTES OUVERTES et Épluchette de blé d'inde

La population de la MRC de Coaticook est invitée à venir dîner avec nous le 12 septembre pour fêter notre retour de vacances. Ce sera l'occasion de venir nous visiter et d'en apprendre plus sur notre programmation de l'automne.
Veuillez vous inscrire d'ici le 11 septembre avant midi afin de réserver votre place.
Des jeux extérieurs auront lieu en après-midi.

Inscriptions session automne

10 sept. de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h

11 sept. de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h

Par téléphone au 819-849-3003 ou en personne au 240 rue Roy Coaticook.

C'est le moment de s'inscrire aux activités de l'Éveil!

- L'inscription est obligatoire pour tous les ateliers.
- Les places sont limitées.

Ne manquez pas ce rendez-vous! Consultez le calendrier pour connaître les activités à venir. Prenez note que les places partent rapidement, bien qu'il y ait 2 jours d'inscription, nous vous suggérons de vous inscrire le plus tôt possible.

Pour les Ruches d'art, les inscriptions se font auprès de Véronique. L'inscription est obligatoire avant le lundi midi.

CONTENU :

2 • POURQUOI MAINTENIR UNE BONNE SM
• YOGA/RELAXATION

3 • #JMPS 10 SEPTEMBRE
• 10 OCTOBRE

4 • LES DÉPENDANCES
• DÉVELO. PERSONNEL

5 LES BIENFAITS THÉRAPEUTIQUES DE L'ARGILE

6 BABILLARD

7-11 À PROPOS NOS ACTIVITÉS

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Pourquoi maintenir une bonne santé mentale?

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

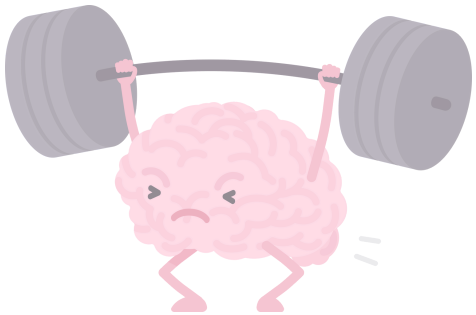
Une bonne santé mentale est un équilibre satisfaisant dans diverses sphères de sa vie : mentale, sociale, physique, économique, émotionnelle et spirituelle. Donc ce n'est pas parce qu'une personne vit avec une problématique de santé mentale, qu'elle ne peut pas avoir une bonne santé mentale. Une bonne santé mentale permet à la personne de se sentir bien et de s'épanouir. Elle sera d'ailleurs plus en mesure de se préparer et de faire face à divers événements qui se produiront au cours de sa vie. Parfois, ces événements/facteurs peuvent affecter une ou plusieurs sphères de la vie de la personne. C'est à ce moment qu'elle utilisera ses outils, mettra de l'avant ses forces et pourra également demander de l'aide afin de maintenir sa bonne santé mentale ou de retrouver l'équilibre souhaité.

Pour conserver ou améliorer sa santé mentale, différents moyens sont à mettre en lumière :

- Adopter de bonnes habitudes de vie : Bien manger, dormir suffisamment, faire des activités physiques (marche, entraînement, yoga, méditation...), diminuer ou cesser sa consommation (alcool, drogue, tabac).
- Pendre soin de son réseau social : Conserver des relations saines et positives (famille, amis, collègues, autres entourages), faire des activités, parler avec quelqu'un de confiance des événements.
- Entretenir une passion qui vous fait du bien.
- Diminuer la charge mentale : déléguer les tâches, dresser une liste des priorités, lâcher-prise sur certaines choses, etc.
- Être indulgent avec soi et s'autoriser des moments de répit sans culpabilité.

Il y a une multitude d'actions qui peuvent être faite afin de retrouver une stabilité. N'hésitez pas à en parler avec votre intervenante.

