

2023

RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉS



COORDONNÉES:
476 rue de Sales
Chicoutimi, Qc, G7H 4C4
vivremaementale@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	9
10. Membres du conseil d'administration	10
11. Rencontres du Conseil d'administration	11
12. Les comités	13
13. Rapport d'activités	14
13.1. Activités pour les membres	14
13.2. Activités par les membres	16
13.3. Communications avec les membres	16
13.4. Activités de financement	17
13.5. Relations avec les partenaires	19
13.6. Travaux internes	19
14. Reconnaissance	20
15. Résultats et bilan financier 2023	21
16. Communications et réseaux sociaux	21
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



En tant que présidente et cofondatrice de la Fondation Vivre ma santé mentale, c'est pour moi une grande fierté de voir croître cet organisme et d'offrir à nos membres, une alternative novatrice pour devenir acteur dans leur rétablissement.

Dans la dernière année, la FVMSM a su mettre en place de solides bases pour assurer sa pérennité. Établir des partenariats avec le milieu est une priorité pour la FVMSM afin d'offrir des services de qualité aux gens qui en ont besoin. Dans ce contexte, l'expression *L'union fait la force* devient tout indiquée afin de stabiliser nos acquis, assurer la croissance de l'organisme, développer de nouveaux partenariats pour offrir des services à l'ensemble du territoire régional. Dans un contexte où nous sommes confrontés à une pénurie de professionnels et à des besoins grandissants de la clientèle, notre organisme a pris la décision d'aller de l'avant dans un projet de fusion avec la Fondation Équilibre qui œuvre auprès d'organismes en santé mentale pour aider les gens qui souffrent d'une psychopathologie. En évitant la duplication des services et en simplifiant l'accès à des initiatives novatrices, la nouvelle entité née de la fusion comblera plus efficacement les besoins exprimés en créant des changements durables dans notre communauté.

Je remercie tous les gens qui se sont impliqués de près ou de loin dans notre organisation et je les invite à poursuivre leur implication dans la nouvelle entité qui émergera de cette fusion.

Dominique Daneault
Présidence du Conseil d'administration

3. MOT DE LA DIRECTION



En tant que directrice générale, j'ai le souci de tout mettre en place pour assurer la croissance de l'organisme afin que le plus de gens qui souffrent de psychopathologies puissent bénéficier de nos services et ce, sur notre territoire régional.

Pour ce faire, de belles réalisations ont été faites et des changements ont été apportés, notamment, pour s'assurer de la reconnaissance de l'organisme sur notre territoire et ailleurs, au Québec. Les différentes démarches entreprises et effectuées pour ancrer la FVMSM dans des bases solides nous ont amenés à s'orienter vers une nouvelle voie pour continuer à offrir des approches novatrices efficaces et efficientes. Dans un souci d'améliorer l'accessibilité à nos services et continuer à répondre aux besoins des gens qui souffrent de problématique en santé mentale, une fusion entre la Fondation Vivre ma santé mentale et la Fondation Équilibre devient, pour les deux organisations, un choix inévitable et même souhaitable.

Le présent rapport fait état du travail important effectué par la permanence, les membres et le conseil d'administration dans la dernière année. De plus, il rend compte des efforts et des actions posées qui ont amené les conseils d'administration des deux fondations actuelles à prendre la décision de procéder à une fusion.

Il est vrai que 2024 annonce la fin d'une ère pour notre organisme. Mais il est également le début d'une autre qui, elle, sera marquée par une implication encore plus proche des gens qui souffrent d'une psychopathologie et d'un dévouement plus grand à répondre à leurs besoins exprimés.

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.

RENÉE TREMBLAY, RESPONSABLE DES SERVICES AUX MEMBRES, DEPUIS OCTOBRE 2023 À DÉCEMBRE 2023

Originaire de l'Abitibi, Renée Tremblay a exercé comme animatrice-intervenante dans un organisme œuvrant auprès de la jeunesse (Refuge Jeunesse) et des personnes âgées (ITMAV). Elle est également diplômée en massothérapie. Avec son bagage professionnel, ses implications sociales et ses qualités personnelles telles que l'honnêteté, le sens des responsabilités, son empathie et sa créativité, elle est pour notre organisme la personne idéale pour prendre en charge les services auprès de nos membres.

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

9. MEMBRES ET PARTENAIRES 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 plus de 1600 personnes d'utiliser ses services dont 1183 membres actifs reçoivent actuellement les calendriers d'activités.

NOS PARTENAIRES :

1. Fondation Équilibre Saguenay-Lac-St-Jean
2. CIUSSS Saguenay-Lac-St-Jean (intervenants et Médecins)
3. LAR Machinerie
4. Produits Boréal
5. Groupe Coderr
6. Rio Tinto
7. Centre d'hébergement Le Renfort
8. Centre des femmes au Quatre temps
9. Collège d'Alma
10. Centre de formation professionnelle du Lac-St-Jean Est
11. UQAC
12. Ville d'Alma
13. Ville Saguenay
14. Ville de Roberval
15. Centre de santé Mashteuiatsh
16. Centre Le Bouscueil
17. Cégep de Chicoutimi
18. Cégep de Jonquière
19. Formentik
20. CFGA Lac-St-Jean Est
21. CFGA des Rives du Saguenay
22. Studio Karma Yoga
23. Studio Namasté d'Alma
24. Centre Multisport de La Baie
25. Centre des loisirs Joseph-Nio
26. Salon de quilles Roberval

27. Centre Le Phare
28. Centre Nouvel Essor
29. Centre L'Escale
30. En Forme-O-Lac
31. Gymnase Des Titans de Roberval
32. Club de boxe de Chicoutimi
33. Club de boxe Le Pugiliste d'Alma
34. Maison des familles d'Alma
35. Centre d'action bénévole de Saguenay
36. CALACS Saguenay
37. Maison d'accueil pour sans-abri de Chicoutimi



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 (Consultante en informatique CGI)

11. LES RENCONTRES DU CA

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

Voici les différents sujets abordés lors des rencontres régulières et spéciales au cours de la dernière année :

15 février 2023-Rencontre régulière du CA

- 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

19 avril 2023- Rencontre régulière du CA

- Suivi sur l'activité de financement Souper Prestige et Encan 2023
- Suivi sur l'activité de financement Semer du bonheur 2023
- Résultats de la vente des coffrets de vins décembre 2022 à avril 2023
- Annonce d'une activité bénéfique de tatouage point-virgule avec le Café du Clocher du 3 juin 2023
- Suivi sur le dossier du comité RH concernant les démarches effectuées à ce jour
- Information transmise sur demande d'aide financière pour projet à Télus
- Date de l'assemblée générale annuelle fixée le 13 juin 2023
- Information transmise concernant la mise à jour des règlements généraux de la fondation
- Adoption d'une résolution pour modifier les règlements généraux
- Information transmise sur possibilité d'une deuxième activité de biscuits sourire Tim Hortons où la fondation pourrait être l'organisme bénéficiaire

6 juin 2023- Rencontre régulière du CA

- Présentation par Mme Aurée Villeneuve de Auval Consultantes de la nouvelle politique de gestion des ressources humaines incluant la politique et échelles salariales, la politique contre le harcèlement psychologique et sexuel au travail, la politique sur le remboursement des frais de déplacements, de repas et d'hébergement.

- Acceptation par résolution de la politique contre le harcèlement et nomination de Mesdames Louiselle Brassard, directrice générale et Me Manon Lechasseur, administratrice, sont les personnes responsables de l'application de cette politique.
- Acceptation par résolution de la politique concernant le remboursement des frais de déplacements, repas et hébergement.
- Proposition de reporter l'acceptation de l'ensemble de la politique de gestion de ressources humaines en septembre pour lecture par les membres du CA
- Présentation et acceptation par résolution des nouveaux règlements généraux
- Présentation du projet de fusion entre la fondation Équilibre et la fondation Vivre ma santé mentale
- Résolution pour autoriser Mme Louiselle Brassard, directrice générale, Dr Luc Cossette et Mme Dominique Daneaults, vice-président et présidente du CA, de faire avance le dossier de fusion et de consulter une juriste pour les aspects légaux d'une fusion.
- Résolution pour autoriser le déménagement de la Fondation, secteur Saguenay, à la Maison OSBL en spécifiant que nos besoins en service Internet ne sont pas nécessaires pour le moment.
- Préparation de l'assemblée générale annuelle du 13 juin :
 - Postes en élection(5) : Dr Luc Cossette, Messieurs Pierre Cardinal, François Émond et Pierre Lacroix ainsi que Mme Mélanie Briand. Les cinq personnes sont intéressées à se représenter pour un autre mandat de deux ans.

