



L'AVANT-GARDE

SOUTIEN SANTÉ MENTALE ÉDUCATION

JANVIER 2021

Sam.	Dim.	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fermé	Fermé	4 13h30 - Atelier super techno	5 13h30 - Groupe de discussion sur ZOOM	6 13h30 - gestion du quotidien <i>L'Avant-garde accueille de nouveaux employés</i>	7 <i>Accueil et intégration nouveaux employés</i>	8 Fermé
Fermé	Fermé	11 13h30 - Atelier super techno	12 13h30 - Groupe de discussion sur ZOOM	13 13h30 - Gestion du quotidien	14 13h30 - Atelier créatif via ZOOM	15 Fermé
Fermé	Fermé	18 13h30 - Atelier super techno	19 13h30 - Groupe de discussion sur ZOOM	20 13h30 - Gestion du quotidien <i>Réunion C.A. à 17h</i>	21 13h30 - Atelier créatif via ZOOM	22 Fermé
Fermé	Fermé	25 13h30 - Atelier super techno	26 13h30 - Groupe de discussion sur ZOOM	27 13h30 - Gestion du quotidien	28 13h30 - Atelier créatif via ZOOM	29 Fermé
Fermé	Fermé	INSCRIPTIONS Les inscriptions sont obligatoires . Sur le babillard en bas ou par téléphone/email	ACTIVITÉS EN LIGNE Il nous fera un plaisir de coordonner le tout avec vous. Vous n'avez qu'à nous contacter!	ATTENTION! Les <i>drop-in</i> seront suspendus jusqu'à nouvel ordre.	Tous les détails concernant les activités et les nouveau tés sont disponibles au verso.	La période des fêtes peut être difficile et stressante... Contactez-nous au 450 444-9661

SANS CRITÈRE, SANS LIMITES!

Organisme communautaire autonome situé à La Prairie, l'Avant-garde œuvre à outiller et à accompagner la communauté dans le développement d'un *regard critique face à sa santé mentale*.

Notre approche est axée sur les solutions. Nos intervenants professionnels font équipe avec la personne pour élaborer un *plan de santé globale adapté à sa réalité*.

IMPORTANT

Le respect des mesures sanitaires liées à la COVID-19, *dont le port du masque*, est obligatoire.

TROUSSE COVID-19

Découvrez notre trousse spécialement conçue pour vous accompagner dans ce contexte de pandémie.

www.agsmlaprairie.org/covid-19

NOUVEAUTÉ!

Groupe de discussion

Avec Maria & Sébastien – Zoom

Chaque semaine, nos intervenants animeront une discussion autour d'un sujet social qui touche la santé mentale. Venez partager avec nous vos expériences et vos opinions afin d'enrichir le débat. Vous n'êtes pas familier avec l'application ZOOM? Maria et Sébastien se feront un plaisir de vous aider.

Atelier Super Techno

La technologie, c'est comme la magie, c'est fabuleux, mais on n'y comprend rien! Venez apprendre à utiliser ces curieux petits gadgets et comment ceux-ci peuvent grandement faciliter votre quotidien! *Nos cours sont adaptés à vos besoins et à votre rythme!*

Atelier créatif - Zoom

Malgré la distance, l'Avant-garde s'engage à vous fournir un espace libre afin d'exprimer vos idées et votre imagination. À chaque atelier, un thème vous sera proposé et permettra au groupe *de s'évader, de créer et de tisser des liens!*

BON À SAVOIR

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-nous par téléphone ou par courriel (intervenant@agsmlaprairie.org) pour manifester votre intérêt envers une activité et vous recevrez un lien ZOOM!

Ne vous inquiétez pas, notre équipe est là pour vous accompagner dans cette nouvelle réalité!

Gestion du quotidien

Que ce soit pour parler, pour écouter, pour rire, pour pleurer ou pour échanger, la gestion du quotidien vous accueille tel que vous êtes!

C'est un moment privilégié que vous passerez avec nos intervenants qualifiés afin de démystifier votre réalité et de comprendre les facteurs qui impactent votre santé mentale. Faites équipe avec eux pour trouver des solutions adaptées.