



L'ANONYME EN BREF...

MARS 2019

Prenez note, que l'horaire habituel prend une pause pour faire place à notre traditionnel CANAVAL durant la première semaine de mars !!!



lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
				1 9h30-11h30 Quilles
4 13h30 Olympiades	5 10h30-11h30 Atelier chant	6 13h00 Activité de cirque À CONFIRMER	7 13h00 Fabrication de savon À CONFIRMER	8 9h30 Déjeuner au Hall St-Germain 5.00\$
11 FERMÉ EN A.M 13h30 Nutrition-Santé	12 13:30 Les voix-liées Match des  VS  Heure : 18h00	13 13h00 Autogestion de la Bipolarité	14 13h30 Journal créatif	15 9h30-11h30 Quilles Vézina
18 13h30 Nutrition-Santé	19 10h30-11h30 Atelier chant	20 13h00 Autogestion de la Bipolarité	21 13h30 Journal créatif	22 9h30-11h30 Quilles Vézina
25 13h30 Nutrition-Santé	26 13:30 Les voix-liées	27 13h00 Autogestion de la Bipolarité 19h Conférence populaire	28 13h30 Journal créatif	29

COIN DES NOUVELLES



**BON CARNAVAL
À TOUS !**

LES OLYMPIADES

Diverses activités d'habiletés vous seront proposées. Venez essayer notre nouveau Domino géant, des jeux d'adresse et pleins de surprises. S'il fait beau, habillez-vous chaudement car nous les pratiquerons à l'extérieur, sinon nous serons dans la maison. Rire, plaisir et amusement seront au rendez-vous.

Au moment d'aller en impression du journal, nous n'avons pas reçu encore la confirmation de deux activités par notre partenaire l'URLS qui soutient financièrement ces activités. Si vous êtes intéressés, contactez Sam pour plus de détails. Si les activités n'ont pas lieu, nous vous offrirons des activités alternatives. Surveiller les babillards.

À CONFIRMER : FABRICATION DE SAVON

par Le Jardin de Julie (Durée 1 h 45)

En compagnie de Julie de « *Le Jardin de Julie - savonnerie artisanale* », le participant sera invité à réaliser son propre savon à la glycérine végétale selon

la technique « Melt and Pour ». Il pourra le colorer, le parfumer et le décorer à sa guise en laissant libre cours à son imagination! Tout le matériel est fourni. Chaque participant repartira avec le savon qu'il aura réalisé. Places limitées. Inscriptions obligatoires auprès de Sam (418-723-6416 ext 102)

À CONFIRMER : CIRQUE

par André Couture et son école de cirque (1 heure ou plus)

Les activités récréatives offrent la possibilité aux jeunes de 5 à 99 ans de se divertir tout en s'initiant aux techniques des arts du cirque. Ces activités sont aussi destinées à développer la coordination, la concentration, les habiletés motrices et l'estime de soi.

- Jonglerie : foulards, balles, quilles, verres, etc.
- Bâton-fleur et bâton du diable et contact
- Assiettes chinoises, diablo et plus

INSCRIPTION OBLIGATOIRE PLACES LIMITEES auprès de Sam.

DÉJEUNER AU HALL ST-GERMAIN

Le vendredi 8 mars, nous nous rejoignons à 9h30 au Hall St-Germain pour un déjeuner festif de la relâche. Nous avons 30 places maximum de disponibles donc réserver votre repas avant le jeudi 7 mars 2019 au coût de 5\$ auprès Sam.

GO GO GO Les Canadiens.....

Le mardi 12 mars dès 18h00, on se rassemble à nos bureaux pour regarder le match de hockey des CANADIENS contre les FLAMES... Il y aura sûrement des petites grignotines à déguster et un avant match sur la table de air hockey. N'oubliez pas de vous inscrire ! Inscrivez-vous !



ARRIVÉE DU PAIR-AIDANT

Alexandre Duguay, notre pair-aidant sera là à compter du 4 mars prochain. Vous voulez en apprendre plus sur le poste de pair-aidant et ce qu'il peut vous apporter. Vous aimeriez partager avec lui et échanger sur des trucs qui pourrait vous aider dans votre processus de rétablissement. Il sera à nos bureaux aux dates suivantes toute la journée : le jeudi 7 mars , le mardi 12 mars et le jeudi 21 mars. Venez le rencontrer.

BIBLIOTHÈQUES VIVANTES À LIVRES OUVERTS

Nous avons tenu une rencontre d'information pour expliquer ce qu'est cette activité. Si vous avez manqué ce rendez-vous, vous pouvez contacter Ann-Renée pour en savoir davantage.

CONFÉRENCE POPULAIRE GRATUITE RIMOUSKI

Mercredi 27 mars 2019: Cette peur qui me paralyse Cette chose qui me colle aux fesses. Cette chose qui me pèse sur le corps. Cette chose qui m'empêche de fonctionner à 100 % de mes capacités et de donner le meilleur de moi-même. Comment continuer d'avancer... Les conférences ont lieu de 19h à 21h à la Bibliothèque Lisette-Morin, 110, rue de l'Évêché Est, Rimouski.

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