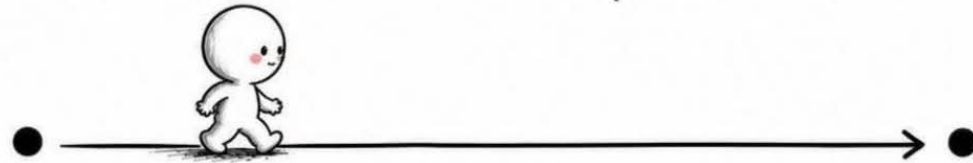


LA GUÉRISON N'EST PAS LINÉAIRE.

Comment nous aimerions qu'elle fonctionne



Comment elle se passe

≡ RÉELLEMENT ≡



C'est tout de même un progrès. ❤️

Programmation Automne 2026

Le Périscope

Association des familles et des proches des personnes ayant un trouble de santé mentale, Centre-de-la-Mauricie, secteur Mékinac et secteur Haut-Saint-Maurice.

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

Nous vous rappelons qu'il est important de procéder à votre inscription pour les activités.

Elle permet de bien planifier les animations proposées et de s'assurer que l'activité va avoir lieu. Vous devez vous inscrire 24 heures à l'avance avant les activités.

En tout temps, nous demeurons disponibles pour des rencontres individuelles. Si vous avez besoin de parler, prenez rendez-vous avec les intervenant(es): Émilie, René, Chantal ou Lorraine. C'est avec plaisir que nous vous rencontrerons, en toute confidentialité.

	Centre-de-la-Mauricie 1671, Avenue de Grand-Mère Shawinigan, 819-729-1434		Mékinac 301, Rue St-Jacques bureau 218-B Sainte-Thècle, 819-534-2333		Haut-Saint-Maurice 378, Rue Scott La Tuque, 819-521-7884	
	A.M.	P.M.	A.M.	P.M.	A.M.	P.M.
LUNDI	8h30 à 12h	13h à 16h30	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
MARDI	8h30 à 12h	13h à 16h30	FERMÉ	FERMÉ	8h30 à 12h	13h à 16h30
MERCREDI	8h30 à 12h	13h à 16h30	8h30 à 12h	13 h à 16 h30	FERMÉ	FERMÉ
JEUDI	8h30 à 12h	13h à 16h30	FERMÉ	FERMÉ	8h30 à 12h	13h à 16h30
VENDREDI	8h30 à 12h	13h à 16h30	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ

Besoin d'un transport pour participer à une activité? Mentionnez-le lors de votre inscription. Vous pouvez offrir du transport? Dites-le nous afin de pouvoir vous jumeler à une personne. Ligne de soutien téléphonique de soir de 16h00 à 21h00 (819-852-2225)

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

CENTRE-DE-LA-MAURICIE

SEPTEMBRE 2026						
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	7	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Grand-Mère

9 septembre de 11h à 16h :

Activité plein air à la Vallée de Rocanigan. Dîner inclus (boite à lunch)
Apportez vos breuvages et chaises!!

Le PÉRISCOPE VOUS INVITE !!



14 et 28 septembre de 13h15 à 15h30: Groupe d'entraide sur le deuil (fermé)

22 septembre à 18h30 : Atelier `` Comment composer avec la charge mentale ``

30 septembre à 18h30 : Groupe d'entraide et de soutien (ouvert)

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

HAUT SAINT-MAURICE/ MÉKINAC

NOVEMBRE 2026						
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

La Tuque

5 novembre à 13h15 : Atelier ``
S'aimer pour continuer ``



12 et 26 novembre à 13h15 :

Atelier `` Un temps pour soi ``

19 novembre à 13h15 : Atelier
Discutons pour mieux se comprendre ``



Mékinac

5 novembre à 13h15 : Atelier ``
S'aimer pour continuer ``

11 novembre à 13h15 : Atelier ``
Discutons pour mieux se comprendre ``

12 et 26 novembre à 13h15 :

Atelier `` Un temps pour soi ``

19 novembre à 13h15 : Atelier
Discutons pour mieux se comprendre ``

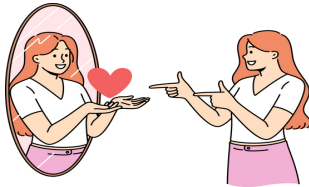
PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS
CENTRE-DE-LA-MAURICIE

NOVEMBRE 2026						
dim.	lun.	mar.	mer.	ieu.	ven.	sam.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Grand-Mère

2, 16 et le 30 novembre de 13h15 à 15h30: Groupe d’entraide sur le deuil

10 novembre 2026 à 18h30 : Atelier `` Comment améliorer mon estime de soi ?``



24 novembre 2026 à 18h30 : Groupe d’entraide et de soutien (ouvert)



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS
HAUT SAINT-MAURICE/ MÉKINAC

SEPTEMBRE 2026						
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
3	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

La Tuque

3 et 17 septembre à 13h15 : Atelier ``Un temps pour soi avec Lise ``

10 septembre : Absence de Lorraine Cause : Kiosque à la journée mondiale de prévention du suicide à Porneuf.

24 septembre à midi : `` Entre Nous ``

suivi de l’atelier à 13h15 : La connaissance de soi

Mékinac

16 septembre à 12h : ``Entre Nous`` suivi de l’atelier à 13h15 ``La Connaissance de soi ``



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

CENTRE-DE-LA-MAURICIE

OCTOBRE 2026						
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Grand-Mère

OUVERT AU GRAND PUBLIC : 3 octobre : Pièce de Théâtre à 20h, à la Polyvalente Paul-Le-Jeune de Saint-Tite (billet en vente à l'organisme 20 \$)

5 et 19 octobre de 13h15 à 15h30: Groupe d'entraide sur le deuil

13 octobre à 18h30 : Groupe d'entraide et de soutien (ouvert)

27 octobre à 18h30 : Une intervenante de l'organisme La Sé-journelle, viendra nous parler de la violence intrafamiliale.

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

HAUT-SAINT-AURICE/MÉKINAC

OCTOBRE 2026						
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

La Tuque

OUVERT AU GRAND PUBLIC :

3 octobre : Pièce de Théâtre à 20h à la Polyvalente Paul-Le-Jeune à Saint-Tite (billet en vente à l'organisme 20 \$)

1, 15 et 29 octobre à 13h15 :
Atelier ``Un temps pour soi avec Lise ``

8 octobre à 13h15 : Atelier
``Prendre confiance en soi ``

22 octobre à 13h15 : Atelier ``
Mythes et réalité en santé mentale

Mékinac

OUVERT AU GRAND PUBLIC:

3 octobre : Pièce de Théâtre à 20h, à la Polyvalente Paul-Le-Jeune de Saint-Tite (billet en vente à l'organisme 20 \$)

21 octobre à 13h15 : Atelier ``
Prendre confiance en soi ``

