



Association des familles et des proches
des personnes atteintes de maladie mentale
Centre-de-la-Mauricie /Mékinac

PROGRAMMATION

Horaire des activités du Périscope de juillet à septembre 2018

Il nous fait plaisir de vous présenter notre programmation d'activités pour la période estivale 2018. La disponibilité de l'équipe d'intervention pour des rencontres seront les suivantes :

	Centre de la Mauricie 1530 avenue de Grand-Mère Shawinigan, QC 819-729-1434		Mékinac 301 rue St-Jacques, bureau 218-B Sainte-Thècle, QC 819-534-2333	
	A.M.	P.M.	A.M.	P.M.
LUNDI	8h30 à 12h	13h à 16h30	FERMÉ	FERMÉ
MARDI	FERMÉ	13h à 16h30	FERMÉ	FERMÉ
MERCREDI	FERMÉ	13h à 21h	8h30 à 12h	13h à 16h30
JEUDI	FERMÉ	13h à 21h	8h30 à 12h	13h à 21h
VENREDI	FERMÉ	FERMÉ	8h30 à 12h	13h à 16h30

Nous vous rappelons qu'il est important de procéder à votre inscription. Elle permet de bien planifier les animations proposées et de s'assurer que l'activité ait lieu. Une participation de **cinq (5) participants** est nécessaire. Les activités n'ayant pas le nombre d'inscriptions requises seront annulées 48 heures avant la tenue de celles-ci. À ce moment, nous contacterons les personnes inscrites.

Besoin d'un transport pour participer à une activité? Mentionnez-le lors de votre inscription. **Vous pouvez offrir du transport?** Dites-le lors de votre inscription afin de pouvoir vous jumeler à quelqu'un ayant ce besoin.

Aussi, en tout temps, nous demeurons disponibles pour des rencontres individuelles. Si vous avez besoin de parler, prenez rendez-vous avec un membre de l'équipe d'intervention. C'est avec plaisir que nous vous rencontrerons en toute confidentialité.

À METTRE DANS VOS AGENDAS

- ⇒ **Lundi 2 juillet**— Fête de la confédération (Le Périscope est fermé)
- ⇒ **Vendredi 13 au dimanche 15 juillet**— Fin de semaine de répit collectif à Tavibois—détails à venir—50\$ inscription
- ⇒ **Jeudi 16 août à 17h00**—Épluchette de blé d'inde et soirée feu de camp (Centre-de-la-Mauricie)
- ⇒ **Mercredi 29 août à 18h00**—Soirée d'anniversaire des mois de juillet à septembre (Centre-de-la-Mauricie)
- ⇒ **Lundi 3 septembre**—Fête du travail (Le Périscope est fermé)
- ⇒ **Lundi 10 septembre**—Journée nationale de prévention du suicide (activité à prévoir)
- ⇒ **Jeudi 13 septembre**—Mobilisation provinciale des organismes d'action communautaire autonome à Montréal
- ⇒ **Jeudi 20 septembre**—Activité de la rentrée—Croisière sur la rivière Saint-Maurice (Détails à venir)
- ⇒ **Mercredi 26 septembre à 9h30**—Formation sur la prévention des chutes (avec le Phénix ECJ, détail à venir)

CENTRE-DE-LA-MAURICIE

Programmation d'activités pour le Centre-de-la-Mauricie

Juillet 2018

LUN.	MAR.	MER.	JEU.
2 FERMÉ	3	4 Café-causerie 9h30	5 Retour collectif sur le congrès provincial 17h30
9	10	11	12
16	17	18 Sortie Parc de la Mauricie 10h00	19
23	24	25	26 Soupe- partage 17h30
30	31		

INSCRIPTION

819-729-1434 ou 1-855-272-7837

IMPORTANT

L'inscription aux activités est nécessaire. Elle permet de bien planifier nos activités. Sauf pour les groupes d'entraide, un minimum de 5 participants est requis.

Centre-de-la-Mauricie
1530 avenue de Grand-Mère
Shawinigan, QC—G9T 2K1

Août 2018

LUN.	MAR.	MER.	JEU.
		1	2
6	7	8	9 Conférence 18h30
13	14 Atelier méditation 13h30	15	16 Épluchette et soirée Feu de camp
20	21	22	23 Sortie Parc de l'île Melville 10h00
27	28 Atelier méditation 13h30	29 Soirée d'anniversaire 18h00	30 Soupe-partage 17h30



Septembre 2018

LUN.	MAR.	MER.	JEU.
3 FERMÉ	4	5	6 Conférence 18h30
10	11	12	13 Mobilisation
17	18	19	20 Activité de la rentrée
24	25	26 Formation Prévention des chutes 9h30	27 Soupe-partage 17h30



MÉKINAC

Programmation d'activités pour le secteur Mékinac

INSCRIPTION

819-534-2333 ou 1-855-272-7837

IMPORTANT

L'inscription aux activités est nécessaire. Elle permet de bien planifier nos activités. Sauf pour les groupes d'entraide, un minimum de 5 participants est requis.

