

CALENDRIER DES ACTIVITÉS SMA SESSION Automne 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 Louise Brassard, coordonnatrice de la Fondation Vivre ma santé mentale, 418-321-4676

➤ **Action Santé- CIUSSS:** Contactez M. Cédric Lavoie, 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	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
	<p>10h à 10h45 Initiation au Yoga et méditation Début : 14 sept. 2020 Fin : 14 déc. 2020 Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Resp. : Fondation</p> <p>Max : 10 pers. Complet-Liste d'attente</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>13h00 h à 15h00 Quilles Début : 14 sept.2020 Fin : 7 déc. 2020 Lieu : Salon des Quilles St-Luc Pl. St-Luc 750, rue de la Paix Resp. : Fondation</p> <p>1 fois/2 semaines Max : 6 pers.</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>Ateliers en informatique pour tablette et cellulaire Début : 14 sept. 2020 Fin : 5 oct. 2020 13h30 à 15h00: Android 15h00 à 16h30: Apple Lieu : 640 rue Boulanger Ouest, Alma (derrière BGM Informatique) Resp. : Fondation Max : 5 pers. /groupe Complet pour Android</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>13h30 à 15h00 Créations multi-arts REPORTÉ À UNE DATE ULTÉRIEURE Lieu : Juvénat de Desbiens 600, 7^e Avenue Desbiens Resp. : Fondation</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>13h30 à 15h30 Club de lecture Début : 12 oct. 2020 Fin : 7 déc. 2020 Lieu : 640 Boulevard Alma 1 fois/2 semaines Resp. : Fondation Max. 6 pers.</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>18h30-20h Tricot Début : 14 sept. 2020 Fin : 14 déc. 2020 Lieu : 640 Boulevard Ouest, Alma BGM Informatique Max. : 6 pers.</p> <p>INTERROMPUE</p>
	<p>9h à Midi Ateliers de carte style scrapbooking Début : 15 sept.2020 Fin : 8 déc. 2020 Lieu : 640 Boulevard Alma 1 fois/2 semaines Resp. : Fondation Max. 5 pers. Complet-Liste d'attente</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>Entre 13h00 et 15h15 : Appareils à vibration Début : 15 sept.2020 Fin : 15 déc.2020 Lieu : Regain/CMT Resp. : Fondation Max : 30 pers.</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>14h à 15h Cardio-rame Début : 13 oct. 2020 Fin : 15 déc. 2020 Lieu : Regain/CMT Resp. : Fondation Max : 30 pers.</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>En après-midi Action Santé Début : 15 sept.2020 Lieu : Regain/CMT Resp. : Fondation Max : 30 pers.</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>13h30 à 15h30 Ateliers de carte style scrapbooking Début : 15 sept. 2020 Fin : 8 déc. 2020 Lieu : Juvénat de Desbiens 600, 7^e Avenue Desbiens Resp. : Fondation Max. : 7 pers.</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>13h30 à 15h00 Projet photo-graphisme-impression (JMSM) REPORTÉ À UNE DATE ULTÉRIEURE Lieu : Juvénat de Desbiens, 600, 7^e Avenue Desbiens Resp. : Fondation</p> <p>INTERROMPUE</p>
	<p>9h00 à 9h45 Initiation au Yoga et méditation Début : 16 sept. 2020 Fin : 16 déc. 2020 Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Resp. : Fondation Max. 10 pers. Complet-Liste d'attente</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>9h00 à 10h00 Méthode de libération des cuirasses (MLC) Début : 16 sept. 2020 Fin : 4 nov. 2020 Lieu : 640 Boulevard Ouest, Alma (derrière BGM Informatique) Resp. : Fondation Max : 4-5 pers. Complet-Liste d'attente</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>13h30 à 15h00 Projet photo-graphisme-impression (JMSM) REPORTÉ À UNE DATE ULTÉRIEURE Lieu : Juvénat de Desbiens, 600, 7^e Avenue Desbiens Resp. : Fondation</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>13h30 – 15h30 Journal Créatif Début : 16 sept.2020 Fin : 9 déc. 2020-08-11 Lieu : Le Renfort 1 fois/2 semaines Resp. : Fondation Max. : 7 pers. Complet-Liste d'attente</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>17h30-18h30 Boxe Début : 16 sept. 2020 Fin : 16 déc. 2020 Lieu : CMT/750, rue de la Paix Resp. : Fondation</p> <p>INTERROMPUE</p>	
	<p>9h00 à 12h00 L'ABC des arts (peinture, dessin, pastel sec, etc) Début : 17 sept. 2020 Fin : 17 déc. 2020 Lieu : École Damase-Boulanger 740 rue Bergeron, Alma Resp. : Fondation Max. : 10 pers. Pour les pers. âgée de 70 ans et moins</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>Entre 13h00 et 15h15 : Appareils à vibration Début : 17 sept.2020 Fin : 17 déc.2020 Lieu : Regain/CMT Resp. : Fondation Max : 30 pers.</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>14h à 15h Cardio-Rame Début : 15 oct. 2020 Fin : 17 déc. 2020 Lieu : Regain/CMT Resp. : Fondation Max : 30 pers.</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>En après-midi Action Santé Début : 17 sept.2019 Lieu : Regain/CMT Resp. : Fondation Max : 30 pers.</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>13h30 à 15h00 Projet photo-graphisme-impression (JMSM) REPORTÉ À UNE DATE ULTÉRIEURE Lieu : Juvénat de Desbiens, 600, 7^e Avenue Desbiens Resp. : Fondation</p> <p>INTERROMPUE</p>	
	<p>9h30 Café-causerie Déjà débuté Lieu : Le Renfort Resp. : Le Renfort Coût : 3,00\$</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p>9h30 à 10h15 Aquaforme Début : 25 sept. 2020 Fin : 18 déc. 2020 Lieu : 640 Boulevard Ouest, Alma (derrière BGM Informatique) Resp. : Fondation Max : 10 pers. Complet-Liste d'attente</p> <p>INTERROMPUE</p>	<p style="text-align: center;">Veillez prendre note que, pour la Fondation Vivre ma santé mentale, seule l'activité en rouge se poursuit pendant la période où notre région est en zone rouge</p>			