

2022-2023

RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉS



COORDONNÉES:
476 rue de Sales
Chicoutimi, Qc, g7H 4C4
vivremaasantementale@gmail.com
418-321-4676



**JE DEVIENS
ACTEUR DANS MON RÉTABLISSEMENT**

TABLE DES MATIÈRES

1. Liste des acronymes	3
2. Mot de la présidence	4
3. Mot de la direction	5
4. Présentation de la Fondation Vivre ma santé mentale	6
5. Objectifs principaux	6
6. Les valeurs	7
7. L'action communautaire autonome	7
8. Membre de la permanence	8
9. Membres et partenaires 2022-2023	8
10. Membres du conseil d'administration	10
11. Rencontres du Conseil d'administration	11
12. Les comités	12
13. Rapport d'activités	13
13.1. Activités pour les membres	13
13.2. Activités par les membres	14
13.3. Communications avec les membres	15
13.4. Activités de financement	15
13.5. Relations avec les partenaires	17
13.6. Travaux internes	18
14. Reconnaissance	19
15. Rapport financier 2022-2023	19
16. Communications et réseaux sociaux	22
17. Conclusion	22
18. Annexes	23

1. LISTE DES ACRONYMES

ACA- Action communautaire autonome

AGA- Assemblée générale annuelle

ARACSM 02- Association des ressources alternatives et communautaires en santé mentale Saguenay-Lac-St-Jean

BMT : Brasserie Mario-Tremblay

CA- Conseil d'administration

CDC- Corporation de développement communautaire

CFP- Centre de Formation professionnelle du Lac St-Jean Est

FVMSM- Fondation Vivre ma santé mentale

OBNL- Organisme à but non-lucratif (autrefois OSBL : organisme sans but lucratif)

OCA- organisme communautaire autonome

PSOC- Programme de soutien aux organismes communautaires (Financement à la mission pour les groupes en santé et services sociaux)

RH : ressource humaine

SM : Santé mentale

TROC- Table régionale des organismes communautaires

2. MOT DE LA PRÉSIDENCE



Étant cofondatrice de la Fondation Vivre ma santé mentale et après avoir occupée durant sept ans le poste de directrice générale, il était important pour moi de continuer à m'impliquer dans cet organisme en collaboration avec les membres du Conseil d'administration, des bénévoles et de la direction générale. Les problématiques en santé mentale ne cessant d'augmenter, je désire continuer à m'investir dans cet organisme qu'est la FVMSM puisqu'elle contribue, par son approche novatrice, à redonner du pouvoir aux gens qui en souffrent.

Aujourd'hui, la FVMSM est à un tournant important de son existence puisque sa croissance constante l'amène à s'assurer de mettre en place de solides bases pour assurer sa pérennité. Petit organisme devenu grand, il sera important de travailler en concert avec les gens, les intervenants et organismes du milieu pour répondre adéquatement aux besoins grandissant de la population et ce, dans un contexte où les services sont de plus en plus limités et difficiles d'accès.

Finalement, j'en profite pour remercier de toute la confiance que vous portez à votre conseil d'administration ainsi qu'à la permanence de l'organisme. Vous, chers membres qui portez haut et fort la cause de la santé mentale, sachez que votre appui est précieux et significatif. Votre implication et votre confiance démontre l'importance de continuer notre mission.

Dominique Daneault
Présidence du Conseil d'administration

3. MOT DE LA DIRECTION



Depuis mon arrivée en septembre 2016 comme coordonnatrice de la Fondation Vivre ma santé mentale, j'ai eu le souci de faire grandir l'organisme pour que le plus de gens qui souffrent de psychopathologies puissent bénéficier de nos services et ce, sur notre territoire régional. Dans cette optique, il allait de soi qu'en tant que directrice générale, je poursuive ma lancée et contribue à assurer la croissance de notre organisme.

Au cours de l'année, plusieurs interventions ont donc été faites pour assujettir la fondation sur des bases solides afin de lui assurer une constante évolution. Plusieurs changements ont été initiés au niveau de notre structure et plusieurs démarches ont été entreprises pour s'assurer de l'intégration de la FVMSM dans l'action communautaire autonome et la reconnaissance de l'organisme sur notre territoire et parmi nos partenaires.

Le présent rapport démontre le travail important effectué par la permanence, les membres et le conseil d'administration afin de mettre en place ces bases solides pour les années à venir. Au cours de l'année, nous avons travaillé à passer au stade de restructuration pour stabiliser nos bases et notre implication dans le milieu.

Je suis confiante que l'année qui commence et celles à venir seront porteuses d'espoir pour la pérennité de la FVMSM. Je remercie les membres, mes partenaires et le conseil d'administration de la confiance qu'ils m'accordent et qui me permet de poursuivre les objectifs que nous nous sommes fixés.

Louiselle Brassard
Directrice générale

4. PRÉSENTATION DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE

La Fondation Vivre ma santé mentale est un OBNL axé sur la santé mentale et qui mise sur les besoins essentiels des gens qui en souffrent. L'approche se veut différente et novatrice en se dirigeant vers une qualité de vie renouvelée qui prône la réalité de l'individu et non d'une idée préconçue. La fondation souhaite que les gens reprennent du pouvoir face à leur maladie en devenant acteur dans leur rétablissement.

5. OBJECTIFS PRINCIPAUX

Pour répondre à sa mission, la FVMSM offre des activités totalement gratuites dans un environnement accueillant et sans jugement afin de permettre à la clientèle de :

- Sortir de son isolement;
- Retrouver des sources de motivation et de plaisir;
- Reconstruire son réseau social
- Reprendre un horaire de vie plus équilibré;
- Favoriser le maintien d'un environnement familial et social sain;
- Reprendre confiance en soi;
- Reprendre le marché du travail rémunéré ou de bénévolat;
- Maintenir une observance à la médication et au suivi thérapeutique avec les intervenants en santé mentale

Cette approche a comme objectif également de favoriser la démystification de la santé mentale et la lutte contre la stigmatisation auprès des gens qui en souffrent et de la population en général.

6. LES VALEURS DE L'ORGANISME

LE RESPECT : Entre les collègues, partenaires au sein de l'organisme et envers la clientèle

L'AUTONOMIE : Par le biais des activités visant l'autonomie de la clientèle face à leur maladie et par leur implication dans l'organisme

LA DISCRÉTION : Les membres de la fondation veillent à ce que les informations communiquées entre eux (employés, clientèle, partenaires) demeurent confidentielles

L'INTÉGRITÉ : Une intégrité des membres de la fondation afin de créer un climat favorable et confortable

7. L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME

« L'action communautaire autonome se définit par l'action des citoyens et des citoyennes d'une communauté qui, face à une problématique sociale, décident de s'associer, de s'organiser et d'agir sur leur milieu. »

Les quatre (4) premiers critères s'adressent à l'ensemble des organismes d'action communautaire :

1. Être un organisme à but non lucratif (OBNL);
2. Être enraciné dans la communauté;
3. Entretenir une vie associative et démocratique;
4. Être libre de déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques et ses orientations.

S'ajoutent quatre (4) critères supplémentaires pour les organismes d'action communautaire autonome (ACA) :

5. Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté;
6. Poursuivre une mission sociale qui lui soit propre et qui favorise la transformation sociale;
7. Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches globales de la personne
8. Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public.

Les organismes d'ACA sont créés et administrés par et pour les gens de la communauté. Une action qui a une visée de transformation sociale : Pour une plus grande justice sociale, pour le progrès social.

- Aider les gens à améliorer leur condition de vie, de travail, d'étude, etc.
- Aider les gens à défendre leurs droits et à combattre les discriminations et les injustices.
- Offrir un lieu de participation citoyenne pour donner une voix à celles et ceux qui sont généralement exclus du débat public.
- Contribuer à l'amélioration des lois et des politiques publiques.

Action qui est indépendante des réseaux publics.¹

8. MEMBRES DE LA PERMANENCE

LOUISELLE BRASSARD, DIRECTRICE GÉNÉRALE, JANVIER 2021 À CE JOUR

Originaire d'Alma et diplômée en ergothérapie de l'université Laval en 1988, Louiselle Brassard exerce sa profession, d'abord dans le milieu hospitalier durant 16 ans et ensuite, en clinique privée dans la région en tant qu'ergothérapeute propriétaire durant 12 ans. C'est en 2016 qu'elle décide d'effectuer un changement de carrière et de devenir coordonnatrice de la Fondation Vivre ma santé mentale en septembre de la même année. Avec son expérience comme intervenante en santé mentale, entre autres, elle découvre le monde communautaire et s'investit avec une grande efficacité dans la croissance de la FVMSM tout en conservant un contact étroit avec la clientèle et les partenaires. Après un peu plus de 4 ans, elle devient la directrice générale, prête à travailler sur la mise en place de bases solides pour assurer la croissance de l'organisme et sa pérennité.

9. MEMBRES ET PARTENAIRES 2022-2023

Par souci de confidentialité, aucun nom des membres actifs (clientèle) n'est divulgué dans ce document. Cependant à titre d'information, la FVMSM, depuis sa naissance en 2014, a permis à 1597 personnes d'utiliser ses services dont 1169 membres actifs reçoivent actuellement les calendriers d'activités.

NOS PARTENAIRES :

1. CIUSSS Saguenay-Lac-St-Jean (intervenants et Médecins)
2. LAR Machinerie
3. Produits Boréal

¹ RIOCM : Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal; L'Action communautaire autonome en 8 critères

4. Rio Tinto
5. Centre d'hébergement Le Renfort
6. Centre des femmes au Quatre temps
7. Collège d'Alma
8. Centre de formation professionnelle du Lac-St-Jean Est
9. UQAC
10. Ville d'Alma
11. Ville Saguenay
12. Ville de Roberval
13. Centre de santé Mashteuiatsh
14. Centre Le Bouscueil
15. Cégep de Chicoutimi
16. Cégep de Jonquière
17. Formentik
18. CFGA Lac-St-Jean Est
19. CFGA des Rives du Saguenay
20. Studio Karma Yoga
21. Studio Namasté d'Alma
22. Centre Multisport de La Baie
23. Centre des loisirs Joseph-Nio
24. Salon de quilles Roberval
25. Centre Le Phare
26. Centre Nouvel Eclair
27. Centre L'Escale
28. En Forme-O-Lac
29. Gymnase Des Titans de Roberval
30. Club de boxe de Chicoutimi
31. Club de boxe Le Pugiliste d'Alma
32. Maison des familles d'Alma
33. Fondation Équilibre Saguenay-Lac-St-Jean
34. Centre d'action bénévole de Saguenay
35. CALACS Saguenay
36. Centre de formation professionnelle Lac-St-Jean Est



10. MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Dominique Daneault (co-fondatrice, retraitée du milieu pharmaceutique)

Vice-président : Dr Luc Cossette (co-fondateur et psychiatre)

Trésorier : Pierre Lacroix (Groupe Girard Lacroix)

Secrétaire : Johanne Marcoux (retraîtée)

Administratrice : Mélanie Briand (représentante pharmaceutique)

Administratrice : Manon Lechasseur (avocate)

Administrateur : François Émond (Propriétaire Meubles Gilles Émond)

Administrateur : Pierre Cardinal (retraité)

Administratrice : Johanne Turcotte (retraîtée et présidente du CA du Bouscueil)

Administratrice : Marylin Laforest (Informaticienne CGI)

Administratrice : Véronique Dufour (représentante pharmaceutique)

11. LES RENCONTRES DU CA

Les membres du conseil d'administration se sont réunis à plusieurs reprises durant l'année 2022-2023.

