

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE  
SESSION HIVER 2023- SECTEUR ALMA ET LES ENVIRONS**

L U N D I	<p>10h à 10h45 <u>Initiation au Yoga et méditation en hybride</u> Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 <u>Pas de cours le 10 avril</u></p> <p>Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma <b>Max.: 10 pers. en présentiel</b></p> <p><u><a href="#">Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</a></u></p>	 <p><u>Appareils à vibration</u> Maintenant aménagés dans nos locaux au 573 rue Levasseur, les appareils à vibration peuvent être utilisés tous les jours, durant les autres activités offertes! <b>Venez les essayer!</b></p>		<p><u>Ateliers en informatique pour tablette et cellulaire</u> Début : 30 janv. 2023 Fin : 6 mars 2023</p> <p><u>13h00 à 15h00: Android</u> <u>15h00 à 17h00: Apple</u></p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma <b>Max : 8 pers./groupe</b></p>	<p>13h30 à 15h30 <u>Quilles</u> Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 <u>Pas de rencontre le 10 avril</u></p> <p>Lieu : Salon de quilles St-Luc, Alma <b>Max. : 12 à 15 pers.</b></p>	<p>17h00 à 18h00 <u>Cardio-Caro</u> Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 <u>Pas de séance le 10 avril</u></p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) <b>Max. : 8 personnes</b></p>	<p>18h30-20h <u>Tricot</u> Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 <u>Pas de rencontre le 10 avril</u></p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) <b>Max.: 10 pers.</b></p>
	<p>9h00 à 11h30 <u>Fabrication de cartes de type scrapbooking</u> Début : 31 janv. 2023 Fin : 25 avril 2023 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines <b>Max. : 10 pers.</b></p>	 <p>10h00 à 11h00 <u>Boxe</u> Début : 24 janv. 2023 Fin : 25 avril 2023</p> <p>Lieu : Académie de boxe Le Pugiliste, 418 rue Sacré-Cœur Ouest, Alma (au sous-sol) <b>Max. : 16 personnes</b></p>	<p>13h15 à 15h45 <u>Action Santé</u> Début : 10 janv. 2023</p> <p>Lieu : Regain au Centre Mario-Tremblay En partenariat avec le CIUSSS Pour inscription : 418-669-2000 ext. 6347</p>	<p>13h30 à 15h30 <u>Techniques de pêche et montage de leurres</u> Début : 31 janv. 2023 Fin : 25 avril 2023 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1fois/2semaines <b>Max. 8 pers.</b></p>	<p>13h30 à 15h30 <u>Des loisirs pour se faire plaisir!</u> Début : 24 janv. 2023 Fin : 18 avril 2023 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 24 janv. : jeux de cartes 7 fév. : karaoké 21 fév. : Bingo 7 mars : jeux de société 21 mars : jeux de cartes 4 avril : Karaoké 18 avril : Bingo <b>Max.: 12 pers.</b></p>	<p>14h20 à 15h05 <u>Aquaforme</u> Début : 24 janvier 2023 Fin : 9 mai 2023 <u>Pas de cours le 28 février</u> Lieu : Piscine du Centre Mario-Tremblay d'Alma <b>Max. : 20 personnes</b></p>	
M A R D I	<p>9h15 à 10h00 <u>Initiation au Yoga et méditation en hybride</u> Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023 Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur, Alma <b>Max.: 10 pers. en présentiel</b></p> <p><u><a href="#">Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</a></u></p>	 <p>13h à 14h30 <u>Club de lecture en hybride</u> Début: 25 janv. 2023 Fin: 19 avril 2023</p> <p>Lieu: 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) <b>Max.: 8 pers.</b> 1 fois/ 2 semaines <u><a href="#">Cliquez sur ce lien pour accéder à la rencontre</a></u></p>	<p>13h30 – 15h30 <u>Journal Créatif</u> Début : 25 janv, 2023 Fin : 19 avril 2023 1 fois/2 semaines</p> <p>Lieu : Le Renfort 122 Harvey E, Alma <b>Max: 10 pers.</b></p> 	<p>13h00 – 15h00 <u>Ateliers d'artisanat (bijoux, peinture sur porcelaine, capteur de rêve,...)</u> Début : 1<sup>er</sup> fév., 2023 Fin : 26 avril 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines <b>Max.: 10 personnes</b></p>	<p>16h00 à 17h00 <u>Hockey Cosom</u> Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023 Lieu : Centre Mario-Tremblay, Gymnase #6 (Palestre) <u>Pas de séance le 1<sup>er</sup> mars et 5 avril</u> <b>Max. : 12 personnes</b></p>	<p>17h00 à 18h00 <u>Cardio-Caro</u> Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) <b>Max. : 8 personnes</b></p>	
	<p>8h30 à 11h30 <u>Illustration gouache et aquarelle</u> Début : 12 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023 Lieu : École Damase-Boulanger 740 rue Bergeron, Alma <b>Max. :8 pers. en présentiel</b></p>	<p>Scannez notre code QR</p> 		<p>13h15 à 15h45 <u>Action Santé</u> Début : 12 janv. 2023</p> <p>Lieu : Regain au Centre Mario-Tremblay En partenariat avec le CIUSSS Pour inscription : 418-669-2000 ext. 6347</p>	<p>13h00 à 15h30 <u>Atelier de cuisine : On popote ensemble!</u> Début : 2 fév. 2023 Fin : 27 avril 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) <b>Max. : 12 pers.</b> 1 fois /2 semaines</p>	<p>13h30 à 15h30 <u>De quoi on parle? Discussion et mini-conférences</u> Début : 26 janv. 2023 Fin : 20 avril 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) <b>Max. : 12 pers.</b> 1 fois /2 semaines</p>	<p>16h00 à 17h00 <u>Cardio-Rame</u> Début : 26 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023</p> <p>Lieu : Centre Mario Tremblay Local du Club d'aviron d'Alma <b>Max. : 14 personnes</b></p>
V E N D R E D I	<p>9h30 à 10h45 <u>Taichi</u> Début : 27 janv. 2023 Fin : 28 avril 2023 <u>Pas de séance le 3 mars</u></p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) <b>Max. : 6 pers.</b></p>			<p><b>Fondation Vivre ma santé mentale</b> 573 rue Levasseur, Alma Accès à l'appartement du sous-sol par derrière le bâtiment. (Stationnement disponible dans la rue)</p>			