

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

SEPTEMBRE 2018



lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
3 Fête du travail Fermé	4	5 13:30 Jeux de société Clue	6	7 9:30 Déjeuner Rétro 50 5\$ inscription obligatoire
10	11 13:30 Nutrition-Santé	12 13:30 Jeux de société Wizard (jeu collectif de cartes)	13	14
17	18 13:30 Nutrition-Santé	19 13:30 Jeux de société Fais moi un dessin 18:30 Autogestion sur l'anxiété	20 Manifestation Pique- nique communautaire * Voir verso	21 11h30 Randonnée au Club du Raquetteur apporter lunch
24 13:00 Badminton (Info Sam)	25 13:30 Nutrition-Santé	26 13:30 Jeux de société Tournoi de quilles sur la Wii 18:30 Autogestion sur l'anxiété	27 13:30 Les voix-liées	

À SURVEILLER
 Atelier musical avec
 Natasha Poirier :
 chant, danse, musique
 Débutera le jeudi 4 octobre
 2018 à 10h30 à 11:30.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Nouveautés

Suite à des demandes de nos membres d'être tenu au courant des activités plus régulièrement, nous changeons la formule du journal. Durant les mois de décembre 2018, de mai 2019 et de septembre 2019, vous aurez un journal complet. Lors des autres mois, vous recevrez une grille-horaire avec les dernières informations pertinentes à nos actions. Vous pourrez ainsi l'afficher sur votre frigo pour ne rien manquer. Une nouvelle formule à l'essai.

Si vous souhaitez recevoir, la grille-horaire par courriel, envoyez-nous un message à informations@smq-bsl.org et dites-nous le.

Conférences populaires gratuites :

Nous vous joignons la publicité des conférences 2018-2019 à la Bibliothèque Lisette-Morin de Rimouski. Si vous êtes de Matane, une planification est également disponible sur notre site web dans l'onglet promotion Causerie en santé mentale. N'oubliez pas que vous devez vous inscrire soit en ligne ou par téléphone au préalable la journée précédant la conférence pour vous assurer d'avoir une place, car les conférences sont gratuites et très recherchées.

Atelier Douleurs chroniques:

Nous offrons des ateliers pour les personnes qui vivent avec des douleurs et leurs proches. Nous y abordons le stress, les émotions, l'estime de soi, l'impact de la douleur sur la santé mentale et bien d'autres thèmes. Si cela vous intéresse, contactez Alexandra Martineau-Duguay au 418-723-6416 poste 105. Les rencontres ont lieu dans différentes villes au Bas-Saint-Laurent et c'est gratuit. Parlez-en autour de vous, car il y a sûrement quelqu'un qui vit avec une maladie chronique ou qui a des douleurs récurrentes suites à un accident, une blessure ou une maladie. S'informer, c'est s'outiller.

INDIGNATION LA SUITE : Pique-nique festif du 20 septembre 2018

Les Comparses (les tables de concertation régionale) organisent un **pique-nique festif à Rimouski de 11h30 à 13h30** le 20 septembre prochain. Venez avec nous poursuivre les actions de visibilité pour la Campagne «Engagez-vous pour le communautaire. Il nous faut du financement et de la reconnaissance et votre présence est importante si on veut maintenir le cap de nos actions. Appelez-nous, nous aurons plus d'informations dès le début septembre 2018. La survie des organismes communautaires, c'est aussi votre affaire.

Programmation du mois de septembre:

Nous sommes en attente du projet Pair-aidant en santé mentale. Comme l'atelier du lundi pm qui est le groupe de **entraide et épanouissement** sera animé par cette personne, le début de cet atelier est reporté après son embauche.

Jeux de société : Pourquoi venir à cet atelier ? Pour découvrir de nouveaux jeux, car on vous présentera le jeu Clue, Wizard et bien d'autres. Les objectifs sont de rencontrer des gens, de vivre un après-midi de plaisir, d'éloigner nos casse-têtes et de partager de bons moments. Venez vous introduire avec nos membres tout en vous amusant. (Mercredi PM)

Les Voix-Liées : Le groupe pour les personnes qui entendent des voix est de retour le jeudi aux 2 semaines. Ce groupe permettra aux personnes inscrites de partager des stratégies pour vivre positivement avec ses voix, de souligner les réussites que chacun vit et surtout de se soutenir dans les

moments plus difficiles. Inscrivez auprès de l'équipe d'intervention. (Jeudi PM aux 2 semaines)

Nutrition-Santé : Prendre le temps d'apprendre à cuisiner, de découvrir de nouveaux aliments et de redécouvrir les classiques de la cuisine sont des objectifs importants de cet atelier. Ce qui compte pour nous aussi, c'est de profiter au maximum de ce moment pour sortir de votre isolement et de venir rencontrer des gens. (Mardi PM)

Vendredi variétés : Venez découvrir diverses activités. Nous irons déjeuner en groupe pour partager et socialiser. Nous découvrirons des pays. Nous vivrons pleins de plaisir concrets. (Vendredi PM)

Au moment d'écrire cette missive, nous étions en négociation pour des activités sportives pour l'automne et pour l'atelier de chant. Surveiller nos affiches pour de plus amples informations. Le groupe d'autogestion était aussi complet.

N'oubliez pas que nos activités sont prétexte à mettre en pratique les acquis des groupes de cheminement, soit apprendre à briser son isolement, développer son affirmation, améliorer sa communication, apprivoiser ses émotions, apaiser son anxiété et encore plus... Inscrivez-vous pour prendre soin de votre santé mentale.

Bon mois de septembre !

- l'équipe