


L'ANONYME EN BREF...

DÉCEMBRE 2018

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
3	4 13:30 Nutrition-Santé Boulettes de porc laquées pomme verte et basilic	5 13:30 Jeux de société Tock et pichenottes	6	7 13h30 Créations de Noël
10	11 13:30 Nutrition-Santé Bûchette de Noël	12 13:30 Jeux de société Dis comme moi un jeu d'association d'idées	13 10h30-11h30 Atelier chant 13:30 Les voix-liées	14 10h30-11h30 Badminton avec le Club sportif 13h30 Créations de Noël
17 Tournoi de Skipbo toute la semaine la formule habituelle	18 13:30 Nutrition-Santé Bouchées des Fêtes	19 13:30 Tournoi de Skipbo	20 13:30 Film de Noël	21 Brunch de Noël au Gouverneurs 6\$
24	25	26	27	28
31	 <p>Toute l'équipe tient à vous souhaiter un très joyeux temps des Fêtes, nous serons de retour le lundi 7 janvier 2019.....Au plaisir</p>			

Café gratuit

COIN DES NOUVELLES

MILIEU DE VIE

Saviez-vous qu'il est possible de fréquenter le milieu de vie en dehors des plages horaires d'animation et que vous êtes bienvenue. Vous pouvez venir :

- Discuter avec les autres membres ;
- Jouer à des jeux de société (il n'y a pas que le skipbo);
- Utiliser l'internet pour vous informer;
- Emprunter des livres à notre centre de documentation;
- Échanger avec notre équipe d'intervention sur des sujets qui vous préoccupent ;
- Vous impliquer comme bénévole en partageant vos connaissances dans divers domaines pour une ou quelques rencontres: l'informatique, l'artisanat, la musique, la danse, le tricot, etc... On annoncera votre projet aux membres et vous pourrez partager avec eux. Nous souhaitons que le milieu soit actif et vivant, venez vous impliquer.

Pour de plus amples informations, contactez l'équipe d'intervention ou la direction.

PARTY DE NOEL

Vous êtes cordialement invité à venir partager avec nous notre brunch de Noël qui aura lieu le vendredi 21 décembre dès 10h00 à l'Hôtel des Gouverneurs.

Au menu : cipaille, mini-tourtières, œufs brouillés, bacon, saucisses, fèves au lard, pommes de terre, fromage, fruits, rôties, croissants.

Durant le brunch, nous aurons de l'animation de Noël. Vers 12h15, les participants à l'atelier de chant vous feront chanter sur des airs de Noël.

Pour faciliter la réservation de certains transports, l'heure d'arrivée est pour 10h et la fin de l'activité est prévue pour 14h. Le brunch est au coût de 6,00\$ pour nos membres.

PROGRAMMATION HIVER 2019

Nous sommes à planifier la programmation de janvier à mai 2019. Plusieurs projets seront mis de l'avant afin de vous offrir une gamme d'activités qui répondra à vos besoins. Vous pourrez obtenir tous les détails lors du Party de Noël et dans votre prochain **Anonyme en bref de janvier 2019**.

QUELQUES INFORMATIONS PERTINENTES:

Vendredi 25 janvier 2019 : Journée plein air au Village des Sources. Réservez votre journée pour vous changer les idées. 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;
- Briser la routine du quotidien.

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 diner sera inclus dans la journée. Pour les coûts et les heures, surveillez les affiches sur le babillard d'entrée.

GRUPE AUTOGESTION DE LA BIPOLARITÉ

Un nouveau groupe débute en février 2019. Inscrivez-vous rapidement ! Pour qui ? Toute personne qui vit avec la bipolarité.

Objectifs

- Développer une connaissance et une observation plus fines de soi, de sa bipolarité et des signes avant-

coureurs ;

- Approfondir sa connaissance des ressources disponibles en vue de mieux y recourir ;
- Mieux comprendre le stress, ses effets et son importance dans le trouble bipolaire afin de mieux le gérer et y réagir ;
- S'interroger sur ses habitudes de vie et leur influence sur l'humeur ;
- Mieux comprendre ses émotions et trouver des façons de mieux les canaliser ;
- S'intéresser à ses relations avec l'entourage ;
- Bénéficier du soutien social et comprendre son importance ;
- Constituer un plan d'autogestion.

Informations supplémentaires

- Information théorique, exercices pratiques et discussions (sur base volontaire)
- Exercices à faire entre chaque rencontre
- Intervention de groupe favorisant l'aide mutuelle
- Le mercredi de 13 h 00 à 15 h 30 (2 h 30) pendant 12 semaines.
- Groupe de 10 à 12 participants
- Coût : carte de membre valide de SMQ-BSL 10\$
- Inscription : Jusqu'au 20 décembre 2018 auprès d'Ann-Renée au 418-723-6416 ext 101.

FERMETURE DES FÊTES

Nous serons fermés du 24 décembre au 4 janvier inclusivement. Bon temps des fêtes. Si vous avez besoin d'aide durant cette période, contactez le Centre de crise au 1 800-APPELLE (1 800 277-3553) 24 h / 24.

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

