

**Aider sans filtre** pour les jeunes, avec les jeunes

**PROJET AIDER SANS FILTRE**  
Pour les jeunes, avec les jeunes

Anna et la mer

**GYROSCOPE**  
du Bassin de Mékinongé inc.

**Le Périscope**

Pour créer des conditions favorables au mieux-être des jeunes entre 12 et 29 ans ayant un proche vivant avec un trouble de santé mentale

**Louiseville**  
393 av. Saint-Laurent  
(819) 228-2858  
Pour tout âge

**Trois-Rivières**  
1754 Jean-Nicolet  
(819) 372-1105  
Pour les 7 à 17 ans

**Grand-Mère**  
1671 av. de Grand-Mère  
(819) 729-1434  
Pour tout âge

Pour du soutien, de l'information ou de l'accompagnement selon ton besoin. Écris-moi!

**LAURYANNE MAYER - AGENTE DE SENSIBILISATION ET DE SOUTIEN**  
agent.sensibilisation.mauricie@gmail.com

Programmation Printemps 2023



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 PRINTEMPS 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.
<b>LUNDI</b>	8h30 à 12h	13h à 16h30	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
<b>MARDI</b>	8h30 à 12h	13h à 16h30	FERMÉ	FERMÉ	8h30 à 12h	13h à 16h30
<b>MERCREDI</b>	8h30 à 12h	13h à 16h30	8h30 à 12h	13 h à 16 h30	FERMÉ	FERMÉ
<b>JEUDI</b>	8h30 à 12h	13h à 16h30	FERMÉ	FERMÉ	8h30 à 12h	13h à 16h30
<b> VENDREDI</b>	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 une personne.

# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CENTRE-DE-LA-MAURICIE

<i>Mars 2023</i>						
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

Le 9 mars à 18h30 :  
Découverte de soi par le dessin

Le 22 mars à 18h30 :  
En quoi consiste le trouble bipolaire ?  
(Rencontre explicative )

Du 24 mars au 25 mars :  
Répit collectif : La Pourvoirie du Lac  
Blanc

**BON RÉPIT À TOUS !!**



# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS MÉKINAC et HAUT SAINT-MAURICE

<i>Mai 2023</i>						
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:

Le 3 mai à 12h : Dîner:  
``Entre Nous ``

Le 17 mai à 13h30 :  
Comment vas-tu aujourd'hui ?

## La Tuque:

Le 6 mai de 9h à 16h et le 7 mai de  
9h à 14h : Kiosque au Salon des Com-  
merçants de la CDC HSM

Le 11 mai à 13h15 : Les traits et les  
troubles de personnalité

Le 23 mai à 18h30 : Témoignage  
d'une personne vivant avec un trouble  
de la personnalité limite: Catherine G

Le 25 mai à 13h5 : Comment vas-tu  
aujourd'hui et retour sur le témoi-  
gnage

# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CENTRE-DE-LA-MAURICIE

Mai 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:

**Le 4 mai à 18h30 :**  
**Événement Grand Public, Conférence**



**LUC  
VIGNEAULT**  
Conférencier • formateur  
en santé mentale

**Le 18 mai à 18h30 :**  
**Conférence ``Le bonheur est un choix `` par Jacques Duschesneau**

**Le 24 mai à 18h30 :**  
**Être plus heureux, Comment ?**

# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS MÉKINAC et HAUT SAINT-MAURICE

Mars 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:

**Le 1 mars à 13h30 :**  
**Atelier d'écriture libératrice**

**Le 15 mars à 13h15 : Dîner:**  
**``Entre Nous ``**

**Le 29 mars à 13h30:**  
**Comment vas-tu aujourd'hui ?**

Mars 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	

## La Tuque:

**Le 9 mars à 13h15 :**  
**Atelier sur enfant intérieur**

**Le 23 mars à 13h15:**  
**Atelier d'écriture libératrice**

**Le 28 mars à 18h30:**  
**Présentation du Centre de prévention  
suicide ``L'Accalmie``**

**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

Avril 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						

## Grand-Mère:

Le 5 avril à 18h30 :  
Conférence de Karine Leclerc, Alliée du deuil ``Les deuils de vie ``

Le 13 avril à 18h30 :  
Découverte de soi par les objets

Le 19 avril à 13h30 :  
Planification de mon bien-être

Le 28 avril à 12h :  
``Entre Nous ``(discussion libre servi avec une soupe )

Du 30 avril au 6 mai :

*Semaine  
de la  
santé mentale*

# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS MÉKINAC et HAUT SAINT-MAURICE

Avril 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						

## Sainte-Thècle:

Le 19 avril à 13h30 : Les Traits et troubles de la personnalité



shutterstock.com · 1846346116

Avril 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						

## La Tuque:

Le 6 avril à 12h :  
Dîner ``Entre Nous``

Le 13 avril à 18h30 : Présentation  
du CDDS( mandat d'inaptitude,  
héritage ... )

Le 25 avril : Conférence d'Alain  
Bellemare ``Lâcher-prise``

Le 27 avril à 13h15 : Comment vas-  
tu aujourd'hui et retour sur la  
conférence