20 septembre 2023- Rencontre régulière du CA

- Élection des postes d'officiers au CA :
 - Présidence : Mme Dominique Daneault est élue
 - Vice-Présidence : Dr Luc Cossette est élu
 - Trésorerie : M. Pierre Lacroix est élu
 - Secrétariat : Mme Johanne Marcoux est élue
- Mise à jour sur suivi de dossiers :
 - La fondation occupe depuis le 1^{er} septembre ses nouveaux locaux dans la Maison OBSL
 - Projet de fusion : une rencontre a eu lieu le 27 juin dans les locaux de la Fondation à Alma entre des représentants de la Fondation Vivre ma santé mentale (Dr Luc Cossette, Louiselle Brassard, Dominique Daneault et Me Manon Lechasseur) et de la Fondation Équilibre (Myriam Taillon, directrice générale, Amélie Hudon, adjointe de Mme Taillon, M. Antoine Lavoie et Mme Marie Lavoie, co-présidents). Discussion sur les aspects légaux de la fusion et les orientations désirées par les deux organismes pour la nouvelle entité. Une prochaine rencontre avec Me Mélanie Roireau, notaire, est prévue pour le 27 septembre à ce sujet.
 - Adoption par résolution de l'ensemble de la nouvelle politique de gestion de ressources humaines incluant politique salariale
- Informations transmises sur les campagnes de levée de fonds à venir :
 - La Fondation Équilibre sera présente lors des barrages routiers pour les fondations hospitalières de la région. Elle aurait aimé laisser l'opportunité à notre fondation d'être présente dans un coin de rue à Alma mais n'a pas eu de réponse positive des personnes concernées.
 - Tatouage point-virgule : l'activité de financement aura lieu du 23 au 27 octobre prochain dans le secteur Alma et à Chicoutimi. L'objectif financier de cette année est de 15 000.00\$.
 - Campagne Biscuits sourire des fêtes de Tim Hortons : notre candidature pour être l'organisme bénéficiaire de cette nouvelle campagne a été acceptée. L'activité a lieu du 13 au 19 novembre 2023 dans les 22 restaurants Tim Hortons de la Région. 50% des bénéfices des ventes des biscuits sont remis à notre fondation et 50% vont au Camps Tim Hortons. Les responsabilités de l'organisme choisi : trouver des bénévoles pour aider à la fabrication des biscuits et trouver des commanditaires pour l'achat de biscuits (pré-vente). Un comité pour cette campagne est mis en place avec gens provenant de différents secteurs.
- Après avoir lancé une mise en candidature pour un poste de responsable des services aux membres où la fondation a reçu 25 C.V., Mme Renée Tremblay a été sélectionnée à la suite d'entrevues passées le 19 septembre dernier. Il est prévu qu'elle débute son nouvel emploi le 2 octobre pour une période de probation de 3 mois.
- Début d'un projet d'élaboration et mise en œuvre d'une nouvelle stratégie de collecte de fonds avec l'équipe d'AUVAL consultantes grâce à une aide financière obtenue par le Fonds de relance de soutien communautaire.
- Cueillette des coordonnées et photos des membres du CA et de la permanence pour la mise à jour au Régistre des entreprises du Québec
- Information transmise pour la date du prochain souper prestige et encan 2024 : 31 mai 2024

1^{er} novembre 2023- Rencontre régulière du CA

- Présentation officielle de Mme Renée Tremblay, responsable des services aux membres à la Fondation Vivre ma santé mentale
- Mise à jour du dossier de fusion :
 - rencontre, le 11 octobre 2023, entre Me Mélanie Roireau, Dr Luc Cossette, Mme Louiselle Brassard, Me Manon Lechasseur, Mme Myriam Taillon et Mme Dominique Daneault concernant les aspects légaux d'une fusion et les devoirs des organismes pour y arriver.
 - rencontre le 18 octobre entre Me Manon Lechasseur et Louiselle Brassard, pour discuter de la nouvelle mission, le nouveau nom et les règlements généraux de la nouvelle entité issue de la fusion entre la fondation Vivre ma santé mentale et fondation Équilibre afin de remettre ces informations à Me Mélanie Roireau qui s'occupe de l'aspect légal de la fusion. Mme Myriam Taillon n'ayant pu être présente une prochaine rencontre est prévue entre elle et Mme Brassard.

-Résolution pour mandater Me Mélanie Roireau à élaborer la convention de la fusion entre la Fondation Vivre ma santé mentale et la Fondation Équilibre ce qui inclut la préparation, rédaction des documents légaux et le dépôt de la convention de fusion auprès des autorités gouvernementales concernées.

-Suivi sur le dossier de l'élaboration d'une stratégie de collecte de fonds : une évaluation des forces et faiblesses de nos différentes levées de fonds a été effectuée et des formations pour le choix d'un outil de travail (banque de données) pour aider à gérer les levées de fonds ont été mis à l'agenda.

-Retour sur les activités de levées de fonds :

-Journées tatouage point-virgule : Grâce à la participation de trois tatoueuses de chez Sim'Art Tatouage, c'est un montant de 16 518,00\$ net qui a été récolté. Cette activité doit revenir en février 2024.

-Campagne des biscuits Sourire des fêtes de Tim Hortons : Le recrutement des bénévoles se déroule bien sauf dans quelques restaurants situés dans des villes plus éloignées. Des documents ont été mis en place par Mme Louiselle Brassard pour aider à la gestion des bénévoles et répondre aux besoins des franchisés Tim Hortons. Des actions ont également été posées pour trouver des commandites pour des pré-ventes.

-Vente d'articles créés par l'artiste ANNLO aura lieu le 8 novembre, à Arvida dont une partie des profits seront versés à la Fondation Vivre ma santé mentale

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 (qui n'a pas pu avoir lieu en 2023) 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.

12.5 Comité Biscuits Sourire des fêtes de Tim Hortons : Ce nouveau comité est responsable d'élaborer et mettre en place un plan stratégique pour réaliser la levée de fonds en collaboration avec les franchisés des Tim Hortons de la région lors de la campagne des Biscuits Sourire des Fêtes. Il a comme mission de monter des équipes de bénévoles pour aider à la fabrication des biscuits et à trouver des partenaires financiers pour mousser la vente des biscuits sourire. Il est composé de dix membres provenant de milieux différents (entreprise, organismes, clubs de services, milieu scolaire, Sûreté du Québec, bénévoles), de trois membres du CA et de la permanence de la fondation. Ce comité s'est rencontré à une reprise en plus des nombreuses communications écrites.

13. RAPPORT D'ACTIVITÉS

ACTIVITÉS AVEC LES MEMBRES

13.1 Activités pour les membres

Durant l'année 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 :

- Hiver 2023 : ce sont 17 activités pour Saguenay, 18 pour Alma et 11 à Roberval qui ont été offertes
- Printemps-été 2023 : ce sont 13 activités pour Saguenay, 21 pour Alma et 4 à Roberval qui ont été offertes
- Automne 2023 : ce sont 15 activités pour Saguenay, 17 pour Alma et 9 activités à Roberval qui ont été offertes

