


PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

NOVEMBRE 2018



lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
			1 10h30-11h30 Atelier chant 13:30 Les voix-liées Océanic loge	2 9h30 Déjeuner au Normandin 5\$
5	6 13:30 Nutrition-Santé Sauce à Egg roll's	7 Fermé A.M 13:30 Jeux de société Devine qui ? Avec Amélie 18:30 Autogestion	8 10h30-11h30 Badminton	9 Fermé en formation
12	13 13:30 Nutrition-Santé Egg roll's	14 13:30 Jeux de société Billard 18:30 Autogestion	15 10h30-11h30 Atelier chant 13:30 Les voix-liées	16 9h00 Déco-pyjama ambiance de Noël 
19	20 13:30 Nutrition-Santé Churros	21 13:30 Jeux de société Min-clap 18:30 Autogestion	22	23 Fermé Journée des collègues de travail.
26	27 13:30 Nutrition-Santé Soupe Won ton	28 13:30 Jeux de société : Scattergories 18:30 Autogestion	29 10h30-11h30 Atelier chant 13:30 Les voix-liées	30 Fermé Journée de planification

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

LA GRATITUDE

En novembre 2018, nous soulignons la gratitude et les bienfaits que celle-ci a sur nous et sur notre entourage. Comme il est mentionné sur notre Facebook, la gratitude, c'est tout simplement de reconnaître un bienfait qui nous est fait. Notre gratitude peut être envers une situation, une personne ou un groupe d'individu. Je vous inviterais pour poursuivre notre vague de gratitude de vous arrêter une fois par jour, durant le mois de novembre et de poser un geste de gratitude. Par exemple: remercier votre chauffeur de taxi pour la gentillesse lors de votre transport, votre intervenante pour le temps qu'elle vous octroi, le concierge de votre édifice pour rendre l'endroit propre, la caissière de votre supermarché pour son sourire, le facteur qui vient déposer votre courrier à la porte, votre mère pour le plat mijoté, votre conjoint pour la brassée de linge effectuée, votre enfant pour vous faire rire, etc...

Prenez le temps à chaque jour de voir un bienfait ainsi vous nourrirez votre quotidien d'effets positifs et vous dégagerez du plaisir tout au tour de vous. Si vous partagez une gratitude sur facebook vous pouvez utiliser le mot clic #gratitude.

MILIEU DE VIE

Diverses activités de jour s'offrent à vous. Venez y participer. Le chant, les jeux de société, les groupe de discussion et les déjeuners sont de bons moyens pour prendre soin de vous. Venez nous voir. Nous travaillerons à la fin du mois de novembre à la planification des ateliers de janvier à mai 2019, venez nous nommer vos besoins ou appeler l'équipe d'intervention à ce sujet.

PROJET PAIR-AIDANT :

Nous poursuivons nos démarches avec le CISSS-BSL pour la mise sur pied d'un poste de travailleur pair-aidant qui partagera son temps de travail entre Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent et le CLSC de Rimouski. Si vous êtes quelqu'un qui pourrait être intéressé par ce poste, surveillez notre facebook et notre site web, nous annoncerons le poste dès qu'il sera confirmé. Vous pouvez aussi me contacter pour de plus amples informations, Nathalie Dumais 418-723-6416 ext 100.

PERIODE HIVERNALE

Nous tenons à vous rappeler que lors de la saison hivernale, qu'il est préférable de nous appeler si les conditions ne sont pas favorables pour vérifier si les bureaux sont ouverts. Si les écoles sont fermées dû aux mauvaises conditions, il se peut que nous fermions nous aussi. Si vous n'êtes pas certains, contactez-nous 418-723-6416 dès 8h le matin et 11h30 pour l'après-midi, il y aura un message sur le répondeur d'Ann-Renée (poste 101). Pour les groupes de soir, contactez nous avant 15h.

VENTE DE GARAGE

Il reste encore des objets à vendre pour notre vente de garage, par exemple : des meubles, des outils, des décorations et autres éléments. Venez encourager votre organisme, car les sous iront à la rénovation du garage pour une salle d'animation.

CONFÉRENCES POPULAIRES DE NOVEMBRE:

Rimouski : CH de Rimouski : Au delà des douleurs chroniques, l'estime de soi, un vrai potentiel. 1er novembre à 13h30

Kamouraska : CLSC de La Pocatière : Au delà des douleurs chroniques, le stress dans détresse. 8 novembre à 13h30

Matane : Bibliothèque Fond de solidarité FTQ : La dépendance affective fait-elle partie de ma vie ? 21 novembre 19h00

Témiscouata : GMF de Notre-Dame-du-Lac : Au delà des douleurs chroniques, le stress dans détresse. 22 novembre à 13h30

Rimouski: Bibliothèque Lisette-Morin : La guérison des 5 blessures. 28 novembre 19h00.

Pour de plus amples informations, contactez Paméla (103) ou Alexandra (105) au 418-723-6416.

AGENDA 2019

Procurez-vous votre agenda dès maintenant au coût de 12\$ pour les membres et de 15\$ pour la population en général.

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