Source : Maintenir une bonne santé mentale | Gouvernement du Québec (quebec.ca)



Yoga/relaxation

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

Diminution du stress et de l'anxiété, amélioration des habitudes de sommeil, détente musculaire, amélioration de la santé cardiovasculaire, amélioration de la force et de la flexibilité, meilleure gestion des émotions, mais surtout, amélioration de la santé mentale. Ces sujets vous parlent ? L'atelier de Yoga sur chaise et de relaxation sont pour vous. En effets, Le yoga et la relaxation ont une nuée de bienfaits pour le corps.
Les ateliers de Yoga/relaxation ont lieu à tous les jeudis matin à 10h dans les locaux de l'Éveil.
Inscription requise lors de la période d'inscription (10 et 11 septembre).
Au plaisir ! Christine et Kim 😊

Source : Les 10 principaux bienfaits du yoga pour la santé | Croix Bleue Medavie (medaviebc.ca)
Les bienfaits de la relaxation (psycho-bien-etre.be)

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

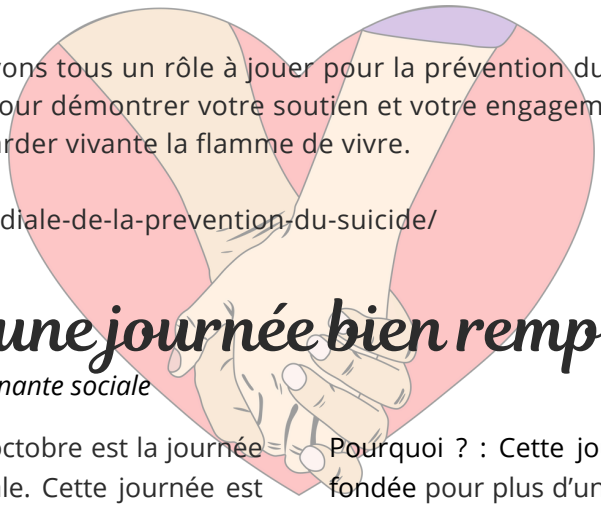
Journée mondiale de la prévention du suicide 10 septembre 2024

Par Kassandra Côté, T.E.S. intervenante sociale

Cette année se tient la 22e journée mondiale de la prévention du suicide. Cette journée est d'une grande importance pour tous car personnes n'est à l'abri. C'est pourquoi lors de cette journée, nous vous encourageons à poser quelques actions pour souligner l'événement. Prenez le temps de prendre soin de votre santé mentale pour prévenir la détresse. Également, saisissez l'occasion de parler du suicide avec vos proches pour démontrer votre ouverture. C'est aussi le temps d'avoir une pensée pour vos proches qui perdu quelqu'un par suicide, une touche de compassion parfois oubliée. Surtout, utiliser cette journée pour démontrer votre soutien aux personnes qui ont des idées suicidaires, n'hésitez pas à les diriger vers les ressources disponibles.

Lors du 10 septembre nous avons tous un rôle à jouer pour la prévention du suicide. L'AQPS vous invites à allumer une chandelle à 20h pour démontrer votre soutien et votre engagement, cette initiative se souligne partout à travers le monde. Garder vivante la flamme de vivre.

https://aqps.info/journee-mondiale-de-la-prevention-du-suicide/



Le 10 octobre, une journée bien remplie.

Par Kassandra Côté, T.E.S. intervenante sociale

Depuis 2013, la journée du 10 octobre est la journée de l'Alternative en santé mentale. Cette journée est soulignée à travers le Québec par des dizaines de groupes et d'organismes.

Qui ? : L'initiateur de cette journée est le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec qui "regroupe et représente des organismes communautaires qui adhèrent à une approche alternative en santé mentale. Depuis sa fondation en 1983, le RRASMQ contribue à l'émergence d'un mouvement d'affirmation et d'innovation sociale lié à une vision différente de la santé mentale et des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale."

Pourquoi ? : Cette journée est importante et a été fondée pour plus d'une raison. Les troubles de santé mentale peuvent nous toucher directement ou par le biais d'un proche et d'un ami, c'est pourquoi il est essentiel de sensibiliser la population sur le sujet. De plus, le mouvement de l'alternative a pour but de redonner du pouvoir et de la liberté aux personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale.