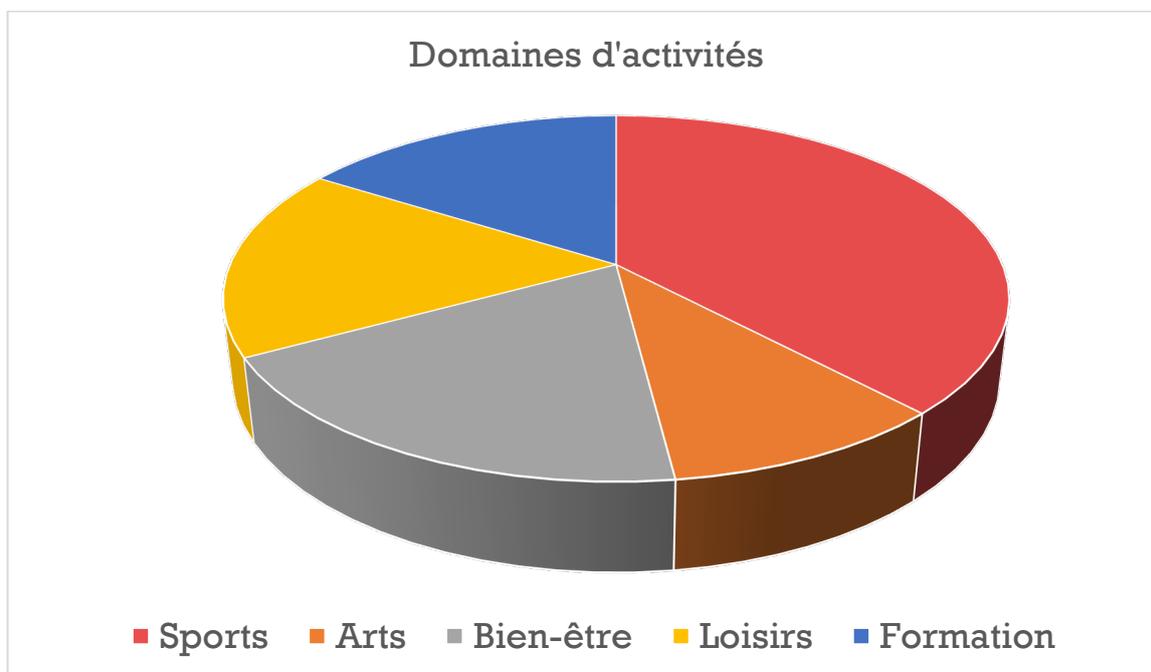
De plus, notre organisme a organisé des activités ponctuelles telles que :

- Journée conférences, le 18 janvier 2023, en partenariat avec la Fondation Équilibre du Saguenay-Lac-St-Jean, à la Vieille Pulperie de Chicoutimi où

4 conférenciers ont présenté aux membres sur des sujets tels que : L'importance de la compliance et du choix de la bonne molécule par Julie Marois, pharmacienne; De l'assiette au cerveau par Malorie Munger, nutritionniste; Viens donc jouer dehors! Les bienfaits de la nature sur la santé mentale par Dre Marie-Ève Langelier, médecin et professeure-chercheure à l'Unité d'enseignement en intervention plein-air à l'UQAC; témoignage sur la résilience par Charles Girard, porte-parole à la Fondation Équilibre de la campagne Mentalement moi.

- Activité de pêche sur glace offerte aux membres, le 7 mars 2023, sur la rivière Petite-Décharge à Alma.
- 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 ainsi qu'aux journées tatouage point-virgule du mois d'octobre 2023.
- 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 en partenariat avec la Fondation Équilibre. Les activités ont eu lieu le 20 décembre à Saguenay et le 21 décembre 2023 à Alma.

Tableau des domaines d'impact :



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, tricots, 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.

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 :

- Créations artisanales
- Scrapbooking
- Tricot
- Café-jasette

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 les membres de la permanence 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 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 été accessible à la télévision et à la radio. Finalement, c'est 164 bouquets qui ont été vendus et 6560,00\$ qui ont été remis à la FVMSM.

13.4.2 *Souper prestige et Encan 2023* : C'est le 2 juin 2023 que s'est tenu cet événement. Sous la présidence d'honneur de M. Patrick Girard, président directeur général de Produits Boréal, 319 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. C'est près de 112 000,00\$ que l'activité a rapporté à la FVMSM »

13.4.3. *Journée de tatouage Point-virgule* : C'est dans la semaine du 23 au 27 octobre 2023, en partenariat avec Mme Julie Simard, tatoueuse chez Sim'Art Tatouage, ainsi que trois autres de ses collaboratrices, que 424 personnes ont pu recevoir au moins un tatouage Point-virgule. Ce beau partenariat a permis de récolter un peu plus de 29 000,00\$ dont 17 000,00\$ ont été remis à la FVMSM. Nous avons offert une journée de tatouages chez ValArtis à Alma, deux jours au Centre de

formation professionnelle d'Alma, une journée au Cégep de Chicoutimi ainsi qu'une journée au Salon Sim'Art Tatouage à Alma.

13.4.4. *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 Marylin 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.

13.4.5. *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 38 000.00\$ que cette entreprise a remis à notre organisme. En 2023, ils ont remis près de 7500.00\$ dont une partie a été utilisée pour offrir des ateliers de cuisine aux membres et un repas de Noël.

13.4.6 : *Biscuits Sourire des fêtes de Tim Hortons* : C'est dans la semaine du 13 au 19 novembre 2023 que s'est tenu la première campagne des Biscuits Sourire des Fêtes de Tim Hortons. Notre organisme a eu la chance que sa candidature ait été retenue pour être l'organisme bénéficiant de 50% des revenus des ventes de biscuits et ce, dans les 22 restaurants Tim Hortons de la région. Grâce aux franchisés de la région, à la population régionale, aux nombreux bénévoles qui ont aidé à la fabrication des biscuits et aux partenaires financiers qui ont achetés des boîtes de biscuits, c'est un montant d'un peu plus de 90 000,00\$ qui a été remis à notre organisme.

13.4.7 : *Dons in Memoriam* : La Fondation Vivre ma santé mentale a été la bénéficiaire choisie par des familles endeuillées pour recevoir les dons lors des décès de trois personnes durant l'année 2023. C'est un peu plus de 1500.00\$ qui ont été remis à notre organisme.

13.4.8 : *Kiosque des Abeilles* : Le groupe de bénévoles de la Fondation Vivre ma santé mentale, Les Abeilles, ont tenu leur kiosque à deux reprises dans l'année soit lors du souper Prestige et Encan 2023 et lors de la Fête des citoyens à Alma,

secteur St-Cœur-de-Marie. De plus, tout au long de l'année, les articles à vendre sont disponibles dans les locaux de la fondation à Alma. Avec les ventes durant les deux évènements et les ventes effectuées au local, c'est plus de 1000.00\$ qui ont été remis à la fondation en 2023.

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, voire au niveau provincial, 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 et poursuivre plusieurs démarches, dans l'année 2023, pour établir des relations avec différents organismes et organisations. 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 et mise en place d'une politique de gestion de ressources humaines** incluant politique salariale, politique de remboursement de frais de déplacements, hébergement et repas, évaluation d'embauche et évaluation des employés, conditions de travail et congés. Cette nouvelle politique

- **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.
- **Rédaction de documents** dans le cadre du projet de Fusion entre la Fondation Vivre ma santé mentale et la Fondation Équilibre Saguenay-Lac-St-Jean
- **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 le Collège des médecins du Québec en nommant le Dr Luc Cossette, psychiatre et co-fondateur de la fondation, pour les Distinctions du Collège des médecins du Québec, dans la catégorie humanisme, afin de souligner son engagement social incarnant les valeurs humanistes et dont les actions, l'ouverture d'esprit et la diffusion du savoir contribuent au bien-être et à l'épanouissement des patients et de la communauté ou à l'essor d'organismes philanthropiques.

Par ailleurs, l'approche novatrice et alternative de la Fondation Vivre ma santé mentale a suscité l'intérêt de l'équipe de direction du Développement professionnel continue de la Fédération des médecins spécialistes du Québec notamment à travers la vitrine innovation *Persée*, qui est née du désir des médecins spécialistes de s'unir et d'agir pour améliorer la qualité et l'accessibilité de la médecine spécialisée pour la population québécoise. *Persée* a comme mission d'identifier, valoriser et démocratiser l'innovation en santé pour améliorer l'excellence des soins. De cette reconnaissance, une formation sera mise en œuvre pour partager notre approche innovatrice sous la forme d'une activité de développement continu auprès de d'autres médecins spécialistes partout au Québec. La première présentation de cette

formation se fera lors du Congrès des médecins psychiatres du Québec en juin 2024, congrès qui sera sous la présidence d'honneur du Dr Luc Cossette.

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 avait 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.