Mékinac

301 rue St-Jacques, bureau 218-B
Sainte-Thècle, QC—G0X 3C0

Juillet 2018

MAR.	MER.	JEU.	VEN.
3	4	5	6 Sortie Plage de Ste-Thècle 10h00
10	11	12	13
17	18	19 Conférence 16h30	20
24	25	26 Soupe-partage 17h30	27
31			

Août 2018

MAR.	MER.	JEU.	VEN.
	1	2 Sortie Chutes Montauban 10h00	3
7	8 Atelier méditation 13h30	9	10
14	15	16	17 Café-causerie 9h30
21	22 Atelier méditation 13h30	23	24
28	29	30 Soupe-partage 17h30	31

Déjeuner-partage

Dimanche le 8 juillet 2018

Dimanche le 12 août 2018

Dimanche le 9 septembre 2018

***8 places disponibles**

Heure: 9h30

Locaux de L'APHA

Septembre 2018

MAR.	MER.	JEU.	VEN.
4	5	6	7
11	12	13 Mobilisation	14
18	19	20 Activité de la rentrée	21
25	26 Formation Prévention des chutes 9h30	27 Soupe-partage 17h30	28



DESCRIPTION

Description des diverses activités proposées

➔ Soupe-partage — 17 h 30

Il s'agit d'un moment privilégié pour échanger autour d'un repas. Une soupe est proposée aux participants présents et un échange de vécu se déroule en même temps.

- **Jeudi 26 juillet** (CDM- Mékinac)
- **Jeudi 30 août** (CDM-Mékinac)
- **Jeudi 27 septembre** (CDM-Mékinac)

➔ Déjeuner-partage — 9h30 *** 8 places disponibles ***

Il s'agit d'un moment d'échanges où les membres participeront à la réalisation d'un déjeuner pour le groupe. Le déjeuner sera offert par Le Périscope dans les locaux de l'APHA (Association des Personnes Handicapées Actives de Mékinac).

- **Dimanche 8 juillet** (Mékinac)
- **Dimanche 12 août** (Mékinac)
- **Dimanche 9 septembre** (Mékinac)

➔ Café-causerie — 9 h 30

Des matinées thématiques ouvertes à toutes et à tous abordant différents thèmes qui touchent la réalité des familles et des proches des personnes ayant une problématique en santé mentale.

- **Mercredi 4 juillet** (CDM) : Regard sur soi
- **Vendredi 17 août** (Mékinac) : Regard sur soi

➔ Café-conférence — 16h30 ou 18h30

Les cafés-conférences sont des moments permettant d'approfondir différents sujets par le biais d'invités. Voici les thèmes des cafés-rencontres à venir :

- **Jeudi 19 juillet à 16h30**(Mékinac) : *Les bienfaits de l'alimentation sur la santé mentale* présenté par une nutritionniste du CIUSS-MCQ
- **Jeudi 9 août à 18h30**(CDM) : *Présentation des services de L'Accorderie de Shawinigan* avec Édith Kattenrieder, coordonnatrice de L'Accorderie
- **Jeudi 6 septembre à 18h30**(CDM) : *Déstigmatiser le processus d'hospitalisation en santé mentale* animé par une intervenante de l'équipe santé mentale du Centre hospitalier du Centre-de-la-Mauricie.

➔ Atelier méditation — 13 h 30

Nous pouvons tous apprendre à méditer. Pour s'y faire, il suffit de prendre le temps nécessaire, de s'arrêter quelques instants. La méditation est une méthode qui permet de se centrer sur soi et de se concentrer sur nos pensées, notre corps et notre esprit.

- **Mercredi 8 août** (Mékinac) : Initiation à la méditation pleine conscience
- **Mardi 14 août** (CDM) : Initiation à la méditation pleine conscience
- **Mercredi 22 août** (Mékinac) : Se centrer sur soi
- **Mardi 28 août** (CDM) : Se centrer sur soi

➔ Sortie plein air — 10 h 00

C'est une belle occasion pour aller pique-niqué tous ensemble et de profiter des attraits touristiques qui sont offerts en Mauricie. Un beau moment pour se ressourcer dans la nature et faire des activités extérieures.

- **Vendredi 6 juillet** (Mékinac) - Plage municipale de Ste-Thècle
- **Mercredi 18 juillet** (CDM) - Parc de la Mauricie
- **Jeudi 2 août** (Mékinac) - Parc des chutes de Montauban
- **Jeudi 23 août** (CDM) - Parc de L'île Melville

L'équipe du Périscope tient à vous souhaiter un bel été.
Profitez de la saison pour prendre soin de vous et
faire des activités dans lesquelles vous vous sentez bien.

Bonnes vacances !