Voici les différents sujets abordés lors des rencontres régulières et spéciales au cours de l'année financière :

26 avril 2022

- activité de levée de fonds Souper Prestige et Encan
- demande d'accréditation à Ville d'Alma et Ville de Saguenay
- Projet Maison OSBL des Sœurs Antoniennes de Chicoutimi
- Objectifs du nouveau comité Jeunesse

11 mai 2022

- Activité de financement Semer du bonheur
- Activité Levée de fonds Souper Prestige
- Projet de partenariat avec Festivalma

-Début de la planification de l'AGA

14 juin 2022

- retour sur les résultats de l'activité Levée de fonds Souper Prestige
- retour sur les résultats de l'activité de financement Semer du bonheur
- raison de l'abandon du projet avec Festivalma
- activité de levée de fonds Coffrets de vins
- Planification du déménagement de la FVMSM à Chicoutimi
- Activité de levée de fonds Congrès médical régional
- Activité de sensibilisation à la SM : 31 jours de défis au mois d'octobre
- Activité Journée conférence offerte à la clientèle avec la Fondation Équilibre
- Discussion sur objectifs du comité de sollicitation aux entreprises

24 octobre 2022

- Suivi pour déménagement Maison OSBL
- Résultats Marché aux puces
- Mise à jour sur activité Défis 31 jours du mois d'octobre
- Activité de financement et sensibilisation Tatouage Point-Virgule
- Activité de financement Coffrets de vins pour Noël
- Mise à jour pour Journée Congrès médical régional
- Développement Roberval et Mashteuiatsh : Nouveau poste au CA
- Discussion sur tâches de travail pour la permanence, politique de gestion de RH

15 février 2023

- Résultats de l'activité Super Bowl
- Mise à jour de la vente des coffrets de vins
- Objectifs annuels du comité Jeunesse
- Comité RH : résumé de la première rencontre du 6 février
- Mise à jour pour Souper Prestige et Encan 2023
- Raison de l'abandon du projet Raid Urbain
- demande d'aide financière Télus et Fonds de relance des services communautaires
- Résolution pour demande de reconnaissance par le PSOC
- Résultats partiels de l'année financière 2022
- Résolution pour modification des règlements généraux concernant la dénomination des membres
- Mise à jour pour demandes d'accréditation Ville d'Alma et de Saguenay
- Présentation du partenariat avec Centre de Femmes Quatre-temps : *L'art de prendre sa place*

15 mars 2023- CA spécial

- Préparation et discussion sur l'activité de levée de fonds Souper Prestige et Encan 2023

24 août 2022

- Retard projet Maison OSBL
- Lancement du nouveau calendrier
- 31 jours de défis : Mise à jour
- vente des coffrets de vins : mise à jour
- Congrès médical régional : mise à jour
- Présentation des dépenses trimestrielles
- Journée de conférence pour clientèle : Mise à jour
- Marché aux puces au profit de la FVMSM

7 décembre 2022

- Résultats du Congrès médical régional
- Mise à jours pour Journée conférence clientèle
- Demande à Fondation Équilibre pour party Noël
- Post-Mortem Souper Prestige et Encan 2022
- Activité de financement Super Bowl avec BMT
- Mise à jour vente de coffret de vins
- Résultats de l'activité Point-virgule
 - Partenariat avec Rio Tinto
- Présentation projet de politique RH et formation du comité RH
- Obtention Subvention Services Québec
- Mise à jour Maison OSBL
- Demande d'adhésion CDC Lac-St-Jean Est
- Demande d'adhésion ARACSM
- Suivi sur demandes d'accréditation aux villes
- Projet de Raid urbain au profit de la FVMSM
- Suivi comité Jeunesse et Sollicitation entreprises

12. LES COMITÉS

Plusieurs comités découlent du conseil d'administration ou de la direction générale de la FVMSM.

- 12.1 Comité de levée de fonds : Ce comité est responsable de l'organisation de l'activité de financement *Souper prestige et Encan*. De plus, en raison de la situation pandémique, il est responsable de la prise de décision de nouvelles levées de fonds telles que la vente de coffrets de vins. Il est constitué de 3 membres du CA, de la directrice générale et d'une bénévole. Ce comité se rencontre en moyenne 4 à 5 fois par année.
- 12.2 Comité Jeunesse : Ce comité est responsable de trouver et développer des stratégies pour faire connaître l'organisme auprès de jeunes âgés de 18 à 35 ans et de leur offrir des services à la couleur de leurs besoins. Il est responsable de l'organisation du Défi 31 jours du mois d'octobre et des journées de tatouage point-virgule. Il est constitué de deux membres du CA, de la directrice générale et de deux jeunes bénévoles. Ce comité se rencontre 1 à 2 fois par année.
- 12.3 Comité de sollicitation aux entreprises : Ce comité est responsable de trouver et développer des stratégies de sollicitation auprès des entreprises de la région afin que ces dernières deviennent partenaires financiers avec l'organisme soit par des dons récurrents, des retenues à la source, la participation à nos levées de fonds. Il est constitué de 3 membres du CA et la directrice générale. Ce comité se rencontre 1 à 2 fois par année.
- 12.4 Comité RH : Ce comité est responsable de l'élaboration et mise en place d'une nouvelle politique de gestion des ressources humaines, processus enclenché en novembre 2022. Il est constitué de deux membres du CA, de la directrice générale et d'un consultant RH externe au besoin. Ce comité s'est rencontré à 3 reprises et au besoin par la suite.

13. RAPPORT D'ACTIVITÉS

ACTIVITÉS AVEC LES MEMBRES

13.1 Activités pour les membres

Durant l'année 2022-2023, la Fondation Vivre ma santé mentale, fidèle à sa mission, a offert à ses membres, trois calendriers d'activités régulières et ce, dans les secteurs Saguenay, Alma et ses environs et Domaine du Roy :

- Printemps-été 2022 : ce sont 16 activités pour Saguenay, 19 activités pour Alma et 6 activités pour Roberval qui ont été disponibles pour la clientèle (membres actifs).
- Automne 2022 : ce sont 20 activités pour Saguenay, 17 pour Alma et 11 pour Roberval qui ont été offertes.
- Hiver 2023 : ce sont 17 activités pour Saguenay, 18 pour Alma et 11 à Roberval qui ont été offertes

De plus, notre organisme a organisé des activités ponctuelles telles que :

- Activité de bingo organisée, le 6 décembre 2022, avec les étudiants du CFP en préposé aux bénéficiaires pour la clientèle dans le cadre de leur stage en santé mentale.
- Participation des étudiants du CFP en soins infirmiers auxiliaires à l'activité Créations artisanales offertes à la clientèle dans le cadre de leur stage en santé mentale.
- Partys de Noël organisés dans les secteurs Saguenay et Alma, dans les locaux de la Fondation, pour les membres actifs. Ces activités ont été financées par la Fondation Équilibre. Les activités ont eu lieu le 8 décembre à Saguenay et le 15 décembre 2022 à Alma.
- Journée Conférences du 18 janvier 2023 « *Je m'outille et deviens acteur dans mon rétablissement* » offerte aux membres actifs. Cette formule comprenait une journée complète comprenant un repas, des pause-café et trois conférences données par des professionnels de la santé (médecin, pharmacienne, nutritionniste) et un témoignage émouvant sur la résilience. Cette journée a été offerte et organisée en collaboration avec la Fondation Équilibre.
- En novembre 2022, la clientèle inscrite aux activités Journal créatif et Illustration, gouache et aquarelle, a concrétisé un projet pour dessiner des fresques dans les fenêtres du CLSC d'Alma afin d'égayer les lieux.

13.2 Activités par les membres bénévoles

La Fondation Vivre ma santé mentale encourage l'implication bénévole de ses membres dans les activités et comités en place. Pour l'organisme, c'est une force et ressource inestimable. Pour les membres, c'est une manière de redonner à l'organisme qui les a aidés et c'est une source de reconnaissance et d'estime.

Le bénévolat peut prendre plusieurs formes selon l'implication désirée des membres impliqués. Certains membres actifs font partie du **Groupe des Abeilles** de la Fondation. Ce groupe se rencontre 5 à 6 fois par année :

- Il s'occupe d'adresser les envois postaux des calendriers d'activités (3).
- Il fabrique divers articles (bijoux, cartes de souhait, lavette, tricot, bracelet de survie, verres gravés, etc) pour être revendus et dont tous les profits de la vente reviennent à la FVMSM. L'organisme n'assume que les frais de l'achat du matériel.
- Il est responsable de la tenue du kiosque de vente durant différents événements tels que le Souper Prestige et Encan, la journée du Congrès médical régional.
- Il aide au montage de la salle lors du Souper Prestige et Encan.
- Il peut à l'occasion organiser des activités ponctuelles. Comme le 24 et 25 septembre 2022, il a organisé une vente de garage au profit de la FVMSM.

Certains bénévoles redonnent à la fondation en devenant responsable et animateur d'une activité offerte sur les calendriers. Encore une fois, ces personnes s'investissent corps et âme à aider la fondation à poursuivre sa mission. Plusieurs activités sont offertes grâce à ces bénévoles telles que :

- Club de lecture hybride
- Créations artisanales
- CréARTtions
- Des loisirs pour se faire plaisir
- Tricot

Finalement, il est également possible de devenir bénévole en intégrant le conseil d'administration, en faisant partie d'un comité de l'organisme ou une activité de levée de fonds.

13.3 Communications avec les membres

Notre mission étant d'offrir des services à nos membres pour les aider à devenir acteur dans leur rétablissement, il est primordial d'établir une communication solide entre eux et notre organisme.

Dans le courant de l'année, plusieurs médias sont utilisés pour communiquer avec nos membres :

- Envoi de messages et calendriers par courrier ou par courriel (soit par Mailchimp pour des envois massifs ou par le Gmail de la Fondation pour des plus petits groupe)
- Publications sur notre page Facebook
- Publications sur notre site internet
- Affichage dans les locaux de la fondation à Alma et Saguenay
- Appels téléphoniques pour les membres qui n'ont pas accès à un courriel

Il est important de garder un couloir de communication avec les membres. Chacun d'eux peut prendre contact par téléphone ou par courriel avec la direction de la fondation pour toute demande d'informations, suggestion d'idées, inscription ou tout autre sujet jugé opportun. Pour sa part, la FVMSM s'engage à répondre aux demandes et besoins exprimés par les membres dans les limites de ses capacités et dans le respect de sa mission.

13.4 Activités de financement :

Durant l'année 2022-2023, plusieurs activités de financement ont eu lieu dont quelques-unes pour la première fois. En voici une description :

13.4.1 *Semer du bonheur pour la santé mentale* : Activité de vente de bouquets de fleurs en partenariat avec Les Fleurs Maltais et Intégral Subaru. Pour chaque bouquet vendu, 20\$ est remis à l'organisme par les Fleurs Maltais et 20\$ par Intégral Subaru. Pour mousser l'événement, une publicité a été réalisée et a passé à la télévision et à la radio. Finalement, c'est 315 bouquets qui ont été vendus.

13.4.2 *Souper prestige et Encan 2022* : C'est le 3 juin 2022 que s'est tenu cet événement. Sous la présidence d'honneur de M. Evans Thibeault, directeur du Groupe LAR, 325 personnes ont participé à la soirée. Plus d'une quinzaine d'articles et prix ont été vendus à l'encan animé par M. Roberto Martel.

13.4.3. *Vente de garage* : Après plusieurs années d'attente en raison de la pandémie, c'est le 24 et 25 septembre 2022 que s'est déroulée la vente de garage au profit de la fondation. Sous le soleil automnal, la population almatoise a répondu présente à l'événement. Les articles non vendus ont été remis à la Friperie Coderr et l'organisme La Nichée.

13.4.4. *Défi 31 jours du mois d'octobre* : Cette nouvelle levée de fonds a été mise en place pour répondre aux objectifs fixés par le comité jeunesse de la FVMSM qui ont :

- Sensibiliser les gens notamment les jeunes entre 18 et 35 ans à l'importance de prendre soin de sa santé mentale;
- Faire connaître la Fondation Vivre ma santé mentale auprès des jeunes.

Par l'intermédiaire de la plate-forme Zeffy, les gens se sont inscrits et ont reçu le calendrier du mois d'octobre comprenant 31 petits défis quotidiens à faire pour prendre soin de sa santé mentale. L'inscription était de 10\$ par personne et donnait droit à un billet de tirage de prix de participation ainsi qu'un accès à un groupe privé Facebook pour partager nos défis avec les autres participants. 55 personnes se sont

inscrites pour cette première édition. La FVMSM remercie particulièrement Mme Marilyn Laforest pour son implication dans la mise en page du calendrier de défis et la gestion du groupe privé Facebook.

13.4.5. *Journée de tatouage Point-virgule* : C'est durant le mois de défis 31 jours que la FVMSM, en partenariat avec Mme Julie Simard, tatoueuse chez Sim'Art Tatouage, a permis à 266 personnes de recevoir au moins un tatouage point-virgule et dont 30\$ minimum par tatouage ont été remis à l'organisme. La première journée s'est déroulée dans les locaux de ValArtis grâce à la générosité de Mme Valérie Routhier. Les deux journées suivantes se sont déroulées au Cégep d'Alma avec la collaboration des étudiants en soins infirmiers. Et finalement, la dernière journée s'est déroulée dans les locaux de Mme Julie Simard. C'est 282 tatouages qui ont été exécutés par Mme Simard.

13.4.6. *Journée Congrès médical régional* : Le 11 novembre 2022 s'est tenu le Congrès médical régional en santé mentale au profit de la Fondation Vivre ma santé mentale. C'est 55 médecins et intervenants qui ont participé à cette journée. Grâce aux dons de 10 compagnies pharmaceutiques et quelques dons de participants, la journée a été un beau succès.

13.4.7. *Coffrets de vins* : Durant l'année 2022, à deux reprises soit en mai et en décembre, la Fondation Vivre ma santé mentale, en partenariat avec les Vins Philippe Dandurand, a offert la possibilité de se procurer au coût de 200\$ un coffret de vins incluant deux bouteilles de vins d'importation privée de grande qualité. Pour chaque achat, un reçu d'une valeur de 100\$ était remis aux acheteurs. C'est 125 coffrets de vins qui ont été vendus entre mai 2022 et avril 2023.