Considérant le projet de fusion entre la FVMSM et la Fondation Équilibre, les démarches pour modifier l'année financière ont été mises en veilleuse. Par ailleurs, nous souhaitons et travaillons pour que l'année financière de la nouvelle entité qui naîtra de la fusion soit du 1^{er} avril au 31 mars.

Le bilan financier et résultats financiers de l'année financière réelle pour la FVMSM, soit du 1^{er} janvier au 31 décembre 2023, ont été mis en annexe.

16. COMMUNICATIONS ET RÉSEAUX SOCIAUX

La FVMSM s'est donné comme objectif de conserver sa page Facebook dynamique et de faire des publications régulières pour informer ses membres et partenaires sur les activités offertes, les levées de fonds, 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 2023 a été une année de transformation et développement pour permettre de poursuivre et assurer sa croissance. Elle a aussi permis de réviser ses objectifs et mettre en place les bases pour une fusion avec la Fondation Équilibre. Elle a permis d'entretenir et d'élaborer des partenariats avec différents acteurs de notre territoire régional dans le but de poursuivre sa mission auprès de la population. Notre désir d'offrir une avenue novatrice pour les gens vivant avec une psychopathologie demeure notre priorité. Nos partenariats, notre projet de fusion avec la Fondation Équilibre et notre santé financière sont des indices qu'un travail important a été effectué par le CA et la permanence avec l'aide des partenaires, des bénévoles et des membres tout au long de l'année.

18. ANNEXES

Quelques publications Facebook en photos :



**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 VIVREMASANTEMENTALE@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 CUISINIERS MOTIVÉS!**

**INSCRIS-TOI EN COMMUNIQUANT AU 418-321-4676
OU PAR COURRIEL À VIVREMASANTEMENTALE@GMAIL.COM**



Journée de visites guidées des nouveaux locaux à la Maison OSBL

C'est maintenant officiel, la Fondation Vivre ma santé mentale est déménagée dans ses nouveaux locaux situés au 927 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi (Couvent des Soeurs Antoniennes) !

Pour vous aider à vous familiariser avec l'emplacement de nos nouveaux locaux, nous vous invitons à venir nous visiter, jeudi le 14 septembre prochain. Les visites guidées auront lieu à 10hre, 11hre, 13hre et 14hre.

Si vous êtes intéressés, présentez-vous à la porte centrale du couvent, une personne vous y accueillera!



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



**La belle saison est de retour...
Il est temps de faire le plein d'énergie!**



Voici 5 trucs pour se motiver à bouger

1. Réservez une plage-horaire dans votre agenda pour votre activité



2. Trouvez une activité que vous aimez



3. trouvez un partenaire pour garder votre motivation



4. Fixez-vous un objectif précis et réalisable



5. Gardez le cap et maintenez une constance



SAVIEZ-VOUS QUE....



L'OBSERVANCE THÉRAPEUTIQUE, C'EST ESSENTIELLE!

**TOUT D'ABORD, QU'EST-CE QUE L'OBSERVANCE THÉRAPEUTIQUE?
IL S'AGIT D'UN TERME MÉDICAL QUI A POUR BUT DE DÉSIGNER LA MANIÈRE DONT
UN PATIENT SUIT OU NE SUIT PAS UNE PRESCRIPTION MÉDICALE.**

**POURQUOI EST-CE IMPORTANT D'ÊTRE OBSERVANT À SON TRAITEMENT?
C'EST UN FACTEUR PRIMORDIAL DANS L'OBTENTION D'UNE RÉPONSE
THÉRAPEUTIQUE SATISFAISANTE ET CELA AIDE À MAXIMISER L'EFFICACITÉ DU
TRAITEMENT SUR LE CONTRÔLE DE LA MALADIE.**

**ALORS, POURQUOI ADOPTE-ON L'INOBSERVANCE THÉRAPEUTIQUE?
VOICI LES 7 CAUSES LES PLUS FRÉQUENTES:**



**L'OUBLI...LA LASSITUDE...L'INCONFORT LIÉ AUX TRAITEMENTS...
LE REJET OU LE DÉNI...LA NON COMPRÉHENSION DE L'UTILITÉ...
LA COMPLEXITÉ DES ORDONNANCES ET DES DISPOSITIFS...
UNE MAUVAISE TECHNIQUE DE PRISE**

**ALORS, AVANT DE CESSER UNE MÉDICAMENT, UN TRAITEMENT OU UN SUIVI
THÉRAPEUTIQUE, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN, PHARMACIEN OU PROFESSIONNEL
DE LA SANTÉ. SOYEZ PROACTIF DANS VOTRE RÉTABLISSEMENT!**



Notre partenaire...



La Fondation Vivre ma santé mentale est fière de vous présenter notre partenaire Centre de femmes Au Quatre-Temps

Fondé en 1983, le Centre de femmes Au Quatre-Temps est un milieu de vie accueillant. Un endroit où les femmes peuvent se sentir chez elle, en confiance, acceptées comme elles sont et pour ce qu'elles sont. Un lieu où il fait bon de valoriser ses réussites, faire des projets et s'aimer davantage. Un lieu où chaque femme est actrice de son cheminement. Vous n'avez pas besoin de vivre une problématique pour venir au Centre, vous avez 14 ans et plus, vous êtes la bienvenue en tout temps.

SAVIEZ-VOUS QUE....



LES AVANTAGES DU BÉNÉVOLAT DANS LA COMMUNAUTÉ....

LE PRINCIPAL OBJECTIF EST DE FAIRE UNE DIFFÉRENCE DANS LA VIE D'UNE PERSONNE EN APPORTANT UNE AIDE ET UN SOUTIEN CHALEUREUX ET AMICAL TOUT EN FAISANT PREUVE D'UNE GRANDE COMPASSION.

LES BÉNÉVOLES SONT INDISPENSABLES DANS TOUTES LES SPHÈRES DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE. C'EST L'ESSENCE DE TOUTE ORGANISATION.

LE BÉNÉVOLAT APPORTE AUSSI UNE GRANDE SATISFACTION PERSONNELLE, UN BIEN-ÊTRE ET UN SENTIMENT D'APPARTENANCE À SA COMMUNAUTÉ. IL PERMET D'ACCROÎTRE SON RÉSEAU SOCIAL, D'EXPÉRIMENTER DES SITUATIONS DIFFÉRENTES ET DONNE LA CHANCE DE PASSER DES HEURES PAISIBLES ET ENRICHISSANTES AUPRÈS DE PERSONNES DANS LE BESOIN.

IL PERMET ÉGALEMENT DE BRISER L'ISOLEMENT ET D'AIDER À AMÉLIORER SES CONDITIONS DE VIE.



7 RAISONS POUR LESQUELLES SOURIRE EST BON POUR LA SANTÉ

1. Sourire rehausse l'humeur alors qu'afficher une expression renfrognée rend les gens en colère ou triste
2. Sourire pendant les périodes de stress réduit la réponse du corps face à la pression et diminue le rythme cardiaque
3. Sourire et rire permet un meilleur fonctionnement des vaisseaux sanguins et abaisse la tension artérielle
4. Sourire renforce le système immunitaire puisqu'on constate une augmentation de production d'anticorps protecteurs
5. Sourire, rire et l'humour augmentent la tolérance à la douleur et améliore la qualité de vie en lien avec la libération d'endorphines qui soulagent les tensions musculaires
6. Sourire aide les gens à faire face plus facilement aux événements difficiles
7. Sourire de façon plus intense et plus sincère prolongerait la durée de vie



SANTÉ MENTALE VERSUS MALADE MENTALE

Tout le monde possède une santé mentale...

Avoir une bonne santé mentale signifie:

- se sentir bien dans sa peau
- être capable de gérer sa vie au quotidien, à la maison et au travail
- avoir trouvé un équilibre dans tous les domaines de sa vie: social, physique, spirituel, émotionnel et psychologique

Mais lorsque on voit cet équilibre être perturbé...

Avoir une maladie mentale signifie:

- avoir une perturbation dans sa façon de penser et dans son comportement
- ressentir un sentiment de détresse persistant qui vous gâche la vie

Les maladies mentales peuvent être traitées et la plupart des individus qui en souffrent peuvent guérir et mener une vie heureuse et productive.

La Fondation Vivre ma santé mentale peut vous aider à reprendre du pouvoir sur votre maladie.

