



Programmation automne 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 AUTOMNE 2022

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
VENREDI	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

Septembre 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:

1 septembre à 9h30 : Club de marche (endroit à déterminer)

7 septembre à 12h : Entre Nous (discussion libre servi avec soupe lors de cet activité)

15 septembre à 13h : Club de marche (endroit à déterminer)

21 et 28 septembre de 10 à 11h : Initiation au Qi Gong (mouvements lents, exercices respiratoires et concentration) Le cours aura lieu avec un minimum de 6 inscriptions au coût de 5\$ par membre par séance.

22 septembre à 13h30 : Présentation de l'organisme Centre d'entraide aux Rayons de Soleil (Hébergement /dépendance)

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

MÉKINAC et HAUT SAINT-MAURICE

Novembre 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			

Novembre 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
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Sainte-Thècle:

2 novembre à 18h30: L'ABC de la personnalité

16 novembre à midi: Entre Nous (consiste à se réunir devant une soupe, pain et fromage et de discuter ensemble)

30 novembre à 13h30 Le beau monde des émotions. Partie 1

La Tuque:

3 novembre à midi: Entre Nous (consiste à se réunir devant une soupe, pain et fromage et de discuter ensemble)

10 novembre à 13h15 Redécouvrir son enfant intérieur (4 de 6))

24 novembre à 13h15: Redécouvrir son enfant intérieur (5 de 6)

29 novembre à 18h30: Le beau monde des émotions (1 de 2)

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

CENTRE-DE-LA-MAURICIE

Novembre 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:

2 novembre à 13h : Club de marche (endroit à déterminer)

4-11 et 18 novembre de 9h à 11h30: Séance de Luminothérapie 30 min (sur réservation)

9 novembre à 18h30 : Santé et mieux-être (comment prendre soin de soi par l'alimentation, santé physique et psychologique)

16 novembre à 9h30: Club de marche (endroit à déterminer)

22 novembre à 12h00 : Entre Nous (discussion libre, une soupe sera servi lors l'activité)

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

MÉKINAC et HAUT SAINT-MAURICE

Septembre 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:

7 septembre à 13h30: Café causerie

14 septembre à 17h30: Entre Nous (Consiste à se réunir devant une soupe, pain et fromage et de discuter ensemble)

21 septembre de 10h45 à 11h15: communauté de pratique

28 septembre à 18h30: L'ABC de la psychose

Septembre 2022						
dim.	lun.	mar	me	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:

1 septembre à 13h15: Café-partage

8 septembre à 12h: Entre Nous (consiste à se réunir devant une soupe, pain et fromage et de discuter ensemble)

29 septembre à 13h15: Redécouvrir son enfant intérieur (groupe fermé) (1 de 6)
Inscription avant le 15 septembre (6 à 8 personnes).

*** Le mardi est réservé pour les rendez-vous individuels.**

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

CENTRE-DE-LA-MAURICIE

Octobre 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:

4 octobre à 13h30: Méditation guidée

5 et 12 octobre de 10h à 11h : Initiation au Qi Gong (mouvements lents, exercices respiratoires et concentration) Le cours aura lieu avec un minimum de 6 inscriptions au coût de 5\$ par membre par séance.

6 et 27 octobre à 13h : Club de marche (endroit à déterminer)

14 et 21 octobre de 9h à 11h30: Séance de Luminothérapie 30 min (sur réservation)

19 octobre à 18h30: Comprends-tu bien ce que je dis?

25 octobre à 17h: Entre Nous (discussion libre servi avec soupe lors de l'activité)

26 octobre à 11h30 : activité (voir annexe pour description)

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

MÉKINAC et HAUT SAINT-MAURICE

Octobre 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:

5 octobre à 13h30: Café-causerie

19 octobre à 13h30: L'ABC de la personnalité

Octobre 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	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

La Tuque:

13 octobre à 13h15: Redécouvrir son enfant intérieur (2 de 6)

20 octobre à 13h15: méditation guidée

27 octobre à 13h15: Redécouvrir son enfant intérieur (3 de 6)

*** Le mardi est réservé pour les rendez-vous individuels.**