

À tout nos membres.

Un remerciement sincère de la part de toute l'équipe pour la confiance que vous nous faites et pour les partages parfois difficile de vos tranches de vie .

Soyez certains que nous serons toujours à l'écoute de vos besoins.

Bien à vous.

L'équipe du Periscope



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 HIVER 2022-2023

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

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CENTRE-DE-LA-MAURICIE

Décembre 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

1 décembre 2022 à 13h15 : Club de marche

2 Décembre 2022 de 16h à 21 h : Fête de Noel à l'Érablière chez Lahaie

Les 2, 9 et 16 décembre 2022 de 9h à 11h : séance de luminothérapie 30 min (sur réservation)

8 Décembre 2022 à 18h30: Méditation guidée

16 décembre 2022 à 13h15 : Club de marche

20 décembre 2022 à 12h00 : Entre Nous (discussion libre servi avec soupe lors de cet activité)

Fermeture de l'organisme du 23 décembre 2022 au 26 décembre 2022 ainsi que les 30-31 décembre 2022 et les 1 et le 2 janvier 2023

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS MÉKINAC et HAUT SAINT-MAURICE

Février 2023						
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				

Sainte-Thècle:

1 février 2023 à 13h30 : Atelier d'écriture libératrice

8 février 2023 à 13h30 : Café-causerie

15 février 2023 à 12h: Entre nous

22 février 2023 à 13h30 : Comment vas-tu aujourd'hui ?

La Tuque:

9 février 2023 à 13h30 : Comment vas-tu aujourd'hui ?

14 février 2023 à 18h30 : Les types et troubles de la personnalité

16 février 2023 à 13h30 : Atelier d'écriture libératrice

23 février 2023 à 12h : Entre nous

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CENTRE-DE-LA-MAURICIE

Février 2023						
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				

Grand-Mère:

2 février 2023 à 18h30: Témoignage d'une personne TPL, Catherine G.

Les 3, 10, 17 et 24 février 2023 de 9 à 11h : séance de luminothérapie 30 min (sur réservation)

7 février 2023 à 13h15 : Club de marche

15 février 2023 à 18h30 : Conférence de Danielle L'Heureux : `` Le pouvoir de l'autodérision ``

17 février 2023 à 12h 00 : Entre nous (discussion libre servi avec soupe lors de cet activité)

22 février 2023 à 18h30 : Atelier sur l'agressivité et la colère

24 février 2022 à 13h15 : Club de marche

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS MÉKINAC et HAUT SAINT-MAURICE

Décembre 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

Sainte-Thècle:

7 décembre 2022 à 13h30 : Le beau monde des émotions partie 1

21 décembre 2022 à 13h30: Le beau monde des émotions partie 2

Décembre 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

La Tuque:

8 décembre 2022 à 13h15 : Redécouvrir son enfant intérieur

11 décembre 2022 à 18h : Repas des Fêtes au Motel des neuf

15 décembre 2022 à 13h30 : Difficile de mettre ses limites ? Oui! , Animé par Johanne Lefebvre, PAF

Veillez prendre note que les rendez-vous se donnent les mardis pour les gens du Haut-Saint-Maurice.

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CENTRE-DE-LA-MAURICIE

Janvier 2023						
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:

6 janvier 2023 à 13h15 : Club de marche

Les 6, 13, 20 et 27 janvier 2023 de 9h à 11h : séance de luminothérapie 30 min
(sur réservation)

10 janvier 2023 à 18h30 : Groupe de soutien (offrir aux personnes un moment privilégié pour échanger et recevoir du soutien)

12 janvier 2023 à 18h30 : Atelier ``Développer l'amour de soi ``

19 janvier 2023 à 13h30 : Présentation du Centre Rolland-Bertrand (Le Hamac), animé par Marie-Hélène Trudel.

25 janvier 2023 à 13h15 : Club de marche

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS MÉKINAC et HAUT SAINT-MAURICE

Janvier 2023						
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				

Sainte-Thècle:

11 janvier 2023 à 13h30 : Comment vas-tu aujourd'hui ?

18 janvier 2023 à 13h30 : Méditation guidée

Important ***

Merci de vous inscrire à l'avance, en tout temps, pour toutes les activités présentées.

Janvier 2023						
di	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				

La Tuque:

12 janvier 2023 à 13h30 : Le beau monde des émotions partie 1

19 janvier 2023 à 13h30 : Méditation guidée

26 janvier 2023 à 13h30 : Le beau monde des émotions partie 2