13.4.8. *Super Bowl 2023* : En partenariat avec la Brasserie Mario-Tremblay et son propriétaire, Sébastien Rodrigue, la Fondation Vivre ma santé mentale a organisé, pour une première édition, une activité de levée de fonds en lien avec l'activité du Super Bowl. Un comité a été mis en place pour prendre en charge l'organisation complète ainsi que la vente des billets. C'est 100 billets qui ont été vendus dont 33 VIP. Chaque participant recevait un verre à bière gravé du logo de la Fondation et du Super Bowl. Nous remercions particulièrement Mme Marilyn Laforest qui s'est occupé, entre autres, de la gravure de ces verres. De plus, chaque VIP recevait un panier cadeau d'une valeur de 130\$ de produits régionaux.

13.4.9. *Sollicitation aux entreprises* : Il est important de reconnaître l'appui financier des employés du Groupe LAR et de Pro-Cad inc qui, depuis décembre 2018,

remettent à la FVMSM des retenues à la source mensuellement. Depuis 2018, c'est plus de 25 000.00\$ que cette entreprise a remis à notre organisme.

13.5 Relations avec les partenaires :

À la Fondation Vivre ma santé mentale, les liens avec les partenaires sont une grande priorité. Les ententes avec les différents partenaires ont comme objectifs de bonifier les services en santé mentale à la population et non de les dédoubler. De plus, les liens tissés avec certains partenaires permettent un rayonnement de notre organisme sur le territoire régional ce qui a pour conséquence d'être connu et reconnu parmi la population, nos pairs et les différentes instances décisionnelles.

Le désir et la nécessité pour la fondation d'établir des bases solides pour assurer sa pérennité l'ont amenée à entreprendre plusieurs démarches, dans l'année 2022-2023, pour établir des relations avec différents organismes et organisations tels que :

- Demande d'accréditation à Ville d'Alma et Saguenay
- Demande pour faire partie du PSOC, ARACSM 02, CDC Lac-St-Jean Est
- Poursuite des démarches et rencontres avec le Centre de Santé de Mashteuiatsh pour développer nos services dans leur secteur
- Rencontre avec Rio Tinto pour le développement de services à Mashteuiatsh et Domaine du Roy
- Démarche auprès de Services Québec pour l'obtention d'une subvention pour l'élaboration d'une politique de gestion de RH
- Demande pour faire partie d'une des tables de concertation en santé mentale
- Démarche pour élaborer une entente de collaboration avec la Fondation Équilibre pour l'aide apportée en santé mentale dans la région
- Participation à la rencontre de consultation sur les critères d'admissibilités pour l'accréditation des organismes communautaires à Ville d'Alma
- Rencontres avec le Collège d'Alma, le Cégep de Chicoutimi, le Cégep de Jonquière, les enseignants au CFP pour les étudiants en préposé aux bénéficiaires et en soins infirmiers auxiliaires, Forgescom pour développer des stratégies et partenariat dans le but de répondre davantage aux besoins des jeunes âgés de 18 à 35 ans.
- Rencontre avec la mairesse d'Alma et l'équipe du bureau de la mairesse de Saguenay pour faire reconnaître la fondation et ses services.
- Rencontres avec les Sœurs Antoniennes de Chicoutimi dans le processus d'acceptation pour le projet Maison OSBL.

Par ailleurs, plusieurs partenaires de la fondation sont des organismes communautaires ou des entreprises ou des personnes offrant des activités aux

membres. Notre organisme a comme mission d'offrir des activités à ses membres et elle doit donc entretenir des relations étroites avec les partenaires responsables des activités et les organismes communautaires œuvrant en santé mentale. Elle peut offrir ses activités à l'intérieur de ses propres locaux mais également, dans les organismes de santé mentale qui le demandent et même, dans les milieux scolaires ou milieux de travail.

13.6 Travaux internes

Les nombreuses démarches entreprises par la direction générale, mandatée par le CA de la FVMSM, pour la reconnaissance de l'organisme et son implication dans le milieu communautaire, ont amené à élaborer plusieurs documents, politiques et procédures ou à procéder à la mise à jour de certains déjà en place. En voici une liste exhaustive :

- **Élaboration d'une politique de gestion de ressources humaines** incluant descriptions des postes en place et à venir ainsi que des échelles salariales. Travail débuté en novembre 2022 et encore en cours.
- **Mise en place d'une politique contre le harcèlement sexuel et psychologique** selon la Loi sur les normes du travail (Articles 81.18 à 81.20).
- **Révision et mise à jour des règlements généraux de la FVMSM** afin que ceux-ci reflètent la réalité d'aujourd'hui de l'organisme et répondent aux exigences des organisations dans lesquelles la FVMSM désirent être reconnue.
- **Élaboration et rédaction d'un pamphlet** décrivant la FVMSM, sa mission, ses objectifs et ses critères d'inclusion, afin que la clientèle et les référents puissent connaître nos services et référer.
- **Rédaction de documents** dans le cadre du projet Maison OSBL des Antoniennes afin de finaliser le processus de demande et d'être accepté comme OBNL parmi les organismes communautaires qui seront sélectionnés.
- **Publications sur la page Facebook** sous forme de petits articles courts pour informer les membres sur divers sujets visant la santé mentale ou sur les activités proposées par la Fondation.

14. RECONNAISSANCE

Cette année, le travail de la FVMSM a été reconnu par un organisme provincial renommé, l'Association des groupes d'intervention en défense de droit en santé

mentale du Québec. Le Dr Luc Cossette, psychiatre et co-fondateur de notre organisme a reçu le prix Orange le 31 mai 2022, récompense prestigieuse remise à une personne, un groupe, une association ou une institution qui, par son implication, contribue au respect des droits des personnes vivant un problème de santé mentale. Cet acte de reconnaissance nous confirme que les services de la FVMSM peuvent faire la différence, aider les gens à devenir acteur dans leur rétablissement et même, à sauver des vies.

15. RÉSULTATS FINANCIERS

Il est important de souligner que la FVMSM ne produit pas d'états financiers mais des résultats financiers. De plus, l'année financière de l'organisme concorde actuellement avec l'année fiscale soit du 1^{er} janvier au 31 décembre. Afin de se mettre au diapason avec les organisations et entreprises partenaires et d'être dans les règles pour la tenue de notre AGA en juin (soit entre 90 et 120 jours après la fin de l'année financière), le CA de la FVMSM a adopté une résolution pour faire une demande à Agence du Revenu du Canada afin de changer l'année financière de l'organisme du 1^{er} avril au 31 mars.

Dans ce nouveau contexte, nous présentons donc, à titre informatif, les résultats financiers du 1^{er} avril 2022 au 31 mars 2023 de la Fondation Vivre ma santé mentale.

REVENUS 1^{er} avril 2022 au 31 mars 2023	Montant	Cumulatif
Vente de billets Souper Prestige et Encan 3 juin 2022	50 254,65\$	
Don et Encan 3 juin 2022	71 297,72\$	121 552,37\$
Campagne Semer du bonheur pour la santé mentale 2022	12 905,11\$	134 457,48\$
Vente de coffrets de vins mai 2022 à mars 2023	24 601,91\$	159 059,39\$
Campagne de financement par envois postaux	14 546,00\$	173 605,39\$
Don Canadon/Zeffy	4833,42\$	178 438,81\$
Don in Mémoiriam	820,00\$	179 238,81\$
Sollicitation aux Entreprises	10 906,22\$	190 145,03\$
Vente de garage septembre 2022	1762,06\$	191 907,09\$

Défi 31 jours du mois d'octobre 2022	506,00\$	192 413,09\$
Tatouage Point-virgule octobre 2022	17 987,13\$	210 400,22\$
Congrès médical régional du 11 novembre 2022	17 911,99\$	228 312,21\$
Don de la députation régionale	2000,00\$	230 312,21\$
Dons personnels	6630,00\$	236 942,21\$
Super Bowl février 2023	8064,98\$	245 007,19\$
Autres (articles des Abeilles;Paypal Fund Giving;Équijustice;etc)	3410,48\$	248 417,67\$
TOTAL DE REVENUS 2022-2023	248 417,67\$	

DÉPENSES 1^{er} avril 2022 au 31 mars 2023	Montant	Cumulatif
Salaire DG incluant DAS	33 130,92\$	33 130,92\$
Honoraires d'activités	67 808,62\$	100 939,54\$
Loyers	18 820,00\$	119 759,54\$
Électricité	1842,53\$	121 602,07\$
Téléphonie/Internet	2462,93\$	123 065,00\$
Entretien ménager	840,00\$	123 905,00\$
Publicité (Médias sociaux et traditionnels)	1047,05\$	124 952,05\$
Frais de déplacement	974,40\$	125 926,45\$
Frais de rencontre	1479,29\$	127 405,74\$
Assurances	2621,43\$	130 027,17\$
Honoraires professionnels (Comptable; Consultant RH)	6440,05\$*	136 467,22\$
Frais de levée de fonds	38 893,95\$	175 361,17\$
Fournitures	7696,99\$	183 058,16\$
Autres dépenses	212,57\$	183 270,73\$

TOTAL DE DÉPENSES 2022-2023	183 270.73\$	
TOTAL DES REVENUS SUR LES DÉPENSES	65 146,94\$	

*Il est important de préciser que les frais d'honoraires professionnels en lien avec la consultante en ressources humaines est financé à 85% par Services Québec. Le premier remboursement pour les frais facturés en 2023 n'a pas été reçu avant la fin de l'année financière 2022-2023.

Le bilan financier et résultats financiers de l'année financière réelle pour la FVMSM, soit du 1^{er} janvier au 31 décembre 2022, ont été mis en annexe.

16. COMMUNICATIONS ET RÉSEAUX SOCIAUX

Depuis 2021, la FVMSM s'est donné comme objectif de dynamiser sa page Facebook et de faire des publications régulières pour informer ses membres et partenaires sur les activités offertes, les levées de fonds, des divers sujets en lien avec la santé mentale. De plus, le site internet de l'organisme est maintenu à jour régulièrement pour que les informations qui s'y trouvent soient justes et orientent adéquatement les visiteurs.

Par souci de pouvoir répondre aux besoins de nos membres dont les médias sociaux et internet ne sont pas accessibles, la FVMSM utilise les envois postaux pour l'envoi des calendriers d'activités et les appels téléphoniques pour communiquer avec ces membres.

Pour informer la population et les membres sur sa mission, ses services, ses levées de fonds ou des activités ponctuelles formelles, la FVMSM utilise aussi les médias traditionnels (radios, journaux, affiches).

17. CONCLUSION

L'année 2022-2023 a été une année de transition entre la fin de la situation pandémique et la reprise de la vie dite normale. Elle a également été une année charnière pour commencer à mettre en place des bases solides pour se conformer aux exigences à lesquelles un organisme communautaire doit répondre et ce, pour

assurer sa pérennité et sa croissance. Elle a permis également d'approfondir certains partenariats et ce, toujours dans le but d'améliorer les services en santé mentale à notre population du Saguenay-Lac-St-Jean. Notre santé financière est un indice du travail important effectué par le CA, la direction générale, les partenaires, les bénévoles et les membres tout au long de l'année. Mais le fonctionnement et la croissance d'un organisme comme la FVMSM exige l'implication continue de la part d'un grand nombre de personnes dont les membres, bénévoles et la population en générale. Il faut donc continuer sur notre lancée et travailler tous ensemble au développement des services de la FVMSM sur tout le territoire régional.

Nous espérons que les années à venir seront prometteuses et nous permettront d'atteindre nos objectifs pour continuer à aider nos membres actuels et ceux à venir.

18. ANNEXES

Quelques publications Facebook en photos :


ACTIVITÉ DE BINGO

La Fondation Vivre ma santé mentale organise, en collaboration avec les étudiants en assistance à la personne en établissement et à domicile du Centre de formation professionnelle d'Alma, une activité de **BINGO!** L'activité aura lieu, mardi, le 6 décembre, de 13h00 à 15h00, au 573 rue Levasseur, à Alma (locaux de la Fondation).

Pour vous inscrire, appelez au 418-321-4676 ou communiquez par courriel à vivremasamentale@gmail.com


ACTIVITÉ DE PÊCHE SUR GLACE
 AU QUAI VILLA SAGUENAY
 SECTEUR ALMA

MARDI, LE 7 MARS, DE 13H À 16H
 LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
 VOUS INVITE À PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ HIVERNALE EN PLEIN-AIR...