L'édition 2023 célébrait les 40 ans d'alternatives solidaires en santé mentale, chaque année le regroupement présente un thème pour les activités de la journée et nous vous dévoilerons celui de cette année très bientôt. En attendant, nous vous encourageons à aller voir les résumés des actions entreprises lors des 10 dernières éditions sur jaiunehistoire.com/10du10 .

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

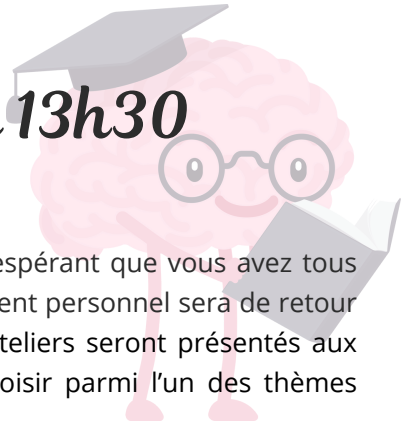
Les dépendances

Par Kassandra Côté, T.E.S. intervenante sociale

Lorsque l'on parle de dépendances, vous faites probablement le lien avec l'alcool et les drogues. Cependant, les dépendances peuvent être beaucoup plus variées. Allons voir la définition de dépendance.
"La dépendance se traduit par un besoin irrépressible et incontrôlable de consommer une substance ou d'effectuer certaines actions. Lorsque ce besoin est assouvi, il procure un certain plaisir. Au contraire, lorsqu'il ne l'est pas, il crée un sentiment de manque (craving) dont les conséquences peuvent être plus ou moins importantes selon le niveau de dépendance auquel la personne est confrontée."
Les dépendances peuvent prendre différentes formes, bien entendu nous pouvons parler d'alcool et de drogue, mais également des dépendances comportementales comme en alimentation, aux activités physiques, aux sexes, aux technologies, les achats impulsifs, les accumulations d'objets, les relations affectives ainsi que pour les jeux de hasard et d'argent.
Dans chaque journal de l'Éveil nous publions un article sur les jeux pathologiques, c'est-à-dire, les joueurs de jeux de hasard et d'argent. Pour avoir plus d'informations sur ce sujet n'hésitez pas à en parler à l'une de nos intervenantes et à lire nos prochains articles sur le sujet.

Source : https://mouvementsmq.ca/campagnes/saccepter/

Retour progressif des ateliers de développement personnel – 16 octobre 13h30



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

C'est enfin le retour au travail. Ce qui signifie, le retour des ateliers à L'Éveil en espérant que vous avez tous passé de belles vacances. Pour la session d'automne 2024, l'atelier de développement personnel sera de retour une à deux fois par session et ce, avec une nouvelle formule. Trois thèmes d'ateliers seront présentés aux participants lors de la première rencontre. Les personnes inscrites pourront choisir parmi l'un des thèmes suggérés.
Les places sont limitées, alors réservez dès que possible pour garantir votre participation !
Si vous avez des questions ou souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

- **Isolement** : Il y a des moments dans la vie où nous nous retrouvons seuls. Ces moments précieux peuvent favoriser l'introspection, la créativité, la lecture d'un bon livre, la relaxation et rendent possible la réalisation d'un projet qui nous tient à cœur. Cependant, lorsque ces moments nous procurent des pensées négatives, il est temps de faire quelque chose.
- **Limite** : Mettre ses limites signifie définir et communiquer clairement ce que l'on est prêt à accepter ou à tolérer dans une relation ou une situation. Cela inclut le respect de ses besoins, de ses valeurs et de son bien-être, tout en établissant des frontières saines pour éviter le stress, la frustration ou l'épuisement.
- **Perception** : Le processus par lequel nous interprétons et comprenons les informations sensorielles provenant de notre environnement. Elle implique la sélection, l'organisation et l'interprétation des stimuli pour former une image cohérente de la réalité.

