



Programmation Été 2022



Association des familles et des proches des personnes atteintes de maladie mentale du Centre-de-la-Mauricie, du secteur Mékinac et du secteur Haut-Saint-Maurice



PROGRAMMATION

Nous vous rappelons qu'il est **important de procéder à votre inscription** pour les activités. Elle permet de bien planifier les animations proposées et de s'assurer que l'activité va avoir lieu. Vous devez **vous inscrire 48 heures au maximum avant les activités.**

En tout temps, nous demeurons disponibles pour des rencontres individuelles. Si vous avez besoin de parler, prenez rendez-vous avec les intervenants : Émilie, René, Anik, Johanne ou Lorraine. C'est avec plaisir que nous vous rencontrerons, en toute confidentialité.

| | Centre-de-la-Mauricie 1671, avenue de Grand-Mère Shawinigan, QC 819-729-1434 | | Mékinac 301 rue St-Jacques, bureau 218-B Sainte-Thècle, QC 819-534-2333 | | Haut-Saint-Maurice 378, Rue Scott La Tuque, QC 819-521-7884 | |
|-----------------|--|-------------|---|---------------|---|-------------|
| | A.M. | P.M. | A.M. | P.M. | A.M. | P.M. |
| LUNDI | 8h30 à 12h | 13h à 16h30 | FERMÉ | FERMÉ | FERMÉ | FERMÉ |
| MARDI | 8h30 à 12h | 13h à 16h30 | FERMÉ | FERMÉ | 8h30 à 12h | 13h à 16h30 |
| MERCREDI | 8h30 à 12h | 13h à 16h30 | 8h30 à 12h | 13 h à 16 h30 | FERMÉ | FERMÉ |
| JEUDI | 8h30 à 12h | 13h à 16h30 | FERMÉ | FERMÉ | 8h30 à 12h | 13h à 16h30 |
| VENDREDI | 8h30 à 12h | 13h à 16h30 | FERMÉ | FERMÉ | FERMÉ | FERMÉ |

Besoin d'un transport pour participer à une activité? Mentionnez-le lors de votre inscription. Vous pouvez offrir du transport? Dites-le lors de votre inscription afin de pouvoir vous jumeler à quelqu'un ayant ce besoin.

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CENTRE-DE-LA-MAURICIE

| Juin 2022 | | | | | | |
|-----------|------|------|------|------|------|------|
| dim. | lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

Grand-Mère:

10 JUIN à 13h30: Club de marche

16 JUIN à 18h30 : Qui suis-je ? Mieux se connaître ?

28 JUIN à 18h30 : Club de marche

30 JUIN à 18h30 : Présentation de l'organisme Le centre de Prévention
suicide et sensibilisation.

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS MÉKINAK et HAUT SAINT-AURICE

| Août 2022 | | | | | | |
|-----------|------|-----|-----|------|-----|----|
| dim | lun. | mar | mer | jeu. | ven | sa |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

Sainte-Thècle:

31 AOÛT à 13h30 : Café-partage

La Tuque:

VACANCE LORRAINE DU 1 AOÛT AU 30 AOÛT 2022

Vous avez besoin de parler avec une intervenante ?

N'hésitez pas nous sommes là pour vous !

819-729-1334

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CENTRE-DE-LA-MAURICIE

| Août 2022 | | | | | | |
|-----------|------|------|------|------|------|------|
| dim. | lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

Grand-Mère:

5 AOÛT à 13h30 : Club de marche

10 AOÛT à 18h30: Présentation du Centre de réadaptation en dépendances
Domrémy MCQ

16 AOÛT à 9h30 : Club de marche

17 AOÛT à 13h30 : Atelier sur la Résilience

31 AOÛT à 18h30 :Café-partage

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS MÉKINAK et HAUT SAINT-MAURICE

| Juin 2022 | | | | | | |
|-----------|------|-----|-----|------|-----|----|
| dim | lun. | mar | mer | jeu. | ven | sa |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

Sainte-Thècle:

1 JUIN à 13h30 : Comment vas-tu
aujourd'hui ?

8 JUIN à 13h15: Café-Partage

15 JUIN à 13h30 : la force du groupe
d'entraide

22 JUIN à 13h30 : Gare à l'épuisement

29 JUIN à 13h30 : Parlons santé mentale vs
maladie mentale.

| Juin 2022 | | | | | | |
|-----------|------|-----|-----|------|-----|----|
| di | lun. | mar | mer | jeu. | ven | sa |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

La Tuque:

2 JUIN à 13h15 : Café-partage

9 JUIN à 13h15 : Sécurité, respect et
responsabilisation

14 JUIN à 18h30 : Gare à l'épuisement

16 JUIN à 13h15 : Méditation guidée

23 JUIN à 13h15 : Le pouvoir des mots

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CENTRE-DE-LA-MAURICIE

| Juillet 2022 | | | | | | |
|--------------|------|------|------|------|------|------|
| dim. | lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Grand-Mère:

7 JUILLET à 18h30 : Comment avez-vous été programmé pendant votre enfance ?

VACANCE ÉMILIE DU 10 AU 18 JUILLET 2022

15 JUILLET à 9h30 : Club de marche

21 JUILLET À 13h30 : Méditation guidée

26 JUILLET à 18h30 : Club de marche

VACANCE RENÉ DU 24 JUILLET AU 2 Août 2022

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS MÉKINAK et HAUT SAINT-MAURICE

| Juillet 2022 | | | | | | |
|--------------|------|-----|-----|------|-----|----|
| dim | lun. | mar | mer | jeu. | ven | sa |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Sainte-Thècle:

6 JUILLET à 13h30 : Café-partage

13 Juillet à 13h30: Comment vas-tu aujourd'hui ?

20 JUILLET à 13h30 : Les troubles anxieux

| Juillet 2022 | | | | | | |
|--------------|------|-----|-----|------|----|----|
| di | lun. | mar | mer | jeu. | ve | sa |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 21 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

La Tuque:

7 JUILLET à 13h15 : Parlons santé mentale vs maladie mentale

12 JUILLET à 18h30 : Conférence sur Les troubles anxieux

14 JUILLET à 13h15 : Café-partage

21 JUILLET à 13h15 : la force du groupe d'entraide

28 JUILLET à 13h15 : Comment vas-tu aujourd'hui ?