










MARS 2021

DIM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAM.
	<p>1 13H30 - Atelier super-techno (Internet)</p> <p>13H30 - Atelier super-techno (Internet)</p>	<p>2 13H30 - groupe de discussion avec Jessifée - Apprendre à dire non</p>	<p>3 13H30 - GESTION DU QUOTIDIEN</p> <p>13H30 - 24/7 - Relation parent-enfant durant la pandémie</p>	<p>4 13H00 - À go, on se ressource (yoga et méditation) avec Tom Gobeil</p>	<p>5</p>	<p>6</p>
<p>7 13H30 - Atelier de percussions</p> 	<p>8 13H30 - Atelier super-techno (Zoom)</p> <p>13H30 - Atelier super-techno (Zoom)</p>	<p>9 13H30 - Comité de mobilisation</p> 	<p>10 13H30 - GESTION DU QUOTIDIEN</p> <p>13H30 - Peur pas peur, j'y vais - la peur durant la pandémie</p>	<p>11 17H30 - Zumba avec Élodie Ouellet</p> 	<p>12 13H30 - Conférence zoom: Les mots anxiogènes avec Lucie Bergerons G.E.M.E</p>	<p>13</p>
<p>14</p>	<p>15 13H30 - Atelier super-techno (Facebook)</p> <p>13H30 - Atelier super-techno (Facebook)</p>	<p>16 13H30 - groupe de discussion avec Jessifée - Honte, culpabilité, humiliation et injustice</p>	<p>17 13H30 - GESTION DU QUOTIDIEN</p> <p>13H30 - Les enfants de nos jours..les troubles de santé mentale en pandémie</p>	<p>18 13H30 - Zumba par les membres</p> 	<p>19</p>	<p>20 12H00 - La cabane à sucre s'invite à l'Avant-garde</p> 
<p>21</p>	<p>22 13H30 - Atelier super-techno (Facebook)</p> <p>13H30 - Atelier super-techno (Facebook)</p>	<p>23 13H30 - Comité de mobilisation</p> 	<p>24 13H30 - GESTION DU QUOTIDIEN</p> <p>13H30 - Cher tabou - tabous de notre société en pandémie</p>	<p>25 13H30 -Atelier de respiration consciente avec Julie Gagné</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>28</p>	<p>29 13H30 - Atelier super-techno (Courriel)</p> <p>13H30 - Atelier super-techno (Courriel)</p>	<p>30 19H00 - Conférence zoom: KOOL avec Samuel Choquette et Juan Rincon</p>	<p>31 13H30 - GESTION DU QUOTIDIEN</p> <p>13H30 - Débat des générations - Réalité, valeurs, adaptation...</p>			

 Salle Grand Héron

 En virtuel sur ZOOM

 Saint-Constant

 L'avant-garde

 St-Catherine

Chaque couleur représente le local ou aura lieu l'activité. (voir l'adresse et info à l'endos)

SANS CRITÈRE, SANS LIMITE !

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.



IMPORTANT!

Les inscriptions sont obligatoires pour certaines activités, par téléphone, courriel ou site web



(450) 444-9661



www.agsmlaprairie.org



L'Avant-garde en santé mentale



intervenant@agsmlaprairie.org



462, rue Saint-Paul, La Prairie

Atelier Super Techno

Venez apprendre à utiliser la technologie! Nos cours sont adaptés à vos besoins et à votre rythme!

Groupe de discussion

Les groupes de discussion ont pour but de favoriser un échange autour de sujets d'actualité qui préoccupent votre quotidien, animé par Jessifée Marier.

Gestion du quotidien

Un moment privilégié que vous passerez avec nos intervenants afin de démystifier votre réalité et de comprendre les facteurs qui impactent votre santé mentale.

NOUVEAUTÉ

Comité de mobilisation!

Enjeux – Discussions

Chaque semaine, réunion de discussion sur les enjeux qui nous touchent actuellement. Discussion autour de sujets sur lesquels travaillent les partenaires et regroupements dont nous faisons partie.



ZUMBA !

Le cours de Zumba est un entraînement fitness dansé, incorporant des mouvements faciles à suivre sur de rythmes latins et de tous genres. Venez bouger!

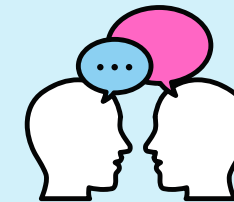
Nos activités à distance !

2 nouvelles conférences zoom

Contactez-nous par téléphone, Facebook ou par courriel (intervenant@agsmlaprairie.org) pour vous inscrire.

Les mercredis rendez-vous!

Une série de rencontres sous forme de cafés-rencontres vous seront proposés les mercredis, dont le but est d'exprimer et de comprendre ses émotions vis à vis divers sujets.



Atelier de respiration consciente !

Ma respiration me parle. Comment la comprendre? Un moment de bien-être juste pour vous !



À GO, on se ressource!

Atelier de yoga, méditation et partage avec Tom Gobeil

CABANA À SUCRE !

La cabane à sucre débarque à l'avant-garde. Venez déguster un bon repas classique du temps des sucres et profiter de diverses activités.

- Salle Grand Héron - Plaza Rive-sud : 500 Ave du Golf, La Prairie
- Salle communautaire, Maison Goéland : 64 Rue St Pierre, Saint-Constant
- Salle de la source - Centre communautaire : 5365 Boul Saint-Laurent, Saint-Catherine