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Les bienfaits thérapeutiques de l'argile

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

Pour ce retour de l'été, je souhaite vous parler brièvement des bienfaits que peut procurer la manipulation de l'argile. Lorsque nous marchons pieds nus sur le sol pendant l'été, ou jouons dans la terre pour jardiner, nous remarquons que ce contact privilégié nous ramène à notre corps et nous ancre au présent. De la même façon, l'argile possède ce pouvoir de contact et d'ancrage qui rappelle la pleine conscience.

L'argile est une terre très fine et un médium d'art unique. Ses caractéristiques : malléabilité, plasticité, résistance, texture nous invitent dans un voyage sensoriel et kinesthésique (mouvement). L'argile se manipule presque toujours avec les deux mains et permet de créer des objets en trois dimensions.

Elle a cela d'unique également : on peut modeler, modifier, transformer le morceau d'argile encore souple. Les enfants se privent rarement de cette liberté de faire et de défaire : ils ajoutent, retirent, parfois ils détruisent tout et recommencent à zéro. L'argile leur permet non seulement de libérer leur trop-plein d'énergie, leurs tensions, leurs pulsions agressives et leurs émotions, mais aussi de les contenir. Elle leur permet aussi de prendre des risques et d'apprivoiser des limites grâce à sa consistance. Plus on apprivoise les capacités de l'argile en apprenant à créer avec elle, plus on se sent solidifié et compétent. Cela se fait en prenant des risques et en apprivoisant/acceptant ses différents états et ses limites (mollesse, craquelures, effondrement, etc). Ces apprentissages sont parfois confrontant et déstabilisants quand nous sommes plus fragiles, c'est pourquoi on doit y aller par étapes (projets moins complexes) ou choisir une technique appropriée à notre état. Ainsi, on peut dire de l'argile qu'elle nous confronte au principe de réalité, ce qui amène conséquemment vers une plus grande acceptation des choses telles qu'elles sont. De plus, ce travail en trois dimensions nous aide à exprimer différents aspects de notre vécu (expression, compréhension, acceptation) et nous offre parfois la possibilité de voir les choses avec une nouvelle perspective.

En fait, selon une multitude de chercheurs en art-thérapie, l'argile a un potentiel thérapeutique énorme et indéniable. Elle peut apporter différents bienfaits selon la façon dont elle est utilisée (atelier dirigé ou libre, techniques utilisées, etc.). Sa plus grande contribution, à mon sens, est son pouvoir de libérer des émotions enfouies. L'argile peut donc calmer profondément et il n'est pas rare de constater la détente qu'elle procure. Finalement, plusieurs recherches récentes confirment sa capacité à faire diminuer les symptômes de dépression et d'anxiété, principalement en groupe. Pour ma part, j'ai souvent observé sa propension à procurer de la joie et du plaisir. Sur ce, je vous souhaite à tous un bel automne!

Sources : Bérard, V. (2020) Quel est le potentiel thérapeutique de l'argile inhérent à des techniques sous-utilisées en art-thérapie ? Essai en art-thérapie. (non publié).
Hansen, S. (2018) Clay: Qualities, Benefits, and Therapeutic Applications. A Literature Review. (Mémoire de maitrise).

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

C'est avec un profond regret que nous avons annoncé le report du Spectacle bénéfice d'humour de l'Éveil, initialement prévu pour le 24 août 2024, en raison de problèmes personnels imprévus de l'un de nos artistes.

La bonne nouvelle ? Vous pouvez toujours vous procurer des billets pour ce spectacle à ne pas manquer. De plus, les billets sont directement en vente à l'Éveil au coût de 40$ seulement. Ne manquez pas votre chance !

Nouvelle membre dans l'équipe !

Audrey Fortin, détentrice de multiples formations en art : Art plastique, création textile et ébénisterie artisanale. Elle animera des ateliers d'artisanat, d'aquarelle/peinture et d'encoche à l'Éveil. Anciennement enseignante en création de dessin et de motifs pour de la création textile, elle adore tout ce qui touche à l'art. Depuis une 20 aine d'années, elle se spécialise en technique d'impression, dont la sérigraphie et la gravure.
Des projets plein la tête, elle saura raviver votre créativité.
Petit de mot d'Audrey :
- Le but de mes ateliers est d'avoir du plaisir dans notre créativité.
Au plaisir de vous rencontrer!