Nos reconnaissances en images :



La vitrine innovation signée FMSQ

Persée, la vitrine innovation signée FMSQ, est née du désir des médecins spécialistes de s'unir et d'agir pour améliorer la qualité et l'accessibilité de la médecine spécialisée pour la population québécoise.

Identifier, valoriser et démocratiser l'innovation en santé pour améliorer l'excellence des soins de santé et faire rayonner le leadership médical des médecins spécialistes du Québec, c'est la mission que la FMSQ s'est donnée avec la création de Persée.

La direction générale de notre organisme a soumis la candidature de la Fondation Vivre ma santé mentale considérant l'aspect novateur de l'approche offerte à travers notre mission. L'équipe Persée a reçu positivement notre demande de reconnaissance et nous a répondu ce qui suit :

Dr Cossette,

Nous vous remercions infiniment pour votre intérêt à l'amélioration des soins de santé par l'innovation. Ce sont des projets comme le vôtre qui ont un impact direct sur l'excellence des soins prodigués par les médecins spécialistes.

*Comme vous le savez, **Persée a pour mission de valoriser les innovations**. C'est avec plaisir que nous vous confirmons qu'une fiche résumant votre innovation sera déposée* dans la section **Persée** de la plateforme d'apprentissage sécurisée MÉDUSE de la FMSQ afin que tous les médecins spécialistes puissent s'informer, s'en inspirer ou même communiquer avec vous pour plus de détails.*

*Votre innovation a suscité l'intérêt de l'équipe de direction du Développement professionnel continu (DDPC) de la FMSQ. Elle semble répondre à un besoin de formation ou possède une valeur pédagogique. Avec votre autorisation, l'équipe de DDPC entrera en contact avec vous pour vous proposer le partage de votre innovation à vos collègues sous la forme d'une activité de développement continu. Seriez-vous intéressé à présenter votre innovation dans le cadre d'une série de webinaires **persée**? Dans l'affirmative, notre équipe entrera en contact avec vous.*

Nous restons à l'affût des possibilités qui pourraient se présenter afin de faire rayonner encore plus votre innovation. Le cas échéant, vous serez avisé afin d'obtenir votre autorisation ou votre collaboration.

Nous espérons que nous aurons l'occasion de collaborer à l'avenir sur d'autres projets et nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire.

*Encore une fois, merci beaucoup pour votre engagement envers **persée** et votre empressement à innover pour de meilleurs soins dans le réseau public de santé.*

Cordialement,

L'équipe persée

**Mise en ligne prévue le 22 juin 2023*

De cette reconnaissance, a découlé une invitation au Dr Luc Cossette pour être le président d'honneur du prochain congrès de l'Association des médecins psychiatres du Québec (AMPQ), qui se tiendra du 6 au 9 juin 2024, et où la Fondation Vivre ma santé mentale présentera une plénière sur comment développer une fondation pour offrir des services innovateurs à la clientèle vivant avec une problématique en santé mentale.

Dévoilement des finalistes (3) des Distinctions du Collège 2023

Catégorie Humanisme

La Distinction, catégorie Humanisme est remise à une ou un médecin qui, par son engagement social, incarne les valeurs humanistes prônées par le CMQ et dont les actions, l'ouverture d'esprit et la diffusion du savoir contribuent au bien-être et à l'épanouissement des patients et de la communauté, ou à l'essor d'organismes philanthropiques. La carrière de cette personne doit être marquée par le dévouement, le partage et l'entraide, tant auprès des collègues qu'à l'égard du public.

Critères de sélection

- Répondre aux différents éléments descriptifs de la catégorie concernée.
- Incarner les valeurs du CMQ, soit l'intégrité, le respect, l'engagement, la collaboration et la rigueur.
- Faire preuve d'intégrité et de qualités interpersonnelles remarquables.
- Se distinguer par la pertinence de son engagement social.
- Contribuer de manière significative au bien-être et à l'épanouissement des patients et de la communauté, ou à l'essor d'organismes philanthropiques.
- Se démarquer par un comportement et une attitude exemplaire auprès des patients ou au sein de la communauté.

Luc Cossette, Psychiatre, Alma



« Le Dr Luc Cossette traite tout être humain comme il voudrait être traité, c'est-à-dire avec dignité, empathie et sans jugement. »

Rachelle Perron, bénéficiaire et bénévole à la Fondation Vivre ma santé mentale

Clinicien investi, agent de changement dans sa communauté

Grâce à lui, plusieurs personnes ayant des troubles de santé mentale ont retrouvé une qualité de vie.

Le Dr Luc Cossette est psychiatre au CSSS de Lac-Saint-Jean-Est (Hôpital d'Alma) et fondateur de la Fondation Vivre ma santé mentale, un organisme sans but lucratif soutenant les personnes vivant avec des enjeux de santé mentale.

C'est en 2014 que le Dr Cossette met sur pied la Fondation avec l'aide de partenaires du milieu. L'objectif est d'offrir une avenue de rétablissement différente aux personnes vivant avec des problématiques de santé mentale, en se basant sur leur réalité et leurs besoins plutôt que sur des idées préconçues.

Le Dr Cossette a toujours cru en l'importance, pour chaque personne, de reprendre un certain pouvoir face à sa santé. Il soutient que la médication est importante et nécessaire, mais qu'elle est insuffisante pour traiter certains troubles comme la dépression et l'anxiété. Une part du rétablissement dépend du soutien procuré par l'entourage et les intervenants, mais aussi de la personne elle-même.

Reflétant cette vision novatrice, la Fondation Vivre ma santé mentale offre une variété d'activités gratuites en tous genres à des adultes vivant avec un trouble de santé mentale. Ces activités contribuent à briser l'isolement, tout en favorisant l'émancipation personnelle et la socialisation. Ainsi, au lieu de subir la maladie, la personne participe activement à son mieux-être.

L'approche du Dr Cossette a entraîné plusieurs bienfaits dans la communauté, dont une diminution des hospitalisations, une baisse de la médication pour certains patients et un meilleur équilibre psychologique pour d'autres.

Animé par cette mission, le psychiatre s'investit corps et âme pour faire rayonner la Fondation dans sa région et même ailleurs au Québec, en plus de continuer à dispenser des soins et services cliniques à la population locale et de maintenir des liens avec les différents partenaires du réseau. Reconnu pour sa générosité, son écoute et son intégrité, le Dr Cossette est considéré dans son milieu comme un modèle de détermination et d'humanisme.

