

PROGRAMMATION

Horaire des activités du Périscope de janvier à mars 2018

Il nous fait plaisir de vous présenter notre programmation d'activités pour l'hiver 2018. Pour la période hivernale, l'horaire de l'équipe d'intervention sera la suivante :

	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	13h à 16h30
MERCREDI	FERMÉ	13h à 21h	FERMÉ	FERMÉ
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. Hormis les groupes d'entraide, 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

- ⇒ **Mercredi 7 février**—Mobilisation provinciale des organismes communautaires (Le Périscope fermé)
- ⇒ **Samedi 10 février de 5 à 7**—Vernissage *Célébrer la Vie* dans le cadre de la semaine nationale de prévention du suicide
- ⇒ **Mercredi 14 février**—Répit collectif sur le thème de l'estime de soi
- ⇒ **Jeudi 22 février à 13h30**—Conférence publique sur la curatelle (Mékinac)
- ⇒ **Lundi 26 février** —5 à 7 de consultation pour la programmation du printemps
- ⇒ **Mercredi 7 mars à 18h**—Soirée anniversaire des mois de janvier à mars (Centre-de-la-Mauricie)
- ⇒ **Mardi 13 mars —18h30**—Conférence publique sur le logement en santé mentale (Centre-de-la-Mauricie)
- ⇒ **Mercredi 14 mars à 19h**—Soirées publiques d'information sur le Répit-Dépannage

CENTRE-DE-LA-MAURICIE

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

janvier 2018

LUN.	MAR.	MER.	JEU.
1	2	3 LE PÉRISCOPE FERMÉ	4
8	9	10	11 18h30 : GEP
15 9h30 : Café	16	17	18 17h30 : SP
22 13h30 : :SDT	23	24 18h30 : ÀLO	25 18h30 : GEC
29 9h : FO	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

LÉGENDE

GEP : Groupe d'entraide—parents
 GEC : Groupe d'entraide—conjoint(e)s
 SP : Soupe partage
 THÈME: Soirée thématique
 ALO : À Livre ouvert
 CaC : Café-Conférence
 Café : Café-causerie
 CiD : Ciné-Discussion
 FO: Formation
 SDT : Stress, détresse... tendresse
 CONF: Conférence publique

février 2018

LUN.	MAR.	MER.	JEU.
			1 18h30 : THÈME
5	6	7 FERMÉ MOBILISATION	8 13h30 : GEP
12	13	14 RÉPIT-COLLECTIF	15 17h30 : SP
19 9h30 : Café	20	21 18h30 : Cac	22 13h30 : GEC
26 5 à 7 program.	27 13h—CiD	28	

mars 2018

LUN.	MAR.	MER.	JEU.
			1 18h30 : THÈME
5	6	7 18h—Soirée anniversaires	8 18h30 : GEP
12	13 18h30—CONF	14 19h : Soirée d'information sur le répit-dépannage	15 17h30 : SP
19 9h30 : Café	20 13h30 : SDT	21	22 18h30 : GEC
26 9h : FO	27	28 18h30 : ÀLO	29 18h30 : THÈME

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

janvier 2018

MAR.	MER.	JEU.	VEN.
2	3	4	5
LE PÉRISCOPE FERMÉ			
9	10	11 13h30 : GEC	12 9h30 : Café
16	17 13h30 : CaC	18 17h30 : SP	19
23	24	25 13h30 : GEP	26 13h : CiD
30	31		

février 2018

MAR.	MER.	JEU.	VEN.
		1 18h30 : THÈME	2
6	7 FERMÉ MOBILISATION	8 18h30 : GEC	9 9h30 : Café
13	14 RÉPIT COLLECTIF	15 17h30 : SP	16
20 13h30 : SDT	21	22 13h30 : CONF 18h30 GEP	23
27 9h30 : FO	28 18h30 : ÀLO		

LÉGENDE

GEP : Groupe d'entraide—parents
GEC : Groupe d'entraide—conjoint(e)s
SP : Soupe partagée
THÈME: Soirée thématique
ÀLO : À Livre ouvert
CaC : Café-Conférence
Café : Café-causerie
CiD : Ciné-Discussion
FO: Formation
SDT : Stress, détresse... tendresse
CONF: Conférence publique

mars 2018

MAR.	MER.	JEU.	VEN.
		1 18h30 : THÈME	2
6	7 18h : Soirée anniversaire (CDM)	8 13h30 : GEC	9 9h30 : Café
13	14 19h : Soirée d'information sur le répit-dépannage	15 17h30 : SP	16
20	21 13h30 : CaC	22 13h30 : GEP	23
27	28	29 18h30 : THÈME	30 13h : CiD

DESCRIPTION

Description des diverses activités proposées

➔ Groupe d'entraide—parents (GEP) — 13h30 ou 18 h 30

Le groupe d'entraide—parents est un groupe ouvert pour les parents dont un des enfants éprouve une problématique en santé mentale. Il s'agit d'une occasion particulière d'échanger avec d'autres parents sur la réalité vécue.