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Informations à propos des activités

Nouvelle offre de service en lien avec l'anxiété !

L'anxiété est une peur excessive, démesurée ou répétée. L'anxiété peut aussi être décrite comme la peur d'avoir peur. En 2021, un peu plus de 8 % de la population québécoise de 12 ans et plus avait reçu un diagnostic d'un trouble d'anxiété de la part d'un professionnel de la santé. Si tu veux travailler ton anxiété et ton stress au quotidien, appelle nous et nous discuterons des services qui te conviendront le mieux.
Pour en savoir plus, contactez Kassandra au 819-849-3003 au poste 105.
https://statistique.quebec.ca/vitrine/egalite/dimensions-egalite/sante/troubles-anxiete?onglet=ensemble-de-la-population

De retour à l'automne : Atelier sur la sexualité

L'atelier sur la sexualité est de retour. Pourquoi ? Parce que la sexualité est un sujet qui demeure encore tabou et qu'il est important d'en discuter. D'ailleurs, les écrits recensés démontrent que les problèmes de santé mentale ont des effets négatifs réels sur la sexualité des personnes atteintes.
Alors, si vous avez de l'intérêt ou une simple curiosité à participer à l'atelier, nous vous attendons.

Il sera présenté en 5 ateliers et débutera dans la première semaine de novembre.
Pour plus d'informations, contacter Christine au 819-849-3003 poste 103 ou christine@eveilcoaticook.ca

Menu déjeuner 5$

25 septembre : Déjeuner traditionnel (Œufs/bacons/saucisses/patates)
*Inscription requise avant le 19 septembre 2024.

23 octobre : Croissant chaud déjeuner (jambon/fromage)
*Inscription requise avant le 17 octobre 2024.

***** Vous avez des commentaires, suggestions ou plaintes à faire. Sachez que nous avons maintenant une boîte prête à les recevoir au salon. Le comité des membres et l'équipe de travail se feront un plaisir de les consulter et d'en tenir compte lors de prises de décisions. Si vous êtes plus à l'aise, vous pouvez aussi contacter la direction pour en discuter. *****

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Informations à propos des activités

Coeur d'enfant

Par Émilie, Responsable du milieu de vie

Nouveauté !!!! Participez à notre nouvel atelier : Cœur d'enfant
Réactiver le plaisir des choses simples, se rappeler ce qui nous fait du bien et se changer les idées dans un cadre léger, c'est ce que nous explorerons ensemble.
Plusieurs ateliers variés ; laissez-vous surprendre !
Inscrivez-vous le 10 et 11 septembre pour la session (Présence spontanée acceptée).

Repas thématiques de l'automne

Afin de célébrer les récoltes, rendre grâce des bonheurs reçus pendant l'année et ceux à recevoir, soyez des nôtres à notre dîner de l'***Action de Grâce*** le jeudi 10 octobre à 12h.
Inscription obligatoire et contribution de 5 $ avant le mercredi 2 octobre.

Le Jeudi 31 octobre à 12h, venez vous régaler avec un menu sous le thème de l'Halloween. Nous invitons les braves et inventifs à venir déguisés si le coeur vous en dit.
Inscription obligatoire et contribution de 5 $ avant le mercredi 23 octobre.
*Le dîner sera suivi d'une activité mystère.

Les trucs de cuisine d'Émilie

Par Émilie, Responsable du milieu de vie

Cet automne, venez vous informer, apprendre des trucs et partager vos connaissances sur la cuisine avec nous dans une ambiance joyeuse et réconfortante !
Le lundi 16 septembre 13h30 - Sécher ses propres fines herbes
Le lundi 21 octobre 13h30 - Récoltes et popote économique
Inscrivez-vous le plus tôt possible.