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	<p>10h à 10h45 Initiation au Yoga et méditation en hybride Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 Pas de cours le 10 avril</p> <p>Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Max. : 10 pers. en présentiel</p> <p>Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</p>	 <p>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!</p>		<p>Ateliers en informatique pour tablette et cellulaire Début : 30 janv. 2023 Fin : 6 mars 2023</p> <p>13h00 à 15h00: Android 15h00 à 17h00: Apple</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma Max : 8 pers./groupe</p>	<p>13h30 à 15h30 Quilles Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 Pas de rencontre le 10 avril</p> <p>Lieu : Salon de quilles St-Luc, Alma Max. : 12 à 15 pers.</p>	<p>17h00 à 18h00 Cardio-Caro Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 Pas de séance le 10 avril</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes</p>	<p>18h30-20h Tricot Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 Pas de rencontre le 10 avril</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 10 pers.</p>
	<p>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.</p>	 <p>10h00 à 11h00 Boxe Début : 24 janv. 2023 Fin : 25 avril 2023</p> <p>Lieu : Académie de boxe Le Pugiliste, 418 rue Sacré-Cœur Ouest, Alma (au sous-sol) Max. : 16 personnes</p>	<p>13h15 à 15h45 Action Santé Début : 10 janv. 2023</p> <p>Lieu : Regain au Centre Mario-Tremblay</p> <p>En partenariat avec le CIUSSS Pour inscription : 418-669-2000 ext. 6347</p>	<p>13h30 à 15h30 Techniques de leurres 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.</p>	<p>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.</p>		
M A R D I	<p>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</p> <p>Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</p>	 <p>13h à 14h30 Club de lecture en hybride Début : 25 janv. 2023 Fin : 19 avril 2023</p> <p>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</p>	<p>13h30 – 15h30 Journal Créatif Début : 25 janv, 2023 Fin : 19 avril 2023 1 fois/2 semaines</p> <p>Lieu : Le Renfort 122 Harvey E, Alma Max. : 10 pers.</p> 	<p>13h00 – 15h00 Ateliers d'artisanat (bijoux, peinture sur porcelaine, capteur de rêve...) Début : 1^{er} fév., 2023 Fin : 26 avril 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max. : 10 personnes</p>	<p>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</p>	<p>17h00 à 18h00 Cardio-Caro Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes</p>	
	<p>8h30 à 11h30 Illustration gouache et aquarelle Début : 12 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023 Lieu : École Damase-Boulangier 740 rue Bergeron, Alma Max. : 8 pers. en présentiel</p>	<p>Scannez notre code QR</p> 		<p>13h15 à 15h45 Action Santé Début : 12 janv. 2023</p> <p>Lieu : Regain au Centre Mario-Tremblay</p> <p>En partenariat avec le CIUSSS Pour inscription : 418-669-2000 ext. 6347</p>	<p>13h00 à 15h30 Atelier de cuisine : On popote ensemble! Début : 2 fév. 2023 Fin : 27 avril 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 12 pers. 1 fois /2 semaines</p>	<p>13h30 à 15h30 De quoi on parle? Discussion et mini-conférences Début : 26 janv. 2023 Fin : 20 avril 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 12 pers. 1 fois /2 semaines</p>	<p>16h00 à 17h00 Cardio-Rame Début : 26 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023</p> <p>Lieu : Centre Mario Tremblay Local du Club d'aviron d'Alma Max. : 14 personnes</p>
V E N D R E D I	<p>9h30 à 10h45 Taichi Début : 27 janv. 2023 Fin : 28 avril 2023 Pas de séance le 3 mars</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 6 pers.</p>			<p>Fondation Vivre ma santé mentale 573 rue Levasseur, Alma Accès à l'appartement du sous-sol par derrière le bâtiment. (Stationnement disponible dans la rue)</p>			

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

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

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 2023-SECTEUR SAGUENAY**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 <p>Stationnement disponible à l'arrière du bâtiment ou dans les rues environnantes</p>	<p><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</p>	<p><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</p>	<p><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</p>	
	<p><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. <u>veuillez cliquer ici pour accéder à Zoom</u></p>		<p><u>9h30 à 11h00</u> <u>Tricot et crochet à LaBaie</u> Début : 26 janv. 2023 Fin : 27 avril 2023 Lieu : Armari Design 1426 rue Bagot, La Baie Max. : 6 personnes</p>	
	<p><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</p>	<p><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.</p>	<p><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</p>	<p><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</p>
<p><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.</p>	<p><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</p>	<p><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</p>	<p><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</p>	<p>Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour les plus récentes de nos calendriers! Scannez notre code QR</p> 
	<p><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</p>		<p><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</p>	
<p><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</p>		<p><u>18h00 à 19h30</u> <u>Tricot</u> Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023 Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi Max. : 10 personnes</p>	<p><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</p>	
<p><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.</p>			<p><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.</p>	

Calendriers session printemps-été 2023 :



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 2023-SECTEUR SAGUENAY

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 Stationnement disponible à l'arrière du bâtiment ou dans les rues environnantes	<p><u>9h00 à 11h30</u> J'aime créer Début : 17 janvier 2023 Fin : 17 juillet 2023 Pas d'atelier le 22 mai Lieu : 129 Jacques-Cartier, local 103</p> <p><u>9h30 à 11h30</u> Journal créatif hybride Début : 2 mai 2023 Fin : 22 août 2023 Pas d'atelier le 25 juillet Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi</p>	<p><u>9h00 à 11h00</u> Quilles Début : 3 mai 2023 Fin : 28 juin 2023 Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi Max : 24 personnes</p> <p><u>10h00 à 11h00</u> Yoga Flow doux Début : 24 mai 2023 Fin : 6 septembre 2023 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max : 12 personnes</p>	 <p><u>10h45 à 11h45</u> Boxe Début : 4 mai 2023 Fin : 7 septembre 2023 Paas de séance le 29 juin, 6 et 13 juillet 2023 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max : 25 personnes</p> 	
<p><u>10h à 10h45</u> Initiation au Yoga et méditation en virtuel Début : 1^{er} mai 2023 Fin : 19 juin 2023 Pas de séance le 22 mai Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</p>	<p><u>10h45 à 11h45</u> Boxe Début : 2 mai 2023 Fin : 5 septembre 2023 Pas de séance le 27 juin, 4 et 11 juillet 2023 Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max : 25 personnes</p>	<p><u>11h15 à 12h00</u> Méditation pleine conscience Début : 24 mai 2023 Fin : 6 septembre 2023 Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max.:12 pers.</p>		
	<p><u>13h00 à 15h30</u> Apprendre par l'art Début 17 janvier 2023 Fin : 17 juillet 2023 Pas d'atelier le 22 mai Lieu : 129 Jacques-Cartier Local 103</p>		<p>Ateliers en informatique pour tablette et téléphone Début : 4 mai 2023 Fin : 18 mai 2023 <u>13h00 à 15h00 : Apple</u> <u>15h00 à 17h00 : Android</u> Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max: 8 pers. par groupe</p>	<p>Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour les plus récentes de nos calendriers! Scannez notre code QR</p> 
	<p><u>13h30 à 15h30</u> Techniques de pêche et montage de leurres Début : 2 mai 2023 Fin : 27 juin 2023 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi 1fois/2semaines Max. 8 pers</p>	<p><u>13h30 à 15h30</u> Atelier de cuisine : On popote ensemble! Dates des ateliers : -10 et 24 mai; 21 juin; 5 et 19 juillet 2023 Lieu : 664 rue Lapointe, Chicoutimi Max. : 8 personnes</p>		
		<p><u>13h30 à 15h30</u> Quilles Début : 5 juillet 2023 Fin : 30 août 2023 Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi Max : 24 personnes</p> 		

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 2023- SECTEUR DOMAINE DU ROY**

L U N D I	<p>Local de la Fondation Vivre ma santé mentale situé au 485 St-Joseph, deuxième étage,</p> 	<p>10h à 10h45 Initiation au Yoga et méditation en virtuel</p> <p>Début : 1^{er} mai 2023 Fin : 19 juin 2023 Pas de cours le 22 mai</p> <p>Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</p> <p>OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 84544608186</p>	 <p>Gym des Titans</p>	
M A R D I	<p>9h30 à 11h30 Journal créatif virtuel Début: 2 mai 2023 Fin : 22 août 2023 Pas d'atelier le 25 juillet Lieu : 664 rue Lapointe Chicoutimi 1 fois aux 2 semaines Max. : 10 pers. veuillez cliquer ici pour accéder à Zoom OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 81332967019</p>		<p>14h30 à 15h30 Entraînement en circuit</p> <p>Début : 18 avril 2023 Fin : 18 juillet 2023</p> <p>Lieu : Gym des Titans 720 Boul. St-Joseph, suite 302 Roberval</p> <p>Max. : 10 personnes</p>	
M E R C R E D I	<p>9h15 à 10h00 Initiation au Yoga et méditation virtuel</p> <p>Début : 3 mai 2023 Fin : 21 juin 2023</p> <p>Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</p> <p>OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 83690428058</p>		 <p>Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour récentes de nos calendriers! Scannez notre code QR pour consulter notre site internet</p>	
J E U D I		<p>14h15 à 15h15 Entraînement en gymnase</p> <p>Début : 20 avril 2023 Fin : 20 juillet 2023</p> <p>Lieu : Gym des Titans 720 Boul. St-Joseph, suite 302 Roberval</p> <p>Max. : 10 personnes</p>		
V E N D R E D I	 <p>PARTENAIRE FINANCIER MAJEUR</p>			