➔ Groupe d'entraide—conjoint(e) s (GEC) — 13h30 ou 18 h 30

Le groupe d'entraide—conjoint(e) s est un groupe ouvert pour les conjoint(e) s de personne ayant une problématique en santé mentale. Il s'agit d'une occasion particulière d'échanger avec d'autres conjoint(e) s sur la réalité vécue.

➔ Soupe-partage (SP) — 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.

➔ Soirée thématique d'information (THÈME)-18 h30

Des soirées thématiques permettant de transmettre différentes informations concernant la réalité des familles et des proches des personnes ayant une problématique en santé mentale. L'activité se déroule en simultanée dans nos deux points de services.:

- **1er février** : Mettre des limites
- **1er mars** : Développer ou rehausser son estime de soi
- **29 mars** : La communication

➔ Café-causerie (CC) — 9 h

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.

- **Vendredi 12 janvier** (Mékinac)/**lundi 15 janvier** (Centre-de-la-Mauricie-CDM) : L'accompagnement d'un proche
- **Vendredi 9 février** (Mékinac)/**Lundi 19 février** (CDM) : Parler ou non de la maladie de mon proche
- **Vendredi 9 mars** (Mékinac)/**Lundi 19 mars** (CDM) : Lettre à mon proche

➔ Café-conférence (CaC) — 13h30 ou 18h30

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

- **17 janvier 2018—13h30** (Mékinac) : *Intervention policière en situation de crise* en collaboration avec la Sûreté du Québec-Mékinac
- **21 février 2018—18h30** (CDM) : *Crédits d'impôts et autres fiscalités* avec Cynthia Lavoie, CPA auditrice, MBA, chez Mallette
- **21 mars 2018—13h30** (Mékinac) : *Le défi de bien dormir* animé par Mme Micheline Bacon, membre de l'Association internationale pour l'étude des rêves

➔ Stress, détresse... tendresse (SDT)— 13 h 30

Qui prend soin de qui prend soin ? L'atelier, animé par Jonathan Lacasse, explore le concept de résilience avec empathie nous laissant, du même coup, à changer notre regard sur le monde. Tout le monde fait du mieux qu'il peut avec ce qu'il a au moment où il agit! Laissons tomber la culpabilité et que la tendresse s'installe. (Cet atelier se penchera sur les concepts vus lors de l'activité répit du 18 novembre dernier)

- **Lundi 22 janvier** (CDM) : Ma trajectoire de vie
- **Mardi 20 février** (Mékinac) : Les niveaux de stress
- **Mardi 20 mars** (CDM) : La résilience

➔ Ciné-discussion (CID) - 13h

Écoute d'un film nous présentant diverses réalités de la maladie mentale suivi d'une discussion libre avec les personnes présentes.

- **26 janvier** (Mékinac) - projection du film *Borderline* abordant le trouble de personnalité-limite
- **27 février** (CDM) : projection du film *Le Prodiges* abordant la schizophrénie
- **30 mars** (Mékinac) : projection du film *Mr Jones* abordant le trouble bipolaire

➔ À Livre ouvert (ALO) - 18h

Une occasion particulière d'en apprendre davantage sur les maladies mentales par l'intermédiaire de témoignage de personnes vivant avec une problématique.

- **24 janvier** (CDM) - Mme Joanie Lachapelle sur le trouble de personnalité limite
- **28 février** (Mékinac) - Mme Lucette Gingras sur la schizophrénie
- **28 mars** (CDM) - M. Louis Vigneault, sur le trouble bipolaire

➔ Formation (FO)—9h

Des temps pour mieux approfondir différents concepts ou notions importantes en santé mentale

- **29 janvier** (CDM) : *L'accès aux dossiers et informations* par M. Raymond Leclair, S.R.A.A.D.D.
- **2 mars** (Mékinac) : *Droits et recours en santé mentale* par M. Raymond Leclair, S.R.A.A.D.D.
- **26 mars** (CDM) : *Les médicaments et leurs effets* par M. Julien Bureau pharmacien, Uniprix.

➔ Conférences publiques (CONF)

- **Jeu 22 février à 13h30** (Mékinac) : *Le régime québécois de protection, curatelle et mandat d'incapacité* offerte par le Curateur Public en collaboration avec l'Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan.
- **Mardi 13 mars à 18h30** (CDM) : *Regard sur le logement en santé mentale au Centre-de-la-Mauricie* en collaboration avec le Centre Rolland-Bertrand et le Réseau d'habitation communautaire de la Mauricie