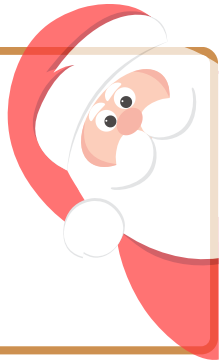
Jeux de société

Par Émilie, Responsable du milieu de vie

C'est le retour des jeux de société !!! Venez vous amuser et partager nos fous rires !!! Voir le calendrier pour les prochaines dates.

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Concours carte de Noël



Et oui, on parle déjà de Noël. Nous vous invitons à surveiller le journal de novembre et décembre pour connaître les détails ainsi que la date limite pour le concours. En attendant, vous pouvez déjà commencer à réfléchir à votre projet pour la carte. Pour plus d'informations, faites appel à l'un des membres de l'équipe.

Groupe d'argile: de retour les lundis à 13h30

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

Le groupe d'argile est de retour les lundis après-midi à l'Éveil, de 13h30 à 16h. Les pièces créées sont cuites à la fin des 10 ateliers. Le coût des 10 rencontres est de 50$ (matériel et cuissons incluses) et les inscriptions ont lieu les 11 et 12 septembre. Au plaisir de vous y voir!

Sortie au Musée Beaulne - Le lundi 28 octobre 13h30

MUSÉE BEAULNE
AU CHÂTEAU NORTON

Activité la Terre abstraite :
Atelier de croquis inspiré par l'exposition Territoires improbables de Lise Leroux ; construire un mode imaginaire où s'entremêlent abstraction et figuration, créer un mode meilleur.
Inscription avant le 21 octobre 12h..

Ruche d'art à l'Éveil !

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

.

Les ruches d'art reviennent cet automne, et ce, à partir du 7 octobre. Prenez note du changement : elles auront lieu les lundis soir aux deux semaines, de 17h30 à 19h30. Le lieu des ateliers est à confirmer.
Pour résumer, la Ruche d'art c'est un atelier ouvert où l'on peut venir créer en groupe pour partager, discuter, créer des liens et passer un bon moment. La création est libre, plusieurs matériaux sont disponibles sur place, et je serai là pour suggérer des créations et soutenir les participants. Les ateliers sont gratuits. On doit s'inscrire en appelant Véronique à l'Éveil (819 849-3003, poste 104) au plus tard les lundis matin le jour même de la ruche. Bienvenu à tous !

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Informations à propos des activités

Groupe de partage à l'Éveil, RCSM :

Groupe de partage pour Hommes

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

Ce n'est pas toujours évident de se confier à ses proches, ses amis, sa famille, etc. C'est l'une des raisons pour lesquelles ce groupe a été créé. Un groupe de partage pour hommes en santé mentale est un espace où des hommes se réunissent pour partager leurs expériences, leurs émotions et leurs réflexions concernant leur santé mentale. Les participants sont encouragés à parler librement de leurs sentiments, de leurs défis et de leurs réussites sans craindre d'être jugés. Un des objectifs est de créer un environnement d'acceptation et de compréhension mutuelle où les hommes se sentent en sécurité pour partager leurs expériences et problématiques les plus profondes.

L'objectif principal est de favoriser le soutien émotionnel, l'apprentissage et le développement personnel des participants. Ce groupe peut aborder une variété de sujets, y compris la parentalité, les relations, le stress au travail, la santé mentale, la toxicomanie, la médication, etc.

Puisque les participants du groupe ont pris la décision qu'il soit ouvert, tout nouveau participant est le bienvenu !

Le groupe se rencontre une fois chaque mois.
Les prochaines rencontres sont les **25 septembre et 23 octobre à 16h45 à l'Éveil** et un repas sera servi !

Le retour de L'Heure du placotage - jeudi, 17 septembre à 10h

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

Un groupe d'échange dans un espace sûr et accueillant où nous pouvons partager nos expériences, nos émotions et nos réflexions concernant notre santé mentale. Que vous soyez ici pour trouver du soutien, offrir votre soutien ou simplement écouter, nous sommes heureux de vous avoir parmi nous. Ensemble, nous pouvons créer un espace où chacun se sent entendu, soutenu et valorisé dans sa lutte pour une meilleure santé mentale.