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 PRINTEMPS-ÉTÉ 2023- SECTEUR ALMA ET LES ENVIRONS**

L U N D I	<p>10h à 10h45 Initiation au Yoga et méditation en hybride Début : 1^{er} mai 2023 Fin : 19 juin 2023 Pas de cours le 22 mai</p> <p>Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Max.: 10 pers. en présentiel</p> <p>Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</p>	<p>10h00 à 11h00 Cardio-Caro estival Début : 26 juin 2023 Fin : 4 sept. 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes</p>	<p>11h00 à 15h00 Dîner en plein-air et activités à la Ferme Laforest-Boréal Début : 29 mai 2023 Fin : 11 sept. 2023 Pas de sortie le 26 juin, 3 juillet et 4 septembre Départ à partir du 573 rue Levasseur Alma vers St-Charles-de-Bourget Dîner et transport inclus Annulé en cas de pluie Max. : 6 personnes</p>		<p>Ateliers en informatique pour tablette et cellulaire Début : 1^{er} mai 2023 Fin : 15 mai 2023</p> <p>13h00 à 15h00: Android</p> <p>15h00 à 17h00: Apple Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma Max : 8 pers./groupe</p>		<p>17h00 à 18h00 Cardio-Caro Début : 1^{er} mai 2023 Fin : 19 juin 2023 Pas de séance le 22 mai</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes</p>
	<p>9h30 à 11h30 Journal créatif virtuel Début : 2 mai 2023 Fin : 22 août 2023 Pas d'atelier le 25 juillet 1 fois aux 2 semaines Max. : 10 pers. veillez cliquer ici pour accéder à Zoom</p>	<p>10h00 à 11h00 Groupe de marche Fondation Début : 30 mai 2023 Fin : 5 sept. 2023 Lieu de départ : Porte d'entrée principale Centre Mario-Tremblay En cas de pluie, la marche aura lieu au Centre multisport</p>	<p>10h00 à 12h00 Action Santé Formule estivale: marche et entraînement musculaire extérieurs Début : 30 mai 2023 Fin : 5 sept. 2023 Lieu de rencontre : Porte d'entrée principale Centre Mario-Tremblay</p>	<p>12h00 à 14h00 Dîner BBQ en plein-air Dates : -27 juin 2023 -18 juillet 2023 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) En cas de pluie, l'activité se fera à l'intérieur</p>	<p>13h30 à 15h30 Techniques de pêche et montage de leurres Début : 9 mai 2023 Fin : 20 juin 2023 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1fois/2semaines Max. 8 pers.</p>	<p>13h30 à 16h00 Pop-Corn et Cinéma-maison Dates : -13 juin 2023 -11 juillet 2023 -25 juillet 2023 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p>	<p>17h30 à 20h00 Initiation à l'ébénisterie Début : 9 mai 2023 Fin : 12 septembre 2023 Pas de séance le 25 juillet et 1^{er} août Lieu : Les Produits Boréal, 1640 Ave de la Technologie, Parc industriel sud, Alma. Max. : 6 personnes Port de chaussures à cap d'acier obligatoire et fournies</p>
M A R D I	<p>9h15 à 10h00 Initiation au Yoga et méditation en hybride Début : 3 mai 2023 Fin : 21 juin 2023</p> <p>Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur, Alma Max.: 10 pers. en présentiel</p> <p>Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</p>	<p>10h00 à 11h00 Cardio-Caro estival Début : 28 juin 2023 Fin : 6 sept. 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes</p>	<p>13h00 - 15h00 Ateliers d'artisanat (bijoux, peinture sur porcelaine, capteur de rêve....) Début : 10 mai 2023 Fin : 21 juin 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max.: 10 personnes</p>	<p>13h30-15h30 Journal créatif estival Début : 3 mai 2023 Fin : 23 août 2023 Pas d'atelier le 26 juillet</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1fois/2 semaines Max. : 8 personnes</p>	 <p>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!</p>	<p>16h00 à 17h00 Hockey Cosom Début : 3 mai 2023 Fin : 31 mai 2023 Lieu : Centre Mario-Tremblay, Gymnase #6 (Palestre) Max. : 12 personnes</p>	<p>17h00 à 18h00 Cardio-Caro Début : 3 mai 2023 Fin : 21 juin 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes</p>
	<p>8h30 à 11h30 Illustration gouache et aquarelle Début : 4 mai 2023 Fin : 14 juin 2023</p> <p>Lieu : École Damase-Boulangier 740 rue Bergeron, Alma Max. :8 pers. en présentiel</p>	<p>10h00 à 11h00 Groupe de marche Fondation Début : 1^{er} juin 2023 Fin : 7 sept. 2023 Lieu de départ : Porte d'entrée principale Centre Mario-Tremblay En cas de pluie, la marche aura lieu au Centre multisport</p>	<p>10h00 à 12h00 Action Santé Formule estivale: Début : 1^{er} juin 2023 Fin : 7 sept. 2023 Lieu de rencontre : Porte d'entrée principale Centre Mario-Tremblay En partenariat avec le CIUSSS Pour inscription : 418-669-2000 ext. 6347</p>	<p>13h00 à 15h00 Balle molle Début : 29 juin 2023 Fin : 10 août 2023</p> <p>Lieu : Terrain de balle #2 Centre Mario-Tremblay En cas de pluie, l'activité est annulée</p> <p>10 août....Activité reconnaissance avec prix de participation!</p>	<p>13h00 à 15h30 Atelier de cuisine : On popote ensemble! Début : 11 mai 2023 Fin : 20 juillet 2023 Pas d'atelier le 22 juin 2023 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 12 pers. 1 fois / 2 semaines</p>	<p>13h30 à 15h30 De quoi on parle? Discussion et mini-conférences Début : 4 mai 2023 Fin : 27 juillet 2023 Pas de renc. le 1^{er} et 15 juin Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 12 pers. 1 fois / 2 semaines</p>	
J E U D I	<p>9h30 à 10h45 Taichi Début : 5 avril 2023 Fin : 23 juin 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 6 pers.</p>		<p>Fondation Vivre ma santé mentale 573 rue Levasseur, Alma Accès à l'appartement du sous-sol par derrière le bâtiment. (Stationnement disponible dans la rue)</p>				
	<p>9h30 à 10h45 Taichi Début : 5 avril 2023 Fin : 23 juin 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 6 pers.</p>		<p>Fondation Vivre ma santé mentale 573 rue Levasseur, Alma Accès à l'appartement du sous-sol par derrière le bâtiment. (Stationnement disponible dans la rue)</p>				

Calendriers session automne 2023 :

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 2023-SECTEUR SAGUENAY

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>10h à 10h45 Initiation au Yoga et méditation en virtuel Début : 18 sept. 2023 Fin : 18 déc. 2023 Pas de séance le 9 octobre</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/87696231343</p>	<p>9h30 à 11h30 J'aime créer Début : 12 septembre 2013 Fin : 19 décembre 2023</p> <p>Lieu : 216 rue des Oblats, Porte 15, local D-214, Chicoutimi (Activité réservée aux anciens participants) 3 places de disponibles</p>	<p>9h15 à 10h00 Initiation au Yoga et méditation en virtuel Début : 20 sept. 2023 Fin : 20 déc. 2023</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/830199404440</p>		<p>Appareils à vibration Maintenant aménagés dans nos locaux au 927 rue Jacques Cartier, 3^{ème} étage, local 318, les appareils à vibration peuvent être utilisés durant les autres activités offertes!</p>
	<p>9h30 à 11h30 Journal créatif hybride Début : 19 sept. 2023 Fin : 12 déc. 2023</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318 Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us02web.zoom.us/j/81332967019 Une fois aux deux semaines</p>	<p>9h00 à 11h00 Quilles Début : 6 sept. 2023 Fin : 20 déc. 2023</p> <p>Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi Max : 24 personnes</p>	<p>10h45 à 11h45 Boxe Début : 21 sept. 2023 Fin : 21 déc. 2023</p> <p>Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes</p>	
<p>11h00 à 12h00 Ateliers de danse : bien-être et plaisir en mouvement Début : 18 sept. 2023 Fin : 11 déc. 2023</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318 Max. : 12 personnes</p>	<p>10h45 à 11h45 Boxe Début : 19 sept. 2023 Fin : 19 déc. 2023</p> <p>Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes</p>	<p>10h00 à 11h00 Yoga Flow doux Début : 20 sept. 2023 Fin : 20 déc. 2023</p> <p>Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max. : 12 personnes</p>	<p>Ateliers en informatique pour tablette et téléphone Début : 12 oct. 2023 Fin : 16 nov. 2023 13h00 à 15h00 : Apple 15h00 à 17h00 : Android</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318 Max : 8 pers. par groupe</p>	
		<p>11h15 à 12h00 Méditation pleine conscience Début : 20 sept. 2023 Fin : 20 déc. 2023</p> <p>Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max.:12 personnes</p>		
<p>La Fondation Vivre ma santé mentale est déménagée dans ses nouveaux locaux de la Maison OSBL située au 927 rue Jacques-Cartier (ancienne école apostolique et Congrégation des Sœurs Antoniennes de Marie)</p>  <p>Pour accéder à nos locaux situés au 3^{ème} étage, local 318, vous prenez le couloir à gauche, dans le hall d'entrée du couvent, et monter de trois étages ou prenez l'ascenseur. Stationnements disponibles à l'avant du couvent</p>	<p>13h00 à 15h00 J'aime le collage Début : 19 septembre 2023 Fin : 19 décembre 2023 N.B. : le 19 sept., l'atelier débutera à 13h30 exceptionnellement</p> <p>Lieu : 216 rue des Oblats, Porte 15, local D-214 Chicoutimi Activité réservée pour les nouveaux participants Max. : 10 personnes</p>	<p>13h30 à 15h30 Atelier de cuisine : On popote ensemble! Dates des ateliers : -27 sept.; 11 oct.; 8 nov. Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318 Max. : 12 personnes</p> <p>13h30 à 15h30 De quoi on parle? Discussion et mini-conférences Dates des rencontres : -4 et 18 oct. -1^{er} et 15 nov. Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318</p>		<p>Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour les plus récentes de nos calendriers! Scannez notre code QR</p>
		<p>18h00 à 19h30 Tricot Début : 20 septembre 2023 Fin : 13 décembre 2023 Une fois aux deux semaines</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318</p>	<p>15h00 à 16h00 Cardio style aérobic/tabata/en circuit Début : 28 sept. 2023 Fin : 14 déc. 2023 Lieu : Centre Multisport 990 rue Aimé-Gravel, La Baie Max. : 12 personnes</p>	

