

Programmation régionale 2019-2020 de la Tournée "Vivre-Mieux"

MRC	Date / Thème	Lieu
Rimouski	Mardi le 24 septembre 2019 Thème: La santé mentale: un potentiel invisible	Centre communautaire Terrasse Arthur-Buies 387, rue des Passereaux, Rimouski
	Mardi le 3 décembre 2019 Thème: Déjouez le stress	
	Mardi le 21 janvier 2020 Thème: Apprivoiser nos émotions	
	Mardi le 31 mars 2020 Thème: Estime de soi: une force à développer !	
Mitis	Mardi le 29 octobre 2019 Thème: La santé mentale: un potentiel invisible	Bibliothèque Jean-Louis Desrosiers, 1477 Boulevard Jacques – Cartier, Mont-Joli
	Mardi le 26 novembre 2019 Thème: Déjouez le stress	
	Mardi le 18 février 2020 Thème: Apprivoiser nos émotions	
	Jeudi le 23 avril 2020 Thème: Estime de soi: une force à développer !	
Matane	Mardi le 8 octobre 2019 Thème: La santé mentale: un potentiel invisible	Restaurant La Fabrique, 360 Avenue Saint-Jérôme, Matane
	Jeudi le 16 janvier 2020 Thème: Déjouez le stress	
	Mardi le 20 février 2020 Thème: Apprivoiser nos émotions	
	Jeudi le 14 avril 2020 Thème: Estime de soi: une force à développer !	
Matapédia	Mardi le 19 novembre 2019 Thème: La santé mentale: un potentiel invisible	Auberge L'Ambassadeur, 266 Boulevard Saint-Benoit Ouest, Amqui
	Mardi 4 février 2020 Thème: Déjouez le stress	
	Jeudi 12 mars 2020 Thème: Apprivoiser nos émotions	
	Mardi 19 mai 2020 Thème: Estime de soi: une force à développer !	
Rivière-du-Loup	Jeudi le 31 octobre 2019 Thème: La santé mentale: un potentiel invisible	Maison de la culture/Grande Salle de conférence, 67 Rue du Rocher, Rivière-du-Loup.
	Mardi le 17 mars 2020 Thème: Déjouez le stress	
	Mardi le 28 avril 2020 Thème: Apprivoiser nos émotions	
	Jeudi le 21 mai 2020 Thème: Estime de soi: une force à développer !	
Kamouraska	Jeudi le 3 octobre 2019 Thème: La santé mentale: un potentiel invisible	Centre Bombardier/ Salle Bernard Turmel, 600 9e Rue Boulevard Desrochers, La Pocatière
	Mardi le 3 mars 2020 Thème: Déjouez le stress	
	Jeudi le 9 avril 2020 Thème: Apprivoiser nos émotions	
	Jeudi le 14 mai 2020 Thème: Estime de soi: une force à développer !	
Témiscouata	Jeudi le 24 octobre 2019 Thème: La santé mentale: un potentiel invisible	Salle Détour, 2418 Rue Commerciale sud, Témiscouata-sur-le-Lac (secteur Notre-Dame-du-Lac)
	Jeudi le 26 mars 2020 Thème: Déjouez le stress	
	Jeudi le 23 avril 2020 Thème: Apprivoiser nos émotions	
	Lundi le 11 mai 2020 Thème: Estime de soi: une force à développer !	
Les Basques	Jeudi le 7 novembre 2019 Thème: La santé mentale: un potentiel invisible	Centre culturel, 145 Rue de l'Aréna, Trois-Pistoles
	Jeudi le 27 février 2020 Thème: Déjouez le stress	
	Jeudi le 16 avril 2020 Thème: Apprivoiser nos émotions	
	Mardi le 26 mai 2020 Thème: Estime de soi: une force à développer !	

La tournée offrira une série de conférences de sensibilisation à la santé mentale dans chacune des 8 MRC de la région du Bas-Saint-Laurent. L'objectif de ces rencontres est de permettre à des individus et des groupes (Club social, milieu communautaires, autres organisations) de se rassembler afin de s'outiller et d'en apprendre davantage sur les composantes et attitudes favorisant une santé mentale positive. Pour inscription :

<https://www.eventbrite.ca/d/canada--rimouski/vivre-mieux/>