LA PÊCHE SUR GLACE !
 VOUS ÊTES INTÉRESSÉS? INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT
 AU 418-321-4676 OU PAR COURRIEL À [VIVREMASAMENTALE@GMAIL.COM](mailto:vivremasamentale@gmail.com)
 D'ICI LE 3 MARS 2023, 15H00.
LES PLACES SONT LIMITÉES!
 LE PERMIS DE PÊCHE EST OBLIGATOIRE. LA FONDATION S'ENGAGE À VOUS ACCOMPAGNER DANS LA DEMANDE DE CELUI-CI ET À ASSUMER LES COÛTS QUI S'Y RATTACHENT.


ATELIER DE CUISINE... ON POPOTE ENSEMBLE!

LES ATELIERS DE CUISINE: ON POPOTE ENSEMBLE TE PERMETTENT DE SOCIALISER, ÉCHANGER ET FRATERNISER AUTOUR DE LA PRÉPARATION DE RECETTES NUTRITIVES ET APPÉTISANTES!

VIENS DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX METS EN COMPAGNIE D'UNE BELLE GANG DE CUISINIER MOTIVÉS!


 INSCRIS-TOI EN COMMUNIQUANT AU 418-321-4676
 OU PAR COURRIEL À [VIVREMASAMENTALE@GMAIL.COM](mailto:vivremasamentale@gmail.com)


DE QUOI ON PARLE...
 UN GROUPE DE DISCUSSION POUR PARLER DE CE QUI NOUS INTÉRESSE!

QUEL PLAISIR DE SE RETROUVER AUTOUR D'UNE TABLE POUR PARLER ET ÉCHANGER AVEC DES GENS SUR TOUTES SORTES DE SUJETS...
 L'ACTIVITÉ DE QUOI ON PARLE NOUS PERMET DE LE VIVRE !

SORTIR DE SON ISOLEMENT, SOCIALISER, CRÉER DE NOUVEAUX LIENS D'AMITIÉ, ÉCOUTER ET ÊTRE ÉCOUTÉ, VOILÀ CE QUE NOUS OFFRE CETTE ACTIVITÉ...

INSCRIVEZ-VOUS...ON VOUS ATTEND !
 CONTACTEZ-NOUS AU 418-321-4676 OU [VIVREMASAMENTALE@GMAIL.COM](mailto:vivremasamentale@gmail.com)

Cours d'informatique de base
Session automne 2022


 Gratuit! Début des cours à la mi-septembre 2022

La Fondation Vivre ma santé mentale s'associe avec le CFGA des Rives-du-Saguenay afin de vous offrir des cours de base en informatique. Vous désirez développer des compétences nécessaires pour atteindre un seuil d'autonomie minimal lors de l'utilisation de votre ordinateur?

Ce cours est pour vous!
 Vous êtes intéressés?
 Contactez-nous dès maintenant par téléphone au 418-321-4676 ou par courriel: vivremasamentale@gmail.com
 (La marche à suivre pour vous inscrire vous sera alors indiquée)
 Possibilité de prêt d'ordinateur portable
 Informez-vous!




JOURNÉE DÉCOUVERTE
14 septembre 2022

La Fondation Vivre ma santé mentale et le Centre de rétablissement Le Renfort vous invitent à participer à l'activité Découverte en SMA qui se tiendra le mercredi, 14 septembre, de 13h30 à 15h30, à la salle 2A-2B, située au 2^{ème} étage du Centre Mario Tremblay.

Durant cette rencontre, vous aurez l'opportunité de discuter avec les personnes ressources des activités offertes durant la session automne 2022. Vous pourrez également vous inscrire aux activités de votre choix sur place!

On vous attend en grand nombre!




SAVIEZ-VOUS QUE....



L'ISOLEMENT ET LA SANTÉ MENTALE...

L'ISOLEMENT SOCIAL EST ASSOCIÉ À UN RISQUE ACCRU DE TROUBLES PSYCHOLOGIQUES TELS QUE L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION...



MAIS RENOUER AVEC SA VIE SOCIALE ET SE CRÉER DE NOUVELLES RELATIONS PEUVENT INVERSER LES EFFETS NÉGATIFS DE L'ISOLEMENT.

LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE T'OFFRE GRATUITEMENT DES ACTIVITÉS DE GROUPE ET DES LIEUX DE RENCONTRES OÙ TU POURRAS CRÉER DES LIENS SOCIAUX ENRICHISSANTS



L'ACTIVITÉ DE BOXE...

LES BIENFAITS DE LA BOXE SUR LA SANTÉ MENTALE



LA BOXE EST UN SPORT COMPLET QUI EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ MENTALE AUTANT QUE POUR VOTRE SANTÉ PHYSIQUE.

- ELLE VOUS AIDE À VOUS DISCIPLINER ET DÉPASSER VOS LIMITES;
- ELLE AIDE À RENFORCER LA PAIRE "CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI";
- ELLE AIDE À ÉVACUER LE STRESS ET RECHARGER VOS BATTERIES;
- ELLE AIDE À VOUS EXTÉRIORISER ET À VOUS RETROUVER AVEC VOUS-MÊME;
- ELLE AIDE À FAIRE LE VIDE ET À VOUS DÉTENDRE;
- ELLE AIDE À LA SÉCRÉTION D'HORMONES COMME LES ENDORPHINES

INSCRIVEZ-VOUS ET VENEZ BÉNÉFICIER DE L'EXPÉRIENCE DE NOS ENTRAÎNEURS
CONTACTEZ-NOUS AU 418-321-4676 OU VIVREMASANTEMENTALE@GMAIL.COM

SAVIEZ-VOUS QUE....



LES EFFETS DU STRESS FINANCIER SUR LA SANTÉ MENTALE...

QUELQUES SOURCES DE STRESS FINANCIER:

- GÉRER LES DÉPENSES DU MÉNAGE
- ACCUMULER DES DETTES
- VIVRE D'UNE PAIE À L'AUTRE
- AVOIR DE LA MISÈRE À ÉPARGNER
- FAIRE FACE AUX DÉPENSES IMPRÉVUES

44% DES CANADIENS ESTIMENT QUE LEUR SANTÉ MENTALE A ÉTÉ AFFECTÉE PAR LEUR SITUATION FINANCIÈRE. LAISSER CE PROBLÈME PERSISTER PEUT AMENER UN SENTIMENT DE DÉSESPOIR, D'INQUIÉTUDE ET UN MANQUE D'ESTIME DE SOI.

C'EST POURQUOI IL EST IMPORTANT DE DEMANDER DE L'AIDE CHEZ DES PROFESSIONNELS OU DES ORGANISMES SI VOUS AVEZ LE SENTIMENT D'ÊTRE DÉPASSÉ ET QUE VOS PROBLÈMES FINANCIERS AFFECTENT VOTRE SANTÉ MENTALE...

UTILISEZ LES RESSOURCES UTILES SUR [CANADA.CA](https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/mieux-etre-financier-travail/ressources-employes.html) POUR TROUVER DES RENSEIGNEMENTS SUR LES SUJETS QUI VOUS IMPORTENT À:
[HTTPS://WWW.CANADA.CA/FR/AGENCE-CONSUMMATION-MATIERE-FINANCIERE/SERVICES/MIEUX-ETRE-FINANCIER-TRAVAIL/RESSOURCES-EMPLOYES.HTML](https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/mieux-etre-financier-travail/ressources-employes.html)

SAVIEZ-VOUS QUE....



LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTS POSTSECONDAIRES, UN CONSTAT ET DES STRATÉGIES À DÉVELOPPER...

Près du tiers de ces étudiants souffre de détresse psychologique. Ces conditions affectent l'étudiant dans sa globalité. On assiste à une hausse considérable de la demande de services psychosociaux.

La promotion de la santé mentale et la prévention sont la meilleure stratégie pour améliorer la santé mentale et atténuer les symptômes.

Améliorer les conditions de vie,
Mettre en place des normes et règles favorisant la réduction des inégalités sociales de santé mentale,
Favoriser l'accès aux ressources et services dans les divers milieux de vie des jeunes.

Les services de la Fondation Vivre ma santé mentale peut contribuer à atteindre ces objectifs pour la santé et la réussite de nos jeunes!



LE JOURNAL CRÉATIF



LE JOURNAL CRÉATIF EST UNE FAÇON RENOUVELÉE DE TENIR SON JOURNAL INTIME. CETTE APPROCHE DONNE DES TRUCS CONCRETS POUR AVOIR ACCÈS À SES RESSOURCES INTÉRIEURES, DÉPASSER SES DIFFICULTÉS ET DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ.

CETTE ACTIVITÉ ME PERMET D'APPRENDRE À EXPRIMER CE QUE JE RESSENS... J'ÉCRIS, JE DESSINE, JE COLLE, JE PLIE, JE DÉCOUPE... J'AI UNE IDÉE D'UNE CRÉATION. JE FAIS UN CROQUIS, JE NOTE LES DÉTAILS, JE DÉCRIS, JE FAIS RÉFÉRENCES À DES POÈMES OU DES CITATIONS, JE POSE UN NUANCIER DE COULEUR, JE COLLE UN ÉCHANTILLON DE PAPIER OU DE TISSUS...



LE JOURNAL CRÉATIF...UN OUTIL QUI ME FAIT DU BIEN!

TECHNIQUES DE PÊCHE ET FABRICATION DE LEURRES



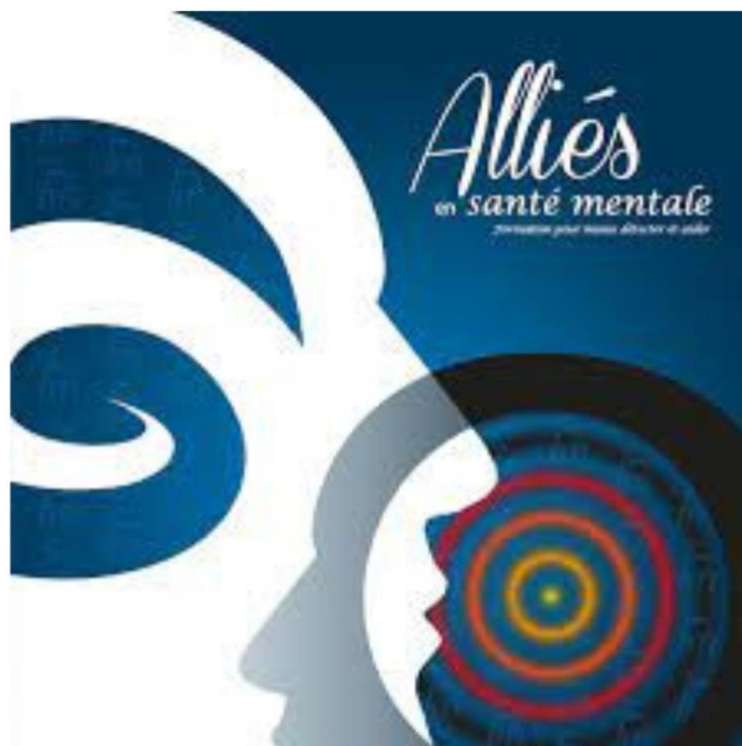
TU ES UN AMATEUR DE PÊCHE?...TU AIMERAIS APPRENDRE À FABRIQUER TES LEURRES?... L'ACTIVITÉ TECHNIQUES DE PÊCHE ET FABRICATION DE LEURRES EST FAITE POUR TOI.

GRÂCE AU SAVOIR-FAIRE ET AU DÉVOUEMENT DE M. JEAN-GUILLAUME TREMBLAY, TU APPRENDRA À FAIRE DIFFÉRENTES MOUCHES TOUT EN ÉCHANGEANT SUR TES EXPÉRIENCES DE PÊCHE.



ÇA T'INTÉRESSE, INSCRIS-TOI EN COMMUNIQUEMENT AU 418-321-4676 OU PAR COURRIEL À VIVREMASANTEMENTALE@GMAIL.COM

Formation offerte en partenariat avec Forgscom : Les Alliés e santé mentale





LES ALLIÉS EN SANTÉ MENTALE.... UNE FORMATION POUR M'APPRENDRE À INTERVENIR

CETTE FORMATION S'ADRESSE À:

- À TOUT TRAVAILLEUR JOUANT LE RÔLE D'AIDANT NATUREL OU DE PROCHE-AIDANT EN MILIEU DE TRAVAIL.
- AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ NON SPÉCIALISÉS EN SANTÉ MENTALE.
- AUX INTERVENANTS COMMUNAUTAIRES NON SPÉCIALISÉS EN SANTÉ MENTALE.
- AUX AGENTS DE SERVICE À LA CLIENTÈLE.

LE BUT DE CETTE FORMATION:

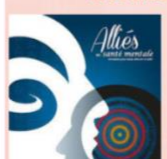
PRÉVENIR LES ATTEINTES À LA SANTÉ MENTALE EN MILIEU DE TRAVAIL ET AIDER CEUX QUI EN SONT ATTEINTS.

