




Activités Le Résilient

-automne 2018-

**** Pour les activités en soirée, svp entrez par la porte de derrière**.**

Septembre

Mardi 11	13h30	Café qui marche
Jeudi 13	13h30	Yoga
Mardi 18	13h30	Café qui marche
Vendredi 21	13h00	Activité bénévole : Clés! Venez fabriquer de belles clés symbolisant que les proches de la personne vivant une maladie mentale font partie de la solution. Apportez-nous vos clés qui ne servent plus et vos vieux vernis à ongle!
Mardi 25	13h30	Café qui marche en forêt 
Jeudi 27	13h30	Yoga

Octobre

Mardi 2	Semaine de sensibilisation en santé mentale	13h30	Café qui marche
		19h00	Conférence Web : <i>Sujet à confirmer : vérifier page Facebook ou Le Citoyen</i>
Mercredi 3		19h00	Conférence Web : <i>Sujet à confirmer : vérifier page Facebook ou Le Citoyen</i>
Jeudi 4		13h30	Ateliers sur l'anxiété , M. Donald Poulin LES PLACES SONT LIMITÉES , donc réservez maintenant! 1 ^{re} rencontre : Identification des besoins Les jours et heures seront décidés sur place avec les personnes présentes
Dans la semaine			Kiosque à l'université
Vendredi 5		13h00	Activité d'art
Lundi 8			Fermé - congé de l'Action de grâce
Mardi 9		13h30	Café qui marche
Mercredi 10		19h00	Café rencontre : Moment où des parents et amis de la personne souffrant de maladie mentale échangent sur des problématiques rencontrées
Jeudi 11		13h30	Moment mieux-être : Intériorisation sur une base spirituelle, Léa Beaulieu
Mardi 16		13h30	Café qui marche
Mardi 23		13h30	Café qui marche
Mardi 30		13h30	Café qui marche

Novembre

Jeudi 1er	13h30	Moment mieux-être : Présentation autogestion des soins avec activités Ginette Boudreau CISSAT
Mardi 6	13h30	Café qui marche
Mercredi 7	18h30	Art thérapie Pas besoin d'avoir de talent en art! LES PLACES SONT LIMITÉES , donc réservez maintenant!
Mardi 13	13h30	Café qui marche
Mercredi 14	18h30	Art thérapie
Jeudi 15	13h30	Yoga
Mardi 20	13h30	Café qui marche
	19h00	Conférence Web : <i>À confirmer : vérifier page Facebook ou Le Citoyen</i>
Mercredi 21	18h30	Art thérapie
Mardi 27	13h30	Café qui marche
Mercredi 28	18h30	Art thérapie
Jeudi 29	17h00	Souper de Noël (Si vous le désirez, vous pouvez venir nous aider à monter la salle à partir de 15h!)

Décembre

Mardi 4 13h30 Café qui marche

Mercredi 5 18h30 Art thérapie

Jeudi 6 13h30 Yoga

Mardi 11 13h30 Café qui marche

19h00 Conférence Web : *À confirmer : vérifier page Facebook ou Le Citoyen*

**Du 17 décembre au 6 janvier inclusivement, le bureau sera fermé pour la période des Fêtes.
Après cette date, nous reviendrons avec d'autres activités intéressantes! À suivre...!**

Ateliers pouvant être offerts

Ateliers Anna : pour enfants 8-13 ans dont un parent est atteint de maladie mentale



Ateliers réalité TDAH pour parents et enfants : pour enfants 8-12 ans ayant un diagnostic de trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité et ses parents (TDA ou TDAH)

Les inscriptions sont nécessaires à l'avance, car un nombre suffisant de participants doit être atteint pour que les ateliers puissent se donner. **Merci de promouvoir ces ateliers qui peuvent être d'un grand support pour les familles et leur santé mentale.**

IMPORTANT : Pour que nous puissions vous rejoindre si une activité est annulée et pour connaître le nombre de participants, svp **CONFIRMEZ VOTRE PRÉSENCE POUR CHAQUE ACTIVITÉ** au (819) 874-0257. Merci!

Répét-dépannage : N'hésitez pas à nous faire une demande si vous ressentez le besoin d'un moment de répit.

Cartes d'anniversaire, clés et vernis à ongle :

Si vous avez des cartes d'anniversaire neuves de trop, des clés ou du vernis à ongle dont vous ne vous servez plus, merci de nous les apporter !

En effectuant votre épicerie au IGA, centre-ville ou Carrefour du Nord-Ouest, mentionnez **Le Résilient** ou **816** à la caissière et une somme de vos achats aidera directement notre organisme. **MERCI DE PENSER A NOUS!**

Si vous désirez parler de votre proche souffrant de maladie mentale ou simplement vous changer les idées en prenant un café, venez nous voir. Ce sera une joie pour nous de vous recevoir ! Au plaisir de vous voir également dans nos différentes activités!

Le Résilient Heures d'ouverture :

375, avenue Centrale, C.P. 643
Val-d'Or (Québec) J9P 4P6
Site Web : leresilient.ca
Facebook : Le Resilient

Téléphone : (819) 874-0257

Lundi : 10h-12h et 13h-16h30
Mardi : 9h-12h et 13h-16h30
Mercredi : 9h-12h et 13h-16h30
Jeudi : 9h-12h et 13h-16h
Vendredi : 9h-12h et 13h-16h30

Télécopieur : (819) 874-2257

Courriel : info@leresilient.ca

En dehors des heures d'ouverture, vous pouvez téléphoner au **811, option 2**, service offert 24h/24 où des intervenants qualifiés pourront vous venir en aide.