

CALENDRIER DES ACTIVITÉS SMA SESSION Hiver 2020- Lac-St-Jean Est

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

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

- **Activités de la Fondation :** Contactez Mme Louiselle Brassard, coordonnatrice de la Fondation Vivre ma santé mentale, 418-321-4676
- **Action Santé- CIUSSS :** Contactez Mme Charlie Desharnais, 418-669-2000 poste 6328; **prévoir référence et autorisation médicale au besoin**
- **Déjeuner -Renfort :** Contactez Mme Arianne Bouchard-Paradis 418-668-8706 poste 242

LUNDI	<p>9h20 à 10h05 Aquaforme Début : 27 janvier 2020 Fin : 15 juin 2020</p> <p>Pas de cours le 4 et 11 mai</p> <p>Lieu : Piscine/CMT Resp. : Fondation</p>	<p>10h à 10h45 Initiation au Yoga et méditation Début : 27 janv. 2020 Fin : 8 juin 2020</p> <p>Pas de cours le 6 et 13 avril 2020</p> <p>Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Resp. : Fondation</p>	<p>10h à 12h00 Ateliers en nutrition et cuisine collective Dates des ateliers : 10,17,24 février 9,16,23 mars 2020 Dates des cuisines : 3 février, 2 et 30 mars, 27 avril et 25 mai 2020</p> <p>Lieu : 640 rue Boulanger Ouest, Alma (derrière BGM Informatique) Resp. : Fondation</p>	<p>13h00 h à 15h00 Quilles Début : 27 janv. 2020 Fin : 27 avril 2020</p> <p>Lieu : Salon des Quilles St-Luc Place St-Luc, 75 Boul. St-Luc, Alma Resp. : Fondation</p> <p>13h30 à 15h00 Créations multi-arts (couture-peinture-bricolage) Début : 27 janv.2020 Fin : 27 avril 2020 Pas de cours le 13 avril Lieu : Juvénat de Desbiens Resp. : Fondation</p>	<p>Ateliers en informatique pour tablette et cellulaire Début : 27 janv. 2020 Fin : 16 mars 2020 13h30 à 15h00: Android 15h00 à 16h30: Apple Lieu : 640 rue Boulanger Ouest, Alma (derrière BGM Informatique) Resp. : Fondation Max : 8 pers. /groupe</p>	<p>18h30-20h Tricot Début : 27 janv. 2020 Fin : 27 avril 2020 Lieu : 640 Boulanger Ouest, Alma (derrière BGM Informatique) Resp.:Fondation</p>	<p>17h30-18h45 Boxe Début : 27 janv. 2020 Fin : 27 avril 2020 Lieu : CMT/2e étage Resp. : Fondation</p>
MARDI	<p>9h à Midi Ateliers de carte style scrapbooking Début : 4 février 2020 Fin : 28 avril 2020</p> <p>Pas d'atelier le 3 mars 2020</p> <p>Lieu : 640 Boulanger O, Alma 1 fois / 2 semaines Resp. : Fondation</p>	<p>13h00 à 15h00: Appareils à vibration Début : 28 janv. 2020 Fin : 28 avril 2020 Lieu : Regain/CMT Resp. : Fondation</p>	<p>14h à 15h Aviron Début : 28 janv. 2020 Fin : 28 avril 2020 Lieu : Regain/CMT Resp. : Fondation</p>	<p>En après-midi Action Santé Début : 28 janv. 2020 Fin : 28 avril 2020 Lieu : Regain/CMT Resp. : CIUSSS</p> <p>18h30 à 20h Regain en soirée Début : 28 janv. 2020 Fin : 28 avril 2020 Resp. : CIUSSS Financé par Fondation</p>	<p>13h30 à 15h30 Ateliers de carte style scrapbooking Début : 4 février 2020 Fin : 28 avril 2020</p> <p>Pas d'atelier le 3 mars 2020</p> <p>Lieu : Le Renfort 1 fois / 2 sem. Resp.: Fondation</p>	<p>13h30 à 15h00 Projet photo-graphisme-impression (JMSM) Début : 18 fév. 2020 Fin : 29 avril 2020 Lieu : Juvénat de Desbiens 600, 7^e Avenue Desbiens Resp. Fondation</p>	<p>16h à 17h Hockey cosson Début : 28 janv. 2020 Fin : 19 mai 2020 Lieu : Centre Mario-Tremblay; gymnase # 7 Resp. : Fondation</p> <p>Nuitée en tente prospecteur Date : 25 fév.2020 Lieu : Base Plein-Air St-Nazaire Resp. Fondation</p>