Prochaine rencontre : 17 septembre à 10h
Une inscription est requise pour participer.

Pause santé mentale

Nous joindre

Nous joindre:
direction@eveilcoaticook.ca
819-849-3003

Stéphanie Vachon, Directrice générale
Elle/She/Her
819-849-3003, poste 100
direction@eveilcoaticook.ca

France Parenteau, Adjointe administrative
Elle/She/Her
819-849-3003, poste 101
info@eveilcoaticook.ca

Christine Lynch, TTS, Intervenante Sociale
Elle/She/Her
819-849-3003, poste 103
christine@eveilcoaticook.ca
Messenger:
www.facebook.com/christine.intervenante

Kim Bilodeau, TES, Intervenante Sociale
Elle/She/Her
819-849-3003, poste 102
819-943-4160 cellulaire
kim@eveilcoaticook.ca
Messenger:
www.facebook.com/kim.intervenante

Kassandra Côté, TES, Intervenante Sociale
Elle/She/Her
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.)
Elle/She/Her
819-849-3003, poste 104
intervenante2@eveilcoaticook.ca
Messenger:
www.facebook.com/veronique.intervenante.eveil

Émilie Blais, Responsable du milieu de vie
819-849-3003, poste 107
r.milieudevie@eveilcoaticook.ca

Audrey Fortin, Professeure d'art
819-849-3003 poste 108

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

l'Éveil Ressource communautaire en santé mentale

L'Éveil est un endroit inclusif

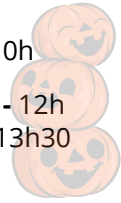
CALENDRIER DES ACTIVITÉS **Septembre 2024**

Lundi 2 sept	Mardi 3 sept	Mercredi 4 sept	Jeudi 5 sept	Vendredi 6 sept
Fermé **Fête du travail**				
Lundi 9 sept	**Mardi 10 sept** Journée mondiale de la prévention du suicide (JMPS) **Inscription** **9h à 11h30** **13h30 à 16h**	**Mercredi 11 sept** **Inscription** **9h à 11h30** **13h30 à 16h**	**Jeudi 12 sept** ***Épluchette de blé d'inde et PORTES OUVERTES** - 12h **Activités extérieures** - 13h30	**Vendredi 13 sept.**
Lundi 16 sept ***Les trucs de cuisine d'Émilie**- 13h30 - Sécher ses propres fines herbes	**Mardi 17 sept** **Heure du placotage -** 10h **Soupe et dessert $ -** 12h	**Mercredi 18 sept** ***Jeux de société** - 13h30	**Jeudi 19 sept** **Soupe et dessert ($) -** 12h	**Vendredi 20 sept.** **Sortie au Glo Golf Aventure -** 10h
Lundi 23 sept **Argile $** - 13h30	**Mardi 24 sept** **GAM** - 9h30 **Exploration techniques artistiques**- 9h **Diamond painting** - 10h **Soupe et dessert $** - 12h **Auto. dépression** - 13h30 **Aquarelle/Peinture $** - 13h30	**Mercredi 25 sept** **Déjeuner $** - 9h **Auto. de l'anxiété -** 13h30 ***Coeur d'enfant** - 13h30 **Grp partage Homme -** 16h45	**Jeudi 26 sept** **Broderie $:** 9h **Yoga/relaxation** - 10h **Soupe et dessert $** - 12h **Encoche $** - 13h30	**Vendredi 27 sept** **Sortie aux pommes $ -** 10h
Lundi 30 sept **Argile $**- 13h30				

Tous les ateliers nécessitent une inscritpion . Atelier annulé en cas d'inscriptions insuffisantes.
*Les gens peuvent se présenter directement sans inscription.