GRÂCE À CETTE FORMATION, VOUS SEREZ EN MESURE:

- DE RECONNAÎTRE LES SIGNES D'UN TROUBLE DE LA SANTÉ MENTALE OU DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE.
- DE DÉTECTER LES ÉLÉMENTS DE DANGÉROSITÉ ET ADAPTER SON TYPE D'INTERVENTION.
- D'OUVRIRE LE DIALOGUE AVEC LES PERSONNES QUI EN ONT BESOIN DANS UN CONTEXTE DE SOIN OU DE SERVICE.
- DE PRÉVENIR ET BIEN RÉAGIR AUX ÉTATS DE CRISE EN CONTEXTE DE SOINS OU DE SERVICE.
- DE RÉFÉRER LES PERSONNES AUX RESSOURCES APPROPRIÉES.

ÇA VOUS INTÉRESSE?

COMMUNIQUEZ AVEC MME JACYNTHÉ PEDNEAULT DE FORGESCOM
AU 418-669-6040 POSTE 4010



FORGESCOM
 Formation aux entreprises et à l'individu
 Centre de services scolaire du Lac-Saint-Jean

L'œuvre du Dr Luc Cossette reconnue par un prestigieux prix provincial

Le 28 juin 2022 à 13 h 51 min

Temps de lecture : 2 min 30 s

Présenté par la Fondation Vivre ma santé mentale



Contenu commandité

Le 31 mai dernier, à Drummondville, le psychiatre Luc Cossette qui pratique à l'hôpital d'Alma depuis 21 ans a remporté le prix provincial Orange de l'Association des groupes d'intervention en défense de droit en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ). Pour le clinicien, cet honneur confirme la grande place qu'occupe la fondation Vivre ma santé mentale.

Un acte de reconnaissance pour le clinicien qui a co-fondé l'organisme en 2014. Sa candidature a été proposée par le Groupe de promotion et de défense des droits en santé mentale région 02 (GPDDSM-02).

« Nous sommes témoins des bienfaits de la fondation Vivre ma santé mentale. Au fil des années, nous avons constaté, de visu, l'amélioration de la qualité de vie pour ceux qui utilisent les services de la fondation », confirme Pauline Cyr, directrice générale de GPDDSM-02.

Approche clinique

Lors de l'attribution du prix Orange, on a expliqué aux personnes présentes, l'approche clinique du Dr Cossette. « Avec la fondation Vivre ma santé mentale, il aide de nombreuses personnes à se prendre en main et de ne pas compter que sur la médication, en offrant de multiples activités gratuites (artistiques, culturelles, physiques et autres). Au lieu de subir la maladie, la personne devient participative à son propre traitement plutôt que de se faire dicter quoi faire », a-t-on mentionné.

Surpris et ému

Le Dr Luc Cossette avoue avoir été surpris lorsqu'il a annoncé qu'il était sur la liste des personnes en lice pour remporter le prix Orange.

« Lorsqu'on m'a appris que ma candidature avait été déposée et acceptée, je ne pensais pas remporter ce prix. Souvent dans nos régions nous sommes moins avantagés que dans les grands centres », avoue le médecin.

Le récipiendaire du prestigieux prix provincial explique avoir été très surpris lorsqu'on lui a annoncé la bonne nouvelle.

« Ceux qui me connaissent ont constaté que j'étais ému. C'est rare que je ne sache quoi dire. Ça m'est rentré dedans. On travaille pour les gens. Lorsque l'humain aide l'humain, on réussit à avancer. Ça donne énormément de crédibilité à la fondation Vivre ma santé mentale. De plus, c'est le public qui a voté. »

Reconnaissance du travail accompli

« Pour moi, ce n'est rien de moins qu'une reconnaissance. Évidemment, c'est mon nom qui ressort, mais j'ai une équipe avec moi entourée d'humanitaires fantastiques qui désirent le bien des gens. »

« Depuis le début, j'ai toujours eu la conviction qu'on était en train de créer quelque chose de gros et de grand qui pourrait faire la différence et à la limite, sauver des vies. En 2022, cette grande conviction m'habite toujours », conclut avec beaucoup d'émotions le psychiatre.

Calendriers Hiver 2022 :

Pour inscription ou information, veuillez communiquer avec :

Louiselle Brassard, directrice générale

Tél : 418-321-4676

vivremasantementale@gmail.com

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE

SESSION HIVER 2022- SECTEUR ALMA ET LES ENVIRONS

LUNDI	10h à 10h45 <u>Initiation au Yoga et méditation en hybride</u> Début : 14 février 2022 Fin : 25 avril 2022 <u>Pas de cours le 18 avril</u> Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Max.: 10 pers. en présentiel <u>Cliquez sur ce lien pour virtuel :</u> https://us06web.zoom.us/j/81592622510	13h à 14h30 <u>Club de lecture en hybride</u> Début: 21 février 2022 Fin: 2 mai 2022 <u>Pas de rencontre le 18 avril</u> Lieu: 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max.: 8 pers. présentiel 1 fois/ 2 semaines En virtuel : Groupe Messenger. La responsable vous contactera pour vous inscrire dans le groupe.		13h30 à 15h00 <u>Formation Alphabétique en virtuel</u> Début : 31 janvier 2022 Fin : 21 mars 2022 Cliquez sur le lien Zoom pour accéder à l'activité: https://us02web.zoom.us/j/81203343166 Max : 20 personnes	Ateliers en informatique pour tablette et cellulaire Début : 4 avril 2022 Fin : 2 mai 2022 <u>Pas d'atelier le 18 avril</u> 13h30 à 15h00: Android 15h00 à 16h30: Apple Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma Max : 8 pers./groupe	17h00 à 18h00 <u>Cardio-Caro</u> Début : 14 février 2022 Fin : 25 avril 2022 <u>Pas de séances le 18 avril</u> Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes	18h30-20h <u>Tricot en hybride</u> Début : 14 février 2022 Fin : 25 avril 2022 <u>Pas de rencontre le 18 avril</u> Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max.: 8 pers. en présentiel En virtuel : Groupe Messenger. La responsable vous contactera pour vous inscrire dans le groupe.
	MARDI	9h30 à 11h30 <u>Journal créatif en virtuel</u> Début: 22 fév. 2022 Fin : 19 avril 2022 Max. : 8 personnes 1 fois aux 2 sem. Cliquez sur ce Lien zoom pour accéder: https://us02web.zoom.us/j/81332967019	10h00 à 11h00 <u>Boxe</u> Début : 15 février 2022 Fin : 26 avril 2022 Lieu : Académie de boxe Le Pugiliste, 418 rue Sacré-Cœur Ouest, Alma (au sous-sol) Max. : 16 personnes		13h30 à 14h30 <u>Appareils à vibration</u> Début : 15 février 2022 Fin : 26 avril 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 5 pers./30 minutes	13h30 - 15h30 <u>Ateliers d'artisanat (bijoux, peinture sur porcelaine, capteur de rêve...)</u> Début : 15 février 2022 Fin : 26 avril 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max.: 8 personnes	
MERCREDI	9h15 à 10h00 <u>Initiation au Yoga et méditation en hybride</u> Début : 16 février 2022 Fin : 27 avril 2022 Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur, Alma Max.: 10 pers. en présentiel <u>Cliquez sur ce lien :</u> https://us06web.zoom.us/j/81012467427		9h30 à 12h00 <u>CréARTions (projets dirigés d'artisanat)</u> Début : 23 février 2022 Fin : 4 mai 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois / 2 semaines Max.: 6 pers.	13h30 - 15h30 <u>Journal Créatif</u> Début : 26 janvier 2022 Fin : 20 avril 2022 Lieu : Le Renfort 1 fois/2 semaines Max.: 4 pers. 		13h30 à 14h30 <u>Appareils à vibration</u> Début : 16 février 2022 Fin : 27 avril 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 5 pers./30 minutes	17h00 à 18h00 <u>Cardio-Caro</u> Début : 16 février 2022 Fin : 27 avril 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes
	JEUDI	8h30 à 11h30 <u>Illustration gouache et aquarelle</u> Début : 27 janvier 2022 Fin : 28 avril 2022 Lieu : École Damase-Boulanger 740 rue Bergeron, Alma Max. : 6 pers. en présentiel		<u>PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE, LAVAGE DES MAINS ET RESPECT DE LA DISTANCIATION</u>  		13h30 à 14h30 <u>Appareils à vibration</u> Début : 17 février 2022 Fin : 28 avril 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 5 pers./30 minutes	
VENDREDI	9h30 à 10h45 <u>Taichi</u> Début : 25 février 2022 Fin : 28 avril 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 6 pers.		13h30 à 14h30 <u>Cardio-Caro</u> Début : 18 février 2022 Fin : 29 avril 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes	  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)			

Pour inscription ou information, veuillez communiquer avec :

Louiselle Brassard, directrice générale

Tél : 418-321-4676

vivremasantementale@gmail.com

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION HIVER 2022- SECTEUR SAGUENAY ET LES ENVIRONS**

L U N D I			13h30 à 15h30 <u>Quilles Labaie</u> Début : 7 mars 2022 Fin : 25 avril 2022 Lieu : Salon L'île du Quilleur 3015 Bld de la Grande Baie Labaie Max.: 4 pers./allées x 6 24 personnes max.		13h30 à 15h00 <u>Formation Alphanumérique en virtuel</u> Début : 31 janvier 2022 Fin : 21 mars 2022 Cliquez sur le lien (ligne rouge) Zoom pour accéder à l'activité: <u>Ateliers Alphanumériques</u> Max : 20 personnes		18h30-20h <u>Tricot en virtuel</u> Début : 14 février 2022 Fin : 25 avril 2022 <u>pas de rencontre le 18 avril</u> Activité sur Messenger. La responsable vous contactera pour vous inscrire dans le groupe.	
	Locaux de la Fondation Vivre ma santé mentale à Chicoutimi, situés au 664 rue Lapointe. (Stationnement disponible à l'arrière du bâtiment ou dans les rues environnantes)							
M A R D I	9h à 12h <u>J'aime l'impression sur t-shirt et leggings</u> Début : à déterminer selon nombre d'inscriptions Lieu : L'École La Source 129 rue Jacques-Cartier, Porte #1, Chicoutimi Max. : 7 personnes	9h30 à 11h30 <u>Journal créatif en hybride</u> Début: 22 février 2022 Fin : 19 avril 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi 1 fois aux 2 sem. Max. : 8 pers. en présentiel + 8 en virtuel Cliquez sur ce Lien zoom pour virtuel : <u>Journal créatif en virtuel</u>	9h30 à 12h00 <u>CréARTions</u> Début : 15 février 2022 Fin : 26 avril 2022 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi 1 fois aux 2 sem. Max : 6 personnes	10h45 à 11h45 <u>Boxe</u> Début : 15 février 2022 Fin : 26 avril 2022 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes	13h à 16h <u>J'aime l'univers des mandalas</u> Début : 25 janvier 2022 Fin : 26 avril 2022 Lieu : L'École La Source 129 rue Jacques-Cartier, Porte #1, Chicoutimi Max. : 11 personnes		17h00 à 18h00 <u>Entraînement en circuit</u> Début : 15 fév. 2022 Fin : 26 avril 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max : 5 personnes 17h00 à 18h00 <u>Appareils à vibration</u> Début : 15 fév. 2022 Fin : 26 avril 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 3 pers./30 min.	
	9h00 à 11h00 <u>Quilles</u> Début : 16 février 2022 Fin : 27 avril 2022 Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi Max : 24 personnes pour 6 allées	10h30 à 11h30 <u>Activités Multisport</u> Dates des séances : -16 février; 16 mars; 13 avril 2022 Lieu : Centre Multisport La Baie 990 rue Aimé Gravel, La Baie Max. : 15 personnes	PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE LAVAGE DES MAINS ET RESPECT DE LA DISTANCIATION  		15h00 à 15h45 <u>Méditation pleine conscience</u> Début : 16 février 2022 Fin : 27 avril 2022 Lieu : 497 rue Racine Est, 1 ^{er} étage, Chicoutimi Max.:12 personnes		18h00 à 19h30 <u>Tricot</u> Début : 23 février 2022 Fin : 4 mai 2022 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max.: 8 personnes 1 fois aux deux semaines	
J E U D I	9h à 12h <u>J'aime la vie grâce à l'Art</u> Début : 27 janvier 2022 Fin : 28 avril 2022 Lieu : L'École La Source 129 rue Jacques-Cartier, Porte #1, Chicoutimi Max. : 11 personnes	Ateliers en informatique pour tablette et téléphone cellulaire Début : 7 avril 2022 Fin : 28 avril 2022 9h00 à 10h30 : <u>Android</u> 10h30 à 12h00 : <u>Apple</u> Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max: 8 pers. par groupe		10h45 à 11h45 <u>Boxe</u> Début : 17 février 2022 Fin : 28 avril 2022 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes	13h à 15h <u>J'aime la gravure</u> Début : 27 janvier 2022 Fin : 28 avril 2022 Lieu : L'École La Source 129 rue Jacques-Cartier, Porte #1, Chicoutimi Max. : 11 personnes	16h00 à 17h00 <u>Yoga Flow doux</u> Début : 17 février 2022 Fin : 28 avril 2022 Lieu : 497 rue Racine Est, 1 ^{er} étage, Chicoutimi Max. : 12 personnes	17h00 à 18h00 <u>Entraînement en circuit</u> Début : 17 fév. 2022 Fin : 28 avril 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max : 5 personnes 17h00 à 18h00 <u>Appareils à vibration</u> Début : 17 fév. 2022 Fin : 28 avril 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 3 pers./30 min.	
	10h00 à 12h00 <u>Le « Touche-à-tout » artistique (dessin, peinture, gravure, modelage, etc)</u> Groupe 1 : début :18 fév. (Anciens inscrits) Fin : 29 avril 2022 Groupe 2 : début : 25 fév. (nouveaux inscrits) Fin : 6 mai 2022 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi 1 fois aux 2 semaines Max. : 8 pers. par groupe				9h30 à 10h30 <u>Aquaforme</u> Début : 18 mars 2022 Fin : 6 mai 2022 Lieu : Piscine du Foyer des Loisirs et de la Culture 1910 rue du Centre Jonquière Max. : 10 personnes			