MERCREDI	<p>9h15 à 10h00 Initiation au Yoga et méditation Début : 29 janv. 2020 Fin : 10 juin 2020</p> <p>Pas de cours le 8 et 15 avril 2020</p> <p>Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Resp. : Fondation</p>	<p>9h00 à 10h00 Méthode de libération des cuirasses (MLC) Début : 29 janv. 2020 Fin : 1er avril 2020 Lieu : 640 Boulanger Ouest, Alma (derrière BGM Informatique) resp. : Fondation max : 6-8 pers.</p>	<p>13h30 à 15h30 Ateliers de carte style scrapbooking Début : 5 février 2020 Fin : 29 avril 2020</p> <p>Pas d'atelier le 4 mars 2020</p> <p>Lieu : Juvénat de Desbiens 600, 7^e Avenue Desbiens 1 fois / 2 sem. Resp.: Fondation</p>	<p>13h30 – 15h30 Journal Créatif Début : 29 janv. 2020 Fin : 22 avril 2020</p> <p>Lieu : Le Renfort 1 fois/2 semaines Resp. : Fondation</p>	<p>13h à 15h Créations artisanales Dates des ateliers : 5 février; 18 mars; 29 avril; 13 mai 2020</p> <p>Lieu : 640 Boulanger Ouest, Alma (derrière BGM Informatique) resp. : Fondation</p>	<p>13h30 à 15h30 Jeux de société Début : 8 janvier 2020 Lieu : Centre Le Renfort 122 rue Harvey Est, Alma 1fois/2 semaines resp. : Le Renfort</p>	<p>17h30-18h45 Boxe Début : 29 janv. 2020 Fin : 29 avril 2020 Lieu : CMT/2e étage Resp. : Fondation</p> <p>Nuitée en tente prospecteur Date : 26 fév.2020 Lieu : Base Plein-Air St-Nazaire Resp. Fondation</p>
JEUDI	<p>9h00 à 12h00 L'ABC des arts (peinture, dessin, pastel sec, etc) Début : 30 janv. 2020 Fin : 30 avril 2020 Lieu : École Damase-Boulanger 740 rue Bergeron, Alma Resp. : Fondation</p>		<p>13h00 à 15h00: Appareils à vibration Début : 30 janv. 2020 Fin : 30 avril 2020 Lieu : Regain/CMT Resp. : Fondation</p>	<p>14h à 15h Aviron Début : 30 janv. 2020 Fin : 30 avril 2020 Lieu : Regain/CMT Resp. : Fondation</p>	<p>En après-midi Action Santé Début : 30 janv. 2020 Fin : 30 avril 2020 Lieu : Regain/CMT Resp. : CIUSSS</p> <p>18h30 à 20h Regain en soirée Début : 30 janv. 2020 Fin : 30 avril 2020 Resp. : CIUSSS Financé par Fondation</p>	<p>13h30 à 15h00 Projet photo-graphisme-impression (JMSM) Début : 20 fév. 2020 Fin : 29 avril 2020 Lieu : Juvénat de Desbiens 600, 7^e Avenue Desbiens Resp. Fondation</p>	
VENDREDI	<p>9h30 à 11h00 Café-causerie 10 janvier 2020 Lieu : Le Renfort Resp. : Le Renfort Coût : 3,00\$ Inscription requise</p>	<p>11h00 à 11h45 Initiation au Yoga et méditation Début : 31 janv. 2020 Fin : 12 juin 2020 Pas de cours le 10 et 17 avril 2020 Lieu : Juvénat Desbiens Resp. : Fondation</p>					
SAMEDI				<p>14h35 à 15h20 Aquaforme Début : 25 janvier 2020 Fin: 13 juin 2020 Pas de cours le 2 , 9 et 23 mai 2020 Lieu : Piscine/CMT Resp. : Fondation</p>			