Aucun remboursement n'est fait à moins que l'atelier soit annulé.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS Octobre 2024

	Mardi 1er oct **GAM** - 9h30 **Exploration techniques artistiques**- 9h **Diamond painting** - 10h **Soupe et dessert $** - 12h **Auto. dépression** - 13h30 **Aquarelle/Peinture $** - 13h30 **4 à 6 anxiété** - 16h	**Mercredi 2 oct** **Atelier photo** - 9h ***Jeux de société** - 13h30 **Auto. de l'anxiété -** 13h30	**Jeudi 3 oct** **Broderie $:** 9h **Yoga/relaxation -** 10h **Soupe et dessert $ -** 12h **Encoche $ -** 13h30	**Vendredi 4 oct** **Sortie au sentier poétique $ -** 10h
Lundi 7 oct Semaine de la sensibilisation aux maladies mentales **Argile $** - 13h30 **Ruche d'art** - 17h30	**Mardi 8 oct** **GAM** - 9h30 **Exploration techniques artistiques**- 9h00 **Diamond painting** - 10h **Soupe et dessert $** - 12h **Auto. dépression** - 13h30 **Aquarelle/Peinture $** - 13h30	**Mercredi 9 oct** ***Coeur d'enfant** - 13h30 **Auto. de l'anxiété -** 13h30	**Jeudi 10 oct** Journée de l'Alternative en santé mentale **Broderie $:** 9h **Yoga/relaxation** - 10h **Dîner Action de Grâce $** - 12h **Encoche $** - 13h30	**Vendredi 11 oct**
Lundi 14 oct **Fermé** **Action de grâce** 	**Mardi 15 oct** **GAM -** 9h30 **Exploration techniques artistiques**- 9h **Diamond painting -** 10h15 **Soupe et dessert $ -** 12h **Auto. dépression -** 13h30 **Aquarelle/Peinture $** - 13h30	**Mercredi 16 oct** **Atelier photo** - 9h. ***Jeux de société** - 13h30 **Auto. de l'anxiété -** 13h30 **Dével. personnel -** 13h30	**Jeudi 17 oct** **Broderie $:** 9h **Yoga/relaxation** - 10h **Soupe et dessert $** - 12h **Encoche $** - 13h30	**Vendredi 18 oct** **Sortie d'équitation $ -** 10h.
Lundi 21 oct **Argile $**- 13h30 ***Les trucs de cuisine d'Émilie** - 13h30 - Récoltes et popote économique **Ruche d'art** - 17h30	**Mardi 22 oct** Goûter le communautaire **GAM** - 9h30 **Exploration techniques artistiques**- 9h **Diamond painting** - 10h **Auto. dépression** - 13h30 **Aquarelle/Peinture $** - 13h30	**Mercredi 23 oct** **Déjeuner $** - 9h **Sortie aux citrouilles** - 10h ***Coeur d'enfant** - 13h30 **Auto. de l'anxiété -** 13h30 **Gr partage Homme** - 16h45	**Jeudi 24 oct** **Broderie $:** 9h **Yoga/relaxation -** 10h **Soupe et dessert $** - 12h **Encoche $** - 13h30	**Vendredi 25 oct**
Lundi 28 oct **Argile $** - 13h30 **Sortie au Musée Beaulne** - Terre abstraite -13h30	**Mardi 29 oct** **Exploration techniques artistiques-** 9h **Diamond painting** - 10h **Soupe et dessert $** - 12h **Auto. dépression** - 13h30 **Aquarelle/Peinture $** - 13h30	**Mercredi 30 oct** **Atelier photo** - 9h ***Jeux de société** - 13h30 **Auto. de l'anxiété -** 13h30	**Jeudi 31 oct** **Broderie $:** 9h **Yoga/relaxation** - 10h **Dîner Halloween $ -** 12h **Activité mystère** - 13h30 **Encoche $** - 13h30 	

Tous les ateliers nécessitent une inscritpion . Atelier annulé en cas d'inscriptions insuffisantes.
*Les gens peuvent se présenter directement sans inscription.

Aucun remboursement n'est fait à moins que l'atelier soit annulé.