

CALENDRIER DES ACTIVITÉS SMA SESSION Automne 2021- Lac-St-Jean Est

PARTENAIRES : Centre de rétablissement Le Renfort, CIUSSS Saguenay-Lac-St-Jean et la Fondation Vivre ma santé mentale

Pour participer aux activités proposées, veuillez-vous inscrire auprès des personnes responsables :

Activités de la Fondation : Contactez Mme Louiselle Brassard, directrice générale de la Fondation Vivre ma santé mentale, 418-321-4676

Action Santé- CIUSSS : Contactez Mme Charlie Desharnais, 418-669-2000 poste 6328; prévoir référence et autorisation médicale au besoin

Déjeuner-Renfort : Contactez Mme Arianne Bouchard-Paradis 418-668-8706 poste 242

L U N D I	<p>9h à 10h Cardio-Caro Début : 30 août 2021 Fin : 13 déc. 2021 Pas de cours le 11 octobre</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> <p>Resp. : Fondation Max. : 8 personnes</p> 	<p>10h à 10h45 Initiation au Yoga et méditation en hybride Début : 20 sept. 2021 Fin : 13 déc. 2021 Pas de cours le 11 oct.</p> <p>Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Resp. : Fondation</p> <p>Max.: 10 pers. en présentiel</p> <p>Lien zoom : https://us06web.zoom.us/j/89066351432</p>	<p>Ateliers en informatique pour tablette et cellulaire Début : 27 sept. 2021 Fin 25 oct. 2021 Pas de cours 11 oct.</p> <p>13h30 à 15h00: Android 15h00 à 16h30: Apple</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma Resp. : Fondation Max : 8 pers./groupe</p>	<p>13h à 14h30 Club de lecture en hybride Début: 27 sept. 2021 Fin: 20 déc. 2021 pas de rencontre le 11 oct.</p> <p>Lieu: 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> <p>Resp.: Fondation Max.: 10 personnes 1 fois/ 2 semaines</p>	<p>13h30 à 15h30 Activité de socialisation: De quoi on parle? Début : 4 octobre 2021 Fin : 6 déc. 2021 Pas de cours le 11 oct.</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> <p>Resp. : Fondation Max. : 10 personnes 1 fois / 2 semaines</p>	<p>18h30-20h Tricot Début : 20 sept. 2021 Fin : 13 déc. 2021 pas de rencontre le 11 oct.</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> <p>Resp.:Fondation Max.: 10 pers.</p>
M A R D I	 <p>Programme Action Santé CIUSSS SLJS</p>		<p>10h00 à 11h00 Boxe Début : 21 sept. 2021 Fin : 14 déc. 2021</p> <p>Lieu : Académie de boxe Le Pugiliste, 418 rue Sacré-Cœur Ouest, Alma (au sous-sol)</p> <p>Resp. : Fondation Max. : 16 personnes</p>	<p>En après-midi Action Santé Début : À venir Lieu : Regain/CMT Resp. : CIUSSS</p>	<p>13h à 15h30 Appareils à vibration Début : 21 sept. 2021 Fin : 14 déc. 2021</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> <p>Resp. : Fondation Max. : 5 pers./30 minutes</p>	<p>13h30 – 15h30 Fabrication de bijoux Début : 21 sept. 2021 Fin : 7 déc. 2021 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> <p>1 fois/2 semaines Resp.: Fondation Max.: 8 personnes</p> 
M E R C R E D I	<p>9h15 à 10h00 Initiation au Yoga et méditation en hybride Début : 22 sept. 2021 Fin : 15 déc. 2021 Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur, Alma Resp. : Fondation Max. : 10 pers. en présentiel</p> <p>Lien zoom : https://us06web.zoom.us/j/84816517427</p>	<p>9h à Midi Ateliers de carte style scrapbooking Début : 22 sept. 2021 Fin : 15 déc. 2021 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> <p>1 fois / 2 semaines Resp. : Fondation Max.: 10 pers.</p>	<p>13h30 – 15h30 Journal Créatif Début : 13 octobre 2021 Fin : 22 déc. 2021</p> <p>Lieu : Le Renfort 1 fois/2 semaines Resp.: Fondation Max.: 8 pers.</p>	<p>13h30 à 15h30 Ateliers de carte style scrapbooking Début : 6 octobre 2021 Fin : 15 déc. 2021</p> <p>Lieu : Le Renfort 1 fois / 2 sem. Resp.: Fondation Max.: 8 pers.</p>	<p>13h à 15h30 Appareils à vibration Début : 22 sept. 2021 Fin : 15 déc. 2021</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> <p>Resp. : Fondation Max. : 5 pers./30 minutes</p>	
J E U D I	<p>8h30 à 11h30 Illustration gouache et aquarelle Début : 23 sept. 2021 Fin : 16 déc. 2021 Lieu : École Damase-Boullanger 740 rue Bergeron, Alma Resp. : Fondation Max. : 6 pers. en présentiel</p>		<p>En après-midi Action Santé Début : À venir Lieu : Regain/CMT Resp. : CIUSSS</p>	<p>13h00 à 15h30 Appareils à vibration Début : 23 sept. 2021 Fin : 16 déc. 2021 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> <p>Resp. : Fondation Max. : 5 pers./30 minutes</p>	<p>13h15 à 14h15 Marche Animée Début: 2 sept. 2021 Fin: 17 déc. 2021</p> <p>Lieu de départ : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Activité à l'intérieur en cas de pluie</p> <p>Resp.: Fondation Max.: 12 pers.</p>	<p>Centre de rétablissement Le Renfort 122 rue Harvey Est, Alma</p>
V E N D R E D I	<p>9h30 Café-causerie Déjà débuté Lieu : Le Renfort Coût : 3,00\$ Max. : 8 personnes Inscription préalable avant le mercredi</p>	<p>9h00 à 10h00 Cardio-Caro Début : 3 sept. 2021 Fin : 17 déc. 2021 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Resp. : Fondation Max.: 8 personnes</p>	<p>10h à 12h00 Appareils à vibration Début : 24 sept. 2021 Fin : 17 déc. 2021 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Resp. : Fondation Max. : 5 pers./30 minutes</p>		<p>Fondation Vivre ma santé mentale 573 rue Levasseur, Alma Accès à l'appartement du sous-sol par derrière le bâtiment. (Stationnement disponible dans la rue)</p>	