Pour inscription ou information, veuillez communiquer avec :

Louiselle Brassard, directrice générale

Tél : 418-321-4676

lvivrementale@gmail.com

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION HIVER 2022- SECTEUR DOMAINE DU ROY ET LES ENVIRONS**

L U N D I	Local de la Fondation Vivre ma santé mentale situé au 485 St-Joseph, deuxième étage, salle #2 	13h30 à 15h00 Formation Alphanumérique en virtuel Début : 31 janvier 2022 Fin : 21 mars 2022 Cliquez sur le lien Zoom pour accéder à l'activité: https://us02web.zoom.us/j/81203343166 Max : 20 personnes	13h à 14h30 Club de lecture en virtuel Début: 21 février 2022 Fin: 2 mai 2022 Pas de rencontre le 18 avril 1 fois/ 2 semaines En virtuel : Groupe Messenger. La responsable vous contactera pour vous inscrire dans le groupe.	PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE, LAVAGE DES MAINS ET RESPECT DE LA DISTANCIATION 	
M A R D I	9h30 à 11h30 Journal créatif virtuel Début: 22 février 2022 Fin : 19 avril 2022 1 fois aux 2 sem. Max. : 8 personnes Cliquez sur ce lien pour accéder à la rencontre Zoom : https://us02web.zoom.us/j/81332967019		15h30 à 16h30 Entraînement spinal Début : 15 février Fin : 26 avril 2022 Lieu : Gym Le Phoenix 720 Bld St-Joseph, suite 302, Roberval Max. : 10 personnes	 Gym Le Phoenix	18h30 à 19h30 Karaté Shotokan Début : 15 février 2022 Fin : 3 mai 2022 Lieu : Gymnase de l'École Benoît- Duhamel, 947 Boul. Marcotte, Roberval (Accès par derrière le bâtiment)
M E R C R E D I	10h30 à 11h30 Zumba Début : 2 mars 2022 Fin : 27 avril 2022 Lieu : Fabrique Notre-Dame-du-Lac-St- Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval Max.: 5 personnes		18h00 à 19h30 Tricot Début : 16 février 2022 Fin : 25 avril 2022 Lieu : Fabrique Notre-Dame-du-Lac- St-Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval 1 fois aux deux semaines Max. : 8 personnes		
J E U D I	11h00 à 12h00 Entraînement en circuit Début : 17 février 2022 Fin : 28 avril 2022 Lieu : Gym Le Phoenix 720 Bld St-Joseph, suite 302 Roberval Max. : 10 personnes	 Salon de Quilles Roberval	13h30 à 15h30 Quilles Dates des rencontres : -17 mars; 14 avril 2022 1 fois par mois Lieu : Salon de quilles Roberval; 1227 Boul. Marcotte, Roberval Max. : 10 personnes		18h30 à 19h30 Karaté Shotokan Début : 17 février 2022 Fin : 5 mai 2022 Lieu : Gymnase de l'École Benoît- Duhamel, 947 Boul. Marcotte, Roberval (Accès par derrière le bâtiment)
V E N D R E D I	 PARTENAIRE FINANCIER MAJEUR			 École Benoît-Duhamel	

Calendriers session printemps-été 2022 :



Pour inscription ou information, veuillez communiquer avec :

Louiselle Brassard, directrice générale

Tél : 418-321-4676

vivremasantementale@gmail.com

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE SESSION PRINTEMPS-ÉTÉ 2022- SECTEUR ALMA ET LES ENVIRONS

L U N D I	10h15 à 10h45 Initiation au Yoga et méditation en hybride Début : 2 mai 2022 Fin : 20 juin 2022 Pas de cours le 23 mai Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Max. : 10 pers. en présentiel Cliquez sur ce lien pour virtuel : https://us06web.zoom.us/j/81592622510		10h00 à 11h00 Cardio-Caro estival Début : 27 juin 2022 Fin : 22 août 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes 	13h00 à 16h00 Illustration gouache et aquarelle Début : 28 mars 2022 Fin : 20 juin 2022 Lieu : École Damase-Boulangier 740 rue Bergeron, Alma Groupe 2 : nouveaux participants Max. : 6 pers. en présentiel	13h00 à 14h00 Mouvements de libération des cuirasses (MLC) Début : 2 mai 2022 Fin : 20 juin 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes 	17h00 à 18h00 Cardio-Caro Début : 2 mai 2022 Fin : 20 juin 2022 Pas de séances le 18 avril Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes	18h30-20h Tricot Début : 2 mai 2022 Fin : 12 sept. 2022 Pas de rencontre le 23 mai Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 pers. en présentiel 1 fois aux deux semaines
	M A R D I	9h00 à 11h30 Fabrication de cartes de style scrapbooking Début : 10 mai 2022 Fin : 13 sept. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max. : 8 personnes		13h30 à 15h30 Fabrication de cartes de style scrapbooking Début : 10 mai 2022 Fin : 21 juin 2022 Lieu : Le Renfort, 122 rue Harvey Est, Alma Pas d'atelier le 24 mai 2022 1 fois/2 semaines Max. : 8 personnes	13h30 – 15h30 Jeux de table en groupe Début : 3 mai 2022 Fin : 6 sept. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max. : 8 pers.		13h00 à 15h00 Techniques de pêche et montage de leurres Début : 10 mai 2022 Fin : 21 juin 2022 Lieu : 573 rue Levasseur, Alma Max. : 12 pers. 1 fois aux 2 semaines
M E R C R E D I	9h15 à 10h00 Initiation au Yoga et méditation en hybride Début : 4 mai 2022 Fin : 22 juin 2022 Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur, Alma Max. : 10 pers. en présentiel Cliquez sur ce lien : https://us06web.zoom.us/j/81012467427	10h00 à 11h00 Marche animée estivale Début : 29 juin 2022 Fin : 24 août 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 12 personnes En cas de pluie, l'activité a lieu à l'intérieur, au 573 rue Levasseur	9h30 à 12h00 CréARTions (projets dirigés d'artisanat) Date de l'atelier : 4 mai 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois / 2 semaines Max. : 6 pers.	 Appareils à vibration Maintenant aménagés dans nos locaux au 573 rue Levasseur, les appareils à vibration peuvent être utilisés tous les jours, durant les autres activités offertes! Venez les essayer! 9h10 à 10h10 Aquaforme Estival Début : 6 juillet 2022 Fin : 3 août 2022 Lieu : Piscine Centre Mario-Tremblay	13h30 – 15h30 Journal Créatif Début : 4 mai 2022 Fin : 29 juin 2022 Lieu : Le Renfort, 122 rue Harvey E, Alma 1 fois/2 semaines Max. : 8 pers. 	17h00 à 18h00 Cardio-Caro Début : 4 mai 2022 Fin : 22 juin 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes	
	J E U D I	8h30 à 11h30 Illustration gouache et aquarelle Début : 5 mai 2022 Fin : 23 juin 2022 Lieu : École Damase-Boulangier 740 rue Bergeron, Alma Groupe 1 : anciens inscrits Max. : 6 pers. en présentiel			13h30 à 15h30 De quoi on parle? Discussion et mini-conférences Début : 12 mai 2022 Fin : 23 juin 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois / 2 semaines Max. : 10 pers.	13h15 à 14h15 Aquaforme Début : 19 mai 2022 Fin : 16 juin 2022 Lieu : Piscine du Centre Mario-Tremblay Max. : 20 personnes	
V E N D R E D I	9h30 à 10h45 Taichi Début : 6 mai 2022 Fin : 17 juin 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 6 pers.	10h00 à 11h00 Cardio-Caro estival Début : 8 juillet 2022 Fin : 26 août 2022 Pas de cours le 1er juillet Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes	13h30 à 14h30 Cardio-Caro Début : 6 mai 2022 Fin : 17 juin 2022 Pas de cours le 24 juin Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes	  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)			

Pour inscription ou information, veuillez communiquer avec :
Louiselle Brassard, directrice générale
Tél : 418-321-4676
vivremasantementale@gmail.com

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION PRINTEMPS-ÉTÉ 2022- SECTEUR SAGUENAY ET LES ENVIRONS

L U N D I	 Locaux de la Fondation Vivre ma santé mentale à Chicoutimi, situés au 664 rue Lapointe. (Stationnement disponible à l'arrière du bâtiment ou dans les rues environnantes)		 ANNULÉE 13h00 à 15h30 Café- Causerie et/ou mini-conférence (Rencontre autour de sujets nous concernant) Début : 30 mai 2022 Fin : 22 août 2022 Pas de rencontre le 25 juillet Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi 1 fois aux 2 semaines				
	M A R D I	9h à 12h J'aime l'impression sur t-shirt et leggings Début : 29 mars 2022 Fin : 31 mai 2022 Lieu : L'École La Source 129 rue Jacques- Cartier, Porte #1, Chicoutimi Max. : 7 personnes	9h30 à 11h30 Journal créatif en hybride Début : 3 mai 2022 Fin : 28 juin 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi 1 fois aux 2 sem. Max. : 8 pers. en présentiel + 8 en virtuel Lien zoom pour virtuel : Journal créatif virtuel	10h45 à 11h45 Boxe Début : 3 mai 2022 Fin : 14 juin 2022 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques- Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes	13h00 à 15h00 Techniques de pêche et montage de leurres Début : 17 mai 2022 Fin : 28 juin 2022 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max. : 12 personnes 1 fois aux 2 semaines	 13h à 16h J'aime l'univers des mandalas Début : 25 janvier 2022 Fin : 31 mai 2022 Lieu : L'École La Source 129 rue Jacques- Cartier, Porte #1, Chicoutimi Max. : 11 personnes 	
M E R C R E D I	9h00 à 11h00 Quilles Début : 4 mai 2022 Fin : 1^{er} juin 2022 Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi Max : 24 personnes pour 6 allées		13h30 à 15h30 Fabrication de cartes de style scrapbooking Début : 11 mai 2022 Fin : 22 juin 2022 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi 1 fois/2 semaines Max.: 8 personnes		15h30 à 16h15 Méditation pleine conscience Début : 1^{er} juin 2022 Fin : 31 août 2022 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max.:12 personnes	18h00 à 19h30 Appareils à vibration Début : 4 mai. 2022 Fin : 29 août 2022 Pas d'activité le 15, 22 et 29 juin Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 3 pers./30 min. Max.: 8 personnes	18h00 à 19h30 Tricot Début : 4 mai 2022 Fin : 29 août 2022 Pas de tricot le 15, 22 et 29 juin Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max.: 8 personnes
J E U D I	9h à 12h J'aime la vie grâce à l'Art Début : 27 janvier 2022 Fin : 2 juin 2022 Lieu : L'École La Source 129 rue Jacques- Cartier, Porte #1, Chicoutimi Max. : 11 personnes		10h45 à 11h45 Boxe Début : 5 mai 2022 Fin : 16 juin 2022 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques- Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes	13h à 15h J'aime la gravure Début : 27 janvier 2022 Fin : 2 juin 2022 Lieu : L'École La Source 129 rue Jacques-Cartier, Porte #1, Chicoutimi Max. : 11 personnes		15h30 à 16h30 Yoga Flow doux Début : 2 juin 2022 Fin : 1^{er} sept. 2022 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max. : 12 personnes	Capsules d'entraînement en circuit Continuez à vous entraîner cet été au moment que vous désirez en consultant notre site internet www.fondationvivre.masantementale.com À l'onglet Services/capsules d'activités
V E N D R E D I	Bonne saison estivale!			9h30 à 10h30 Aquaforme Se termine le 6 mai 2022 Lieu : Piscine du Foyer des Loisirs et de la Culture 1910 rue du Centre Jonquière Max. : 10 personnes			

