




L'ANONYME EN BREF...

JANVIER 2019

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
	1 	2	3	4
	Toute l'équipe tient à vous souhaiter une belle et heureuse année 2019, nous serons de retour le lundi 7 janvier 2019.....Au plaisir !			
7 Retour du congé des Fêtes	8	9	10	11
		ÉCHANGES, JEUX DE SOCIÉTÉ ET DÉCOUVERTES		
14 Arrivée de Laurence Lavoie, notre stagiaire.	15 13:30 Les voix-liées	16	17	18
21 13h30 Jam avec Sam	22 Atelier chant * voir verso	23	24	25 9h30 Plaisirs d'HIVER au Village des Sources 5\$ * voir verso
28 13h30 Jam avec Sam	29 13:30 Les voix-liées	30 19h Conférence populaire Le pouvoir profond de l'acceptation.	31 13h30 Journal créatif * voir verso	

COIN DES NOUVELLES

VENDREDI 25 JANVIER 2019 :

Journée plein air au Village des Sources. Nous convions nos membres à venir faire le plein de plaisirs d'hiver avec l'équipe. Nous aurons un autobus pour le déplacement vers Ste-Blandine et nous souhaitons la remplir.

Nos objectifs pour la journée :

- Profitez des joies de l'hiver;
- Faire une activité de pleine conscience dans la nature;
- Prendre soin de notre santé mentale par le rire et l'amusement;
- Côtayer des gens pour contrer notre isolement;

Avez-vous un de ces objectifs à atteindre avec nous ? Au menu : glissade, raquettes et même une partie de ballon-balai. Vous êtes peu actif, profitez de l'occasion pour venir prendre une grande bouffée d'air en marchant dans cette magnifique pinède. Un dîner sera inclus dans la journée.

Coût : 5\$ Départ : 9h30 Retour : 15h00

GROUPE AUTOGESTION DE LA BIPOLARITÉ

Un nouveau groupe débute en février 2019. Bon cheminement aux personnes qui entreprendront cette démarche avec nous pour 12 semaines. Si vous êtes intéressés par l'un de nos ateliers d'autogestion, contactez Ann-Renée (ext 101) pour être sur la liste d'appel pour les prochains groupes. (anxiété, estime de soi, dépression, santé mentale au travail)

OYEZ ! OYEZ ! JAM AVEC SAM

À partir du 21 janvier 2019, Sam animera « Jam avec Sam »! Un atelier où vous avez la possibilité d'apprendre à jouer de la guitare et aussi d'accroître votre connaissance générale. Cet atelier durera 2 h en janvier et février 2019. Durant ces belles heures, vous aurez un volet éducatif (apprendre l'évolution du Rock & Roll), une aide pour lire une partition à la guitare et un moment pour jouer des chansons personnelles (évolution personnelle sur une chanson précise de la personne). Cet atelier vous invite à découvrir le plaisir et la passion pour la musique! Inscrivez-vous dès maintenant auprès de Sam (ext 102)

COURS DE CHANT:

Les ateliers de chant se poursuivront pour un autre bloc de huit rencontres à compter de janvier. Les dates et les heures changeront donc contactez Sam (102) à compter du 14 janvier pour en savoir davantage. Venez prendre plaisir avec nous. Mme Natasha Poirier, professeur de chant sera avec nous pour cette session. Gratuit.

QUILLES :

À compter du 1er février et ce, pour huit semaines, nous aurons le vendredi matin de 9h30 à 11h30 des quilles. Venez participer. Vous souhaitez faire une activité sportive, et bien les quilles sont un bon prétexte pour débiter votre projet de mise en forme. Venez faire des abats de vos préjugés. Laissez vos peurs dans le vestiaire et roulez votre boule en bonne compagnie. Nous avons besoin de 8 personnes pour que l'activité est lieu. Inscrivez-vous auprès de Sam (ext 102). Date : 1-8-15-22 février et 1-8-15-22 mars 2019. Gratuit.

JOURNAL CRÉATIF:

À compter du 31 janvier 2019 de 13h30 à 15h30, nous vous offrons un groupe de croissance afin de prendre soin de soi. La méthode du *Journal Créatif*® est une façon de tenir son journal intime qui réveille le processus créateur, donnant des trucs concrets pour dépasser ses difficultés, avoir accès à ses ressources intérieures et développer sa créativité.

Si vous tenez un journal, mais avez l'impression de stagner, si vous cherchez des trucs pour dynamiser votre approche ou pour être plus motivé à écrire ou si vous avez simplement envie de commencer un journal, cette méthode peut vous éclairer. Vous n'avez besoin d'aucune habileté particulière pour en savourer les bienfaits. Nous travaillerons avec vous les techniques et les médiums. Ann-Renée qui est une formatrice accréditée de l'École du Jet d'Ancre, vous accompagnera dans ce groupe.

Pour qui ? Toute personne qui souhaite utiliser le dessin, l'écriture, les collages pour avancer à son rythme vers un mieux-être. Pour informations et inscriptions obligatoires : Ann-Renée (101) Gratuit.

LES VOIX-LIÉES:

Notre groupe de soutien pour toutes les personnes qui entendent des voix ou qui vivent des phénomènes perceptuels se poursuit après les Fêtes aux quinze jours. Cet atelier s'adresse à toi si tu as le goût d'échanger sur ces phénomènes, si tu désires explorer différentes stratégies pour mieux vivre avec les voix (vision, toucher, odeur, goût), si tu souhaites vivre une expérience de groupe favorisant l'entraide et le plaisir. Pour de plus amples informations, contactez Ann-Renée (ext 101).

RESSOURCES HUMAINES :

Venez rencontrer nos stagiaires qui seront avec nous cette session. Laurence Lavoie sera là du 14 janvier au 1er février. Elle souhaite améliorer son écoute et son contact avec nos membres pour l'aider dans sa profession future. Elle animera sûrement un atelier le vendredi 1er février en PM. Surveiller les affiches.

Pour sa part, Marie-Kim Audet arrivera à compter du 4 février. Elle sera parfois dans le milieu de vie, mais davantage en action en promotion et prévention sur le territoire du Bas-St-Laurent.

Pour de plus amples informations:

Santé mentale Québec - BSL, 315, Rouleau Rimouski 418-723-6416
Équipe d'intervention poste : 101 ou 102
Équipe de promotion poste : 103 ou 105
Visa-vie (photocopie, agenda, insertion en emploi) poste 104
Direction : 100

Site web : <http://www.smq-bsl.org>

Facebook : @smqbsl

Twitter : @smqbsl

