

NOVEMBRE 2020

Samedi

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

1

9h -13h **2**
Drop-in

13h – GEME
Le respect de ses limites
Aussi sur ZOOM

9h-12h **3**
Drop-in

12h – Soupe,
Film & Débat

9h -13h **4**
Drop-in

13h – Gestion
du quotidien

5

11h45 – Dîner
communautaire

FERMÉ 6

19h – Atelier
SMQ *Mieux vivre*
le changement
EN LIGNE

7

« 7 astuces
pour se
recharger »
Atelier en
rediffusion

8

« Agir
pour
donner du
sens »
Atelier en
rediffusion

9h -16h30 **9**
Drop-in

16h30 – Yoga &
Méditation

9h – 13h **10**
Drop-in

13h30 – Groupe
de discussion
Avec Jessifée

9h – 13h **11**
Drop-in

13h – Gestion
du quotidien

12

11h45 – Dîner
communautaire
Rencontre
préparatoire à AGA

FERMÉ 13

18h – Atelier de
boîte Club Mercier
19h – Atelier SMQ
Journal créatif
EN LIGNE

14

« 7 astuces
pour se
recharger »
Atelier en
rediffusion

15

« Agir
pour
donner du
sens »
Atelier en
rediffusion

9h – 13h **16**
Drop-in

13h – GEME
Accepter sa réalité
Aussi sur ZOOM

9h-15h **17**
Drop-in

16h - AGA +
Repas gratuit

9h – 13h **18**
Drop-in

13h – Gestion
du quotidien

19

11h45 – Dîner
communautaire
7^e Journée québécoise
pour la santé et le
bien-être des hommes

FERMÉ 20

19h – Atelier
SMQ *Féminité &*
sexualité
EN LIGNE

21

« 7 astuces
pour se
recharger »
Atelier en
rediffusion

22

« Agir
pour
donner du
sens »
Atelier en
rediffusion

9h-16h30 **23**
Drop-in

16h30 – Yoga &
Méditation

9h – 13h **24**
Drop-in

13h30 – Groupe
de discussion
Avec Jessifée

9h -13h **25**
Drop-in

13h – Gestion
du quotidien

26

11h45 – Dîner
communautaire

FERMÉ 27

19h – Atelier
SMQ *Générer les*
possibilités
EN LIGNE

28

« 7 astuces
pour se
recharger »
Atelier en
rediffusion

29

« Agir
pour
donner du
sens »
Atelier en
rediffusion

9h-16h30 **30**
Drop-in

16h30 – 17h30
Yoga &
Méditation

POUR TOUTE QUESTION N'HÉSITÉS PAS À NOUS CONTACTER!

Inscription obligatoire aux activités:

Sur le **babillard**, au **local en bas** ou
par téléphone en contactant le groupe d'entraide au **450-444-9661**

L'Avant-garde est un organisme communautaire qui œuvre à normaliser la santé mentale.

À partir de la mise en commun des expériences vécues, nous offrons de l'écoute, du soutien et favorisons l'accès à des outils éducatifs et concrets.

IMPORTANT

- **Atelier de Boxe:** Inscription obligatoire avant le 6 novembre 2020. Réservation au (450) 692-9805 poste 223. Vos enfants doivent être âgés de 4 à 12 ans.
- Le respect des mesures sanitaires reliées à la COVID-19, dont le port du masque, est **obligatoire**.

NOUVEAUTÉ!

Yoga et Méditation

Sandrine d'Equanima Yoga vous attend pour apaiser votre esprit et aligner vos énergies. N'oubliez pas vos tapis!

Atelier de boxe

Le Quartier des femmes propose un atelier de boxe au Club de boxe Action de Mercier le 13 novembre 2020 de 18 h 00 à 19h30. Venez vous activer pendant que des éducatrices s'occuperont de vos enfants au Quartier des Femmes.

ATELIERS SMQ

Soirées mieux-être

Les « Soirées mieux-être » de Santé Mentale Québec sont une belle façon de se faire du bien les vendredis soirs ! Elles offrent la légèreté, l'échange, le rire, le plaisir, la créativité, des idées, bref une transition du quotidien vers la détente de la fin de semaine.

Atelier - Mieux vivre le changement

Avec cette formation, vous développerez votre aptitude à l'adaptation lorsqu'un imprévu survient et qu'un changement s'impose.

Atelier - Journal créatif

Le journal créatif est un journal intime non-conventionnel dans lequel on utilise différentes techniques telles que l'écriture non linéaire, le dessin et le collage. Celles-ci nous permettent de faire jaillir des images, des formes et des écritures inédites, ce qui nous amène vers le cœur de notre être profond et souvent caché.

Nos activités à distance

Dû à la COVID-19, les **activités dans nos locaux sont limitées à 10 personnes**.

L'Avant-garde vous propose donc une formule hybride et virtuelle.

Contactez Maria au 450-444-9661 ou par courriel à intervenant@agsmlaprairie.org pour lui mentionner votre intérêt envers une activité et vous recevrez un lien ZOOM !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

17 novembre 2020

Un repas gratuit sera offert à tous les membres participants