Pour inscription ou information, veuillez communiquer avec :
Louiselle Brassard, directrice générale
Tél : 418-321-4676
vivremasantementale@gmail.com

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION PRINTEMPS-ÉTÉ 2022- SECTEUR DOMAINE-DU-ROY**

L U N D I	Local de la Fondation Vivre ma santé mentale situé au 485 St-Joseph, deuxième étage, salle #2 			
	9h30 à 11h30 <u>Journal créatif virtuel</u> Début : 3 mai 2022 Fin : 29 juin 2022 1 fois aux 2 sem. Max. : 8 personnes Cliquer sur ce lien pour accéder à la rencontre Zoom : https://us02web.zoom.us/j/81332967819		15h30 à 16h30 Entraînement spinal Début : 3 mai 2022 Fin : 28 juin 2022 Possibilité de poursuivre durant l'été selon le nombre d'inscriptions Lieu : Gym Le Phoenix 720 Bld St-Joseph, suite 302, Roberval Max. : 10 personnes	 Gym Le Phoenix 18h30 à 19h30 Karaté Shotokan Fin : 3 mai 2022 Lieu : Gymnase de l'École Benoît- Duhamel, 947 Boul. Marcotte, Roberval (Accès par derrière le bâtiment)
M E R C R E D I	10h30 à 11h30 Zumba Début : 4 mai 2022 Fin : 31 août 2022 Lieu : Fabrique Notre-Dame-du-Lac-St- Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval Max. : 6 personnes		École Benoît-Duhamel 	
	11h00 à 12h00 <u>Entraînement en</u> <u>circuit</u> Début : 5 mai 2022 Fin : 30 juin 2022 Possibilité de poursuivre durant l'été selon le nombre d'inscriptions Lieu : Gym Le Phoenix 720 Bld St-Joseph, suite 302 Roberval Max. : 10 personnes	 Salon de Quilles Roberval	13h30 à 15h30 Quilles Dates des rencontres : - 12 mai 2022 + Si 15 à 20 personnes inscrites, possibilité du 9 juin 2022 1 fois par mois Lieu : Salon de quilles Roberval; 1227 Boul. Marcotte, Roberval	 18h30 à 19h30 Karaté Shotokan Fin : 5 mai 2022 Lieu : Gymnase de l'École Benoît- Duhamel, 947 Boul. Marcotte, Roberval (Accès par derrière le bâtiment)
V E N D R E D I	 PARTENAIRE FINANCIER MAJEUR			

Calendriers session automne 2022 :



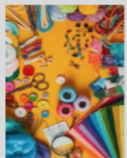
Pour inscription ou information, veuillez communiquer avec :

Louiselle Brassard, directrice générale

Tél : 418-321-4676

vivremasantementale@gmail.com

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE SESSION AUTOMNE 2022- SECTEUR ALMA ET LES ENVIRONS

L U N D I	10h à 10h45 Initiation au Yoga et méditation en hybride Début : 19 sept. 2022 Fin : 19 déc. 2022 Pas de cours le 10 octobre Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Max.: 10 pers. en présentiel Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom	 Appareils à vibration Maintenant aménagés dans nos locaux au 573 rue Levasseur, les appareils à vibration peuvent être utilisés tous les jours, durant les autres activités offertes! Venez les essayer!		Ateliers en informatique pour tablette et cellulaire Début : 26 sept. 2022 Fin : 7 nov. 2022 Pas d'atelier le 10 octobre 13h30 à 15h00: Android 15h00 à 16h30: Apple Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma Max : 8 pers./groupe		17h00 à 18h00 Cardio-Caro Début : 12 sept. 2022 Fin : 19 déc. 2022 Pas de séance le 10 octobre Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes	18h30-20h Tricot Début : 19 sept. 2022 Fin : 19 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max.: 10 pers. 1 fois/2 semaines
	9h00 à 11h30 Fabrication de cartes de type scrapbooking Début : 20 sept. 2022 Fin : 13 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max. : 10 pers.	10h00 à 12h00 CréARTions Début : 27 sept. 2022 Fin : 20 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max : 6 personnes	10h00 à 11h00 Boxe Début : 20 sept. 2022 Fin : 20 déc. 2022 Lieu : Académie de boxe Le Pugiliste, 418 rue Sacré-Cœur Ouest, Alma (au sous-sol) Max. : 16 personnes	13h30 à 15h30 Techniques de pêche et montage de leurres Début : 20 sept. 2022 Fin : 13 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max. 8 pers.	13h30 à 15h30 Jeux de table en groupe (carte, jeux de société, bingo, etc) Début : 27 sept. 2022 Fin : 20 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max.: 12 pers.		16h00 à 17h00 Hockey Cosom Début : 27 sept. 2022 Fin : 20 décembre 2022 Lieu : Centre Mario-Tremblay, Gymnase #6 (Palestre) Max. : 12 personnes
M E R C R E D I	9h15 à 10h00 Initiation au Yoga et méditation en hybride Début : 21 sept. 2022 Fin : 21 déc. 2022 Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur, Alma Max.: 10 pers. en présentiel Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom	 Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour récentes de nos calendriers!		13h30 – 15h30 Journal Créatif Premier : 21 sept. et Début : 12 oct. 2022 Fin : 7 déc. 2022 1 fois/2 semaines Lieu : Le Renfort 122 Harvey E, Alma Max.: 10 pers. 	13h00 – 15h00 Ateliers d'artisanat (bijoux, peinture sur porcelaine, capteur de rêve...) Début : 21 sept. 2022 Fin : 14 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max.: 10 personnes		17h00 à 18h00 Cardio-Caro Début : 14 sept. 2022 Fin : 21 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes
	8h30 à 11h30 Illustration gouache et aquarelle Début : 22 sept. 2022 Fin : 15 déc. 2022 Lieu : École Damase-Boulangier 740 rue Bergeron, Alma Max. : 8 pers. en présentiel	Scannez notre code QR 		13h à 14h30 Club de lecture Début : 22 sept. 2022 Fin : 15 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max.: 8 pers. 1 fois/ 2 semaines	13h30 à 15h30 De quoi on parle? Discussion et mini-conférences Début : 29 sept. 2022 Fin : 8 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 10 pers. 1 fois /2 semaines	16h00 à 17h00 Cardio-Rame Début : 29 sept. 2022 Fin : 15 déc. 2022 Lieu : Centre Mario Tremblay Local du Club d'aviron d'Alma Max. : 14 personnes	
V E N D R E D I	9h30 à 10h45 Taichi Début : 23 sept. 2022 Fin : 16 déc. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 6 pers.			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)		14h30 à 15h30 Aquaforme Début : 23 sept. 2022 Fin : 16 déc. 2022 Lieu : Piscine du Centre Mario-Tremblay, Alma Max. : 20 pers.	

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION AUTOMNE 2022- SECTEUR DOMAINE DU ROY**

L U N D I	Local de la Fondation Vivre ma santé mentale situé au 485 St-Joseph, deuxième étage, salle #2 	10h à 10h45 Initiation au Yoga et méditation virtuel Début : 19 sept. 2022 Fin : 19 déc. 2022 Pas de cours le 10 octobre Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 84544608186		Gym Le Phoenix 	18h00 à 19h00 Entraînement en circuit Début : 26 septembre 2022 Fin : 12 décembre 2022 Lieu : Gym Le Phoenix 720 Bld St-Joseph, suite 302 Roberval Max. : 10 personnes
	M A R D I	9h30 à 11h30 Journal créatif virtuel Début: 27 sept. 2022 Fin : 20 déc. 2022 1 fois aux 2 sem. Max. : 10 personnes Cliquez sur ce lien pour accéder à la rencontre Zoom : Veuillez cliquer ici pour accéder à Zoom OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 81332967019			
M E R C R E D I	9h15 à 10h00 Initiation au Yoga et méditation en virtuel Début : 21 sept. 2022 Fin : 21 déc. 2022 Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 83690428058	10h00 à 11h00 Zumba Début : 21 septembre 2022 Fin : 14 décembre 2022 Lieu : Fabrique Notre- Dame-du-Lac-St-Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval Max.: 6 personnes	14h00 à 15h00 Entraînement en gymnase Début : 28 septembre 2022 Fin : 14 décembre 2022 Lieu : Gym Le Phoenix 720 Bld St-Joseph, suite 302, Roberval Max. : 10 personnes	18h00 à 19h30 Appareil à vibration 1 fois/2semaines Début : 28 septembre 2022 Fin : 21 décembre 2022 Lieu : 485 rue St-Joseph, Salle #2, Roberval Max. : 1 pers. aux 15 minutes 18h à 19h30 Tricot Début : 28 septembre 2022 Fin : 21 décembre 2022 Lieu : 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval Max. : 8 personnes 1 fois/2semaines	20h00 à 21h00 Aquaforme Début : 28 sept. 2022 Fin : 14 déc. 2022 Lieu : Piscine de la Cité étudiante 171 Boul. de la Jeunesse, Roberval Max. : 12 personnes 
	J E U D I	13h à 14h30 Club de Lecture en virtuel Début : 22 sept. 2022 Fin : 15 déc. 2022 1 fois/2 semaines Pour accéder à l'activité, inscrire cet ID dans l'application Zoom : 3128707312	13h30 à 15h30 Quilles Début : 29 septembre 2022 Fin : 8 décembre 2022 Lieu : Salon de quilles Roberval; 1227 Boul. Marcotte, Roberval Max. : 15 personnes 1 fois/ 2 semaines 		Scannez notre code QR pour consulter notre site internet 
V E N D R E D I	 PARTENAIRE FINANCIER MAJEUR		13h00 à 14h00 Yoga Début : 30 septembre 2022 Fin : 16 décembre 2022 Lieu : Gym Le Phoenix 720 Bld St-Joseph, suite 302, Roberval Max. : 10 personnes		

Pour inscription ou information, veuillez communiquer avec :
Louiselle Brassard, directrice générale
Tél : 418-321-4676
vivremasantementale@gmail.com

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION AUTOMNE 2022-SECTEUR SAGUENAY**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<u>9h00 à 10h00</u> <u>Café-Jasette</u> Début : 26 sept. 2022 Fin : 19 décembre 2022 Pas de renc. le 3 et 10 oct. Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 8 personnes	<u>9h00 à 11h30</u> <u>J'aime créer</u> Début : 30 août 2022 Fin : 13 décembre 2022 Lieu : École La Source 129 Jacques-Cartier, local 103 Encore 3 places disponibles	<u>9h00 à 11h00</u> <u>Quilles</u> Début : 21 sept. 2022 Fin : 21 déc. 2022 Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi Max : 24 personnes pour 6 allées	<u>Ateliers en informatique pour tablette et téléphone</u> Début : 29 sept. 2022 Fin : 3 nov. 2022 <u>9h00 à 10h30 : Android</u> <u>10h30 à 12h00 : Apple</u> Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max: 8 pers. par groupe	
<u>10h30 à 11h30</u> <u>Coloriage pour adulte</u> Début : 26 sept. 2022 Fin : 19 décembre 2022 Pas de renc. le 3 et 10 oct. Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 8 personnes	<u>9h30 à 11h30</u> <u>Journal créatif hybride</u> Début : 27 sept. 2022 Fin : 20 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi 1 fois aux 2 semaines Max. : 10 pers. <u>veuillez cliquer ici pour accéder à Zoom</u>	<u>9h00 à 11h00</u> <u>Fabrication de cartes de type scrapbooking</u> Début : 21 sept. 2022 Fin : 14 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi 1 fois aux 2 semaines Max : 8 personnes	<u>10h00 à 11h00</u> <u>Aquaforme</u> Début : 22 sept. 2022 Fin : 24 nov. 2022 Lieu : Foyer des loisirs et de la culture Arvida 1910 rue du Centre, Jonquière Max. : 10 personnes	
 Stationnement disponible à l'arrière du bâtiment ou dans les rues environnantes	<u>10h00 à 12h00</u> <u>CréARTions</u> Début : 20 sept. 22 Fin : 13 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi 1fois aux 2 semaines Max : 6 personnes	<u>11h00 à 11h45</u> <u>Méditation pleine conscience</u> Début : 21 sept. 2022 Fin : 7 déc. 2022 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max.:12 pers.	<u>10h45 à 11h45</u> <u>Boxe</u> Début : 22 sept. 2022 Fin : 22 déc. 2022 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes	Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour les plus récentes de nos calendriers! Scannez notre code QR
	<u>10h45 à 11h45</u> <u>Boxe</u> Début : 20 sept. 2022 Fin : 20 déc. 2022 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes	<u>13h à 16h</u> <u>Cours de base en informatique par le CFGA des Rives du Saguenay</u> Début : 14 sept. 2022 Fin : 14 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max.: 12 personnes	<u>13h00 à 14h00</u> <u>Ateliers de danse et mouvements adaptés</u> Début : 29 sept. 2022 Fin : 22 déc. 2022 Lieu : Centre commémoratif Price 3865 rue du Roi-Georges, Jonquière Max. : 12 personnes	
	<u>13h00 à 15h30</u> <u>Apprendre par l'art</u> Début 30 août 2022 Fin : 13 décembre 2022 Lieu : École La Source 129 Jacques-Cartier Local 103 Plus qu'une seule place disponible	<u>13h30 à 14h30</u> <u>Yoga Flow doux</u> Début : 21 sept. 2022 Fin : 7 déc. 2022 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max. : 12 personnes	<u>13h00 à 14h00</u> <u>Cardio style</u> <u>aérobic/tabata/en circuit</u> Début : 29 sept. 2022 Fin : 15 déc. 2022 Lieu : Centre Multisport 990 rue Aimé-Gravel, La Baie Max. : 12 personnes	
<u>17h00 à 18h00</u> <u>Entraînement en circuit</u> Début : 19 sept. 2022 Fin : 5 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max : 6 personnes	<u>13h30 à 15h30</u> <u>Techniques de pêche et montage de leurres</u> Début : 27 sept. 2022 Fin : 20 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi 1fois/2semaines Max. 8 pers		<u>17h00 à 18h00</u> <u>Entraînement en circuit</u> Début : 22 sept. 2022 Fin : 8 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max : 6 personnes	
<u>17h00 à 18h00</u> <u>Appareils à vibration</u> Début : 19 sept. 2022 Fin : 5 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 3 pers/30 min.		<u>18h00 à 19h30</u> <u>Tricot</u> Début : 21 sept. 2022 Fin : 14 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi 1 fois / 2 semaines Max : 8 personnes	<u>17h00 à 18h00</u> <u>Appareils à vibration</u> Début : 22 sept. 2022 Fin : 8 déc. 2022 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 3 pers/30 min.	

Calendriers session hiver 2023 :

Pour inscription ou information, veuillez communiquer avec :

Louiselle Brassard, directrice générale

Tél : 418-321-4676 ou vivremasantementale@gmail.com

Pour Action Santé, veuillez communiquer avec le secrétariat de la santé mentale adultes du CLSC d'Alma pour inscription et information 418 669-2000 p. 6347

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

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

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION HIVER 2023- SECTEUR DOMAINE DU ROY**

L U N D I	Local de la Fondation Vivre ma santé mentale situé au 485 St-Joseph, deuxième étage, salle #2 	10h à 10h45 Initiation au Yoga et méditation virtuel Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 Pas de cours le 10 avril Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 84544608186		Gym Le Phoenix 	18h00 à 19h00 Entrainement en circuit Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 Pas de cours le 10 avril Lieu : Gym Le Phoenix 720 Bld St-Joseph, suite 302 Roberval Max. : 10 personnes
	9h30 à 11h30 Journal créatif virtuel Début: 24 janv. 2023 Fin : 18 avril 2023 1 fois aux 2 sem. Max. : 10 personnes Cliquez sur ce lien pour accéder à la rencontre Zoom : Veuillez cliquer ici pour accéder à Zoom OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 81332967019				18h30 à 19h30 Karaté Shotokan Début : 24 janvier 2023 Fin : 25 avril 2023 Lieu : Gymnase de l'École Benoît- Duhamel, 947 Boul. Marcotte, Roberval Max. : 12 personnes (Accès par derrière le bâtiment) 
M A R D I	9h15 à 10h00 Initiation au Yoga et méditation virtuel Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023 Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 83690428058	10h00 à 11h00 Zumba Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023 Lieu : Fabrique Notre- Dame-du-Lac-St-Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval Max. : 6 personnes	14h00 à 15h00 Entrainement en gymnase Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023 Lieu : Gym Le Phoenix 720 Bld St-Joseph, suite 302, Roberval Max. : 10 personnes	13h à 14h30 Club de lecture virtuel Début: 25 janv. 2023 Fin: 19 avril 2023 Max. : 8 pers. 1 fois/ 2 semaines Cliquez sur ce lien pour accéder à la rencontre Ou entrez cet ID sur l'application Zoom : 895 3799 1558	20h00 à 21h00 Aquaforme Début : 25 janv.2023 Fin : 12 avril 2023 Lieu : Piscine de la Cité étudiante 171 Boul. de la Jeunesse, Roberval Max. : 12 personnes 
		13h30 à 15h30 Quilles Début : 26 janv. 2023 Fin : 20 avril 2023 Lieu : Salon de quilles Roberval; 1227 Boul. Marcotte, Roberval Max. : 15 personnes 1 fois/ 2 semaines 	 Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour récentes de nos calendriers!	Scannez notre code QR pour consulter notre site internet 	
V E N D R E D I	 PARTENAIRE FINANCIER MAJEUR	13h00 à 14h00 Yoga en présentiel Début : 27 janv, 2023 Fin : 28 avril 2023 Lieu : Gym Le Phoenix 720 Bld St-Joseph, suite 302, Roberval Max. : 10 personnes			

Pour inscription ou information, veuillez communiquer avec :

Louiselle Brassard, directrice générale

Tél : 418-321-4676

vivremaementale@gmail.com

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION HIVER 2023-SECTEUR SAGUENAY**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 Stationnement disponible à l'arrière du bâtiment ou dans les rues environnantes	<u>9h00 à 11h30</u> <u>J'aime créer</u> Début : 17 janv. 2023 Fin : 25 avril 2023 <u>Pas d'atelier le 7 mars</u> Lieu : 129 Jacques-Cartier, local 103 Plus que deux places disponibles <u>9h30 à 11h30</u> <u>Journal créatif hybride</u> Début : 24 janv. 2023 Fin : 18 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi 1 fois aux 2 semaines Max. : 10 pers. veuillez cliquer ici pour accéder à Zoom	<u>9h00 à 11h00</u> <u>Quilles</u> Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023 Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi Max : 24 personnes	<u>Ateliers en informatique pour tablette et téléphone</u> Début : 2 janv. 2023 Fin : 9 mars 2023 <u>8h00 à 10h00 : Apple</u> <u>10h00 à 12h00 : Android</u> Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max: 8 pers. par groupe	
	<u>10h45 à 11h45</u> <u>Boxe</u> Début : 24 janv. 2023 Fin : 25 avril 2023 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes	<u>11h00 à 11h45</u> <u>Méditation pleine conscience</u> Début : 11 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max.:12 pers.	<u>10h45 à 11h45</u> <u>Boxe</u> Début : 26 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes	<u>10h00 à 11h30</u> <u>Atelier de cuisine : On popote ensemble!</u> Dates des ateliers : -3 février; 3 mars; 14 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max. : 8 personnes
<u>13h30 à 15h00</u> <u>Dessin Libre animé</u> Début : 23 janv. 2023 Fin : 17 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi 1 fois aux 2 semaines Max. : 8 pers.	<u>13h00 à 15h30</u> <u>Apprendre par l'art</u> Début 17 janvier 2023 Fin : 25 avril 2023 Pas d'atelier le 7 mars Lieu : 129 Jacques-Cartier Local 103 Plus que deux places disponibles	<u>13h30 à 14h30</u> <u>Yoga Flow doux</u> Début : 11 janv. 2023 Fin : 29 mars 2023 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max. : 12 personnes	<u>13h00 à 14h00</u> <u>Ateliers de danse : bien-être et plaisir en mouvement</u> Début : 26 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023 Lieu : Centre culturel Mont Jacob 4160 rue du Vieux Pont, Jonquière Max. : 12 personnes	
	<u>13h30 à 15h30</u> <u>Techniques de pêche et montage de leurres</u> Début : 24 janv. 2023 Fin : 18 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi 1fois/2semaines Max. 8 pers		<u>15h00 à 16h00</u> <u>Cardio style aérobie/tabata/en circuit</u> Début : 26 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023 Lieu : Centre Multisport 990 rue Aimé-Gravel, La Baie Max. : 12 personnes	
<u>17h00 à 18h00</u> <u>Entraînement en circuit</u> Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max : 6 personnes		<u>18h00 à 19h30</u> <u>Tricot</u> Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 10 personnes	<u>17h00 à 18h00</u> <u>Entraînement en circuit</u> Début : 26 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max : 6 personnes	
<u>17h00 à 18h00</u> <u>Appareils à vibration</u> Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 3 pers./30 min.			<u>17h00 à 18h00</u> <u>Appareils à vibration</u> Début : 26 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 3 pers./30 min.	

Journée-conférences pour les membres « *Je m'outille et deviens acteur dans mon rétablissement* » du 18 janvier 2023 :

Journée - Conférences

18 Janvier 2023 | 8h30 à 16h00

À la Vieille Pulperie de Chicoutimi

JE M'OUTILLE ET DEVIENS ACTEUR DANS MON RÉTABLISSEMENT

La Fondation Vivre ma santé mentale, en collaboration avec la Fondation Équilibre Saguenay-Lac-Saint-Jean, est fière d'inviter sa clientèle à participer à une journée-conférences. Inscrivez-vous dès maintenant et venez vous outiller pour devenir acteur dans votre rétablissement!

4 CONFÉRENCES

DÎNER

PRIX DE PRÉSENCE

Julie
MAROIS

Kim
MARTEL

Marie-Ève
LANGELIER

Malorie
MUNGER

Pour réservation, veuillez communiquer avec Louiselle Brassard au
418-321-4676 ou par courriel à vivremasantementale@gmail.com

Programmation

8h30 - Accueil des participants

9h15 - Mot de bienvenue et présentation des deux fondations organisatrices

10h00 - Conférence « *L'importance de la compliance et du choix de la bonne molécule* » par Mme **Julie Marois**, pharmacienne

11h00 - Conférence « *De l'assiette au cerveau* » par Mme **Malorie Munger**, nutritionniste

12h00 - Dîner

13h30 - Conférence « *Viens donc jouer dehors! Les bienfaits de la nature sur la santé mentale* » par Dre **Marie-Ève Langelier**, médecin, professeure et chercheure à l'unité d'enseignement en intervention plein-air de l'UQAC

14h30 - Conférence « *L'impact positif de la méditation sur la santé mentale* » par Mme **Kim Martel**, instructrice de méditation pleine conscience à l'école Namasté d'Alma

15h30 - Mot de la fin et tirage des prix de présences

16h00 - Fin de la journée

*À noter que pour les gens du Lac-Saint-Jean, un transport sera disponible à partir d'Alma.
(Réservez rapidement car les places sont limitées)

Bilan financier et résultats financiers 2022 produit par la firme comptable Mallette

Bilan :

Fondation Vivre ma santé mentale
Bilan
Exercice terminé le 31 décembre 2022

	2022	2021
Encaisse	187 097 \$	147 803 \$
TPS à recevoir	3 156 \$	1 198 \$
TVQ à recevoir	6 308 \$	2 415 \$
Tableau	500 \$	500 \$
Appareils photos	3 302 \$	3 302 \$
Appareils T-zone	3 652 \$	3 652 \$
Site web	2 144 \$	2 144 \$
Amort. acc	(7 423 \$)	(7 423 \$)
	0 \$	
Total des actifs	<u>198 737 \$</u>	153 591 \$
Passifs	3 578 \$	3 807 \$
Solde de fonds	195 159 \$	149 785 \$
	<u>198 737 \$</u>	
Total passif + solde de fonds	<u>198 737 \$</u>	153 591 \$

Résultats :

Fondation Vivre ma santé mentale
Sommaire des résultats
Exercice terminé le 31 décembre 2022

	2022	2021
Produits:		
Vente de billets souper	49 952 \$	23 950 \$
Dons souper	71 298 \$	180 569 \$
Salon des vins	0 \$	
Formation médicale	10 112 \$	
Bell - Cause pour la cause	0 \$	
Campagne entreprise	10 977 \$	
In Mémoriam	0 \$	
Canadon/Simplifyk	3 778 \$	
Campagne de financement	14 646 \$	
Vente de coffrets de vins	10 341 \$	
Vente de fleurs et autres	12 905 \$	100 \$
Autres dons	31 033 \$	
Total des produits	215 042 \$	204 619 \$
Charges:		
Honoraires d'activités	59 595 \$	38 417 \$
Frais d'activités de financement	37 784 \$	14 732 \$
Salaires	30 761 \$	19 825 \$
Loyers	17 670 \$	14 520 \$
Fournitures	7 740 \$	26 118 \$
Téléphonie	2 822 \$	3 741 \$
Frais de déplacement	861 \$	618 \$
Assurances	2 621 \$	2 243 \$
Frais de rencontre	1 071 \$	
Frais de représentation	0 \$	497 \$
Frais bancaires	556 \$	629 \$
Site web	27 \$	
Honoraires professionnels	2 197 \$	1 274 \$
Autres	5 963 \$	1 335 \$
Amortissement	0 \$	1 920 \$
Total des charges	169 668 \$	125 869 \$
Excédent	45 374 \$	78 750 \$