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 2023- SECTEUR DOMAINE DU ROY**

L U N D I	<p>Local de la Fondation Vivre ma santé mentale situé au 485 St-Joseph, deuxième étage,</p> 		<p>10h à 10h45 Initiation au Yoga et méditation en virtuel</p> <p>Début : 18 sept. 2023 Fin : 18 décembre 2023 Pas de cours le 9 octobre</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/87696231343 OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 87696231343</p>		 <p>Gym des Titans</p>	
	M A R D I	<p>9h30 à 11h30 Journal créatif virtuel Début : 19 sept 2023 Fin : 12 déc. 2023</p> <p>Max. : 10 pers.</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us02web.zoom.us/j/81332967019 OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 81332967019</p>		 <p>13h15 à 14h00 Initiation au yoga et méditation en présentiel</p> <p>Début : 19 sept. 2023 Fin : 19 déc. 2023</p> <p>Lieu : Fabrique Notre-Dame-du-Lac-St-Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval</p> <p>Max. : 8 personnes</p>		<p>14h30 à 15h30 Entraînement en circuit</p> <p>Début : 19 septembre 2023 Fin : 19 décembre 2023</p> <p>Lieu : Gym des Titans 720 Boul. St-Joseph, suite 302 Roberval</p> <p>Max. : 10 personnes</p>  <p>Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour récentes de nos calendriers!</p> <p>Scannez notre code QR pour consulter notre site internet</p>
M E R C R E D I		<p>9h15 à 10h00 Initiation au Yoga et méditation virtuel</p> <p>Début : 20 sept. 2023 Fin : 20 déc. 2023</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/83019940440 OU entrez cet ID sur l'application Zoom : 83019940440</p>		 <p>10h00 à 11h00 Zumba</p> <p>Début : 27 septembre 2023 Fin : 20 décembre 2023</p> <p>Lieu : Fabrique Notre-Dame-du-Lac-St-Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval</p> <p>Max. : 6 personnes</p>		
	J E U D I			<p>13h30 à 15h30 Quilles</p> <p>Début : 5 oct. 2023 Fin : 14 déc. 2023 Lieu : Salon de quilles Roberval; 1227 Boul. Marcotte, Roberval Max. : 15 personnes 1 fois / 2 semaines</p> 		<p>13h15 à 14h00 Initiation au yoga et méditation en présentiel</p> <p>Début : 21 sept. 2023 Fin : 21 déc. 2023</p> <p>Lieu : Fabrique Notre-Dame-du-Lac-St-Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval</p> <p>Max. : 8 personnes</p>
V E N D R E D I		 <p>PARTENAIRE FINANCIER MAJEUR</p>				

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. 426347

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

L U N D I	<p>10h à 10h45 Initiation au Yoga et méditation en hybride Début : 18 sept. 2023 Fin : 18 déc. 2023 Pas de cours le 9 octobre</p> <p>Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Max.: 10 pers. en présentiel</p> <p>https://us06web.zoom.us/j/87696231343</p>			<p>Ateliers en informatique pour tablette et cellulaire Début : 25 sept. 2023 Fin : 6 nov. 2023 Pas de cours le 9 octobre 13h00 à 15h00: Android</p> <p>15h00 à 17h00: Apple Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma Max : 8 pers./groupe</p>		<p>17h00 à 18h00 Cardio-Caro Début : 28 août 2023 Fin : 18 déc. 2023 Pas de séance le 4 sept. et le 9 octobre</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes</p>	<p>18h30 à 20h00 Tricot Début : 25 sept. 2023 Fin : 18 déc. 2023 Pas de cours le 9 octobre</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> 
	<p>9h30 à 11h30 Journal créatif virtuel Début : 19 sept. 2023 Fin : 12 déc. 2023 1 fois aux 2 semaines Max. : 10 pers. Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us02web.zoom.us/j/81332967019</p>	<p>10h00 à 11h00 Boxe Début : 19 sept. 2023 Fin : 19 déc. 2023</p> <p>Lieu : Académie de boxe Le Pugiliste, 418 rue Sacré-Cœur Ouest, Alma (au sous-sol) Max. : 16 personnes</p>	<p>13h15 à 15h45 Action Santé entraînement en centre de conditionnement physique Début : 12 sept. 2023 Fin : 19 déc. 2023 Lieu : Regain, Centre Mario-Tremblay</p>	<p>13h30 à 15h30 De quoi on parle? Discussion et mini-conférences Début : 26 sept. 2023 Fin : 19 déc. 2023 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois /2 semaines</p>	<p>13h30 à 15h30 Scrapbooking en projets multiples Début : 19 sept. 2023 Fin : 12 déc. 2023 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois /2 semaines</p>	<p>19h00 à 20h30 Fabrication de produits nettoyants écologiques Dates des ateliers : -3, 17 et 31 oct. -14 et 28 nov. -12 déc. 2023 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes</p>	<p>19h00 à 20h30 Se divertir en chanson et musique Début : 26 sept. 2023 Fin : 19 déc. 2023 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma 1 fois/2 semaines</p>
M A R D I	<p>9h15 à 10h00 Initiation au Yoga et méditation en hybride Début : 20 sept. 2023 Fin : 20 déc. 2023</p> <p>Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur, Alma Max.: 10 pers. en présentiel Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/83019940440</p>		<p>13h00 - 15h00 Ateliers d'artisanat divers Début : 27 sept. 2023 Fin : 21 déc. 2023 1 fois/2 semaines</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max.: 10 personnes</p>	<p>13h30-15h30 Journal créatif en présentiel Début : 20 sept. 2023 Fin : 14 déc. 2023 1fois/2 semaines</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes</p>		<p>16h00 à 17h00 Hockey Cosom Début : 20 sept. 2023 Fin : 20 déc. 2023</p> <p>Lieu : Centre Mario-Tremblay, Gymnase #6 (Palestre)</p> 	<p>17h00 à 18h00 Cardio-Caro Début : 30 août 2023 Fin : 20 déc. 2023</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes</p> 
	<p>8h30 à 11h30 Illustration gouache et aquarelle Début : 31 août 2023 Fin : 21 décembre 2023</p> <p>Lieu : École Damase-Boulangier 740 rue Bergeron, Alma Max. :8 pers. en présentiel</p> <p>Il reste 3 places disponibles</p>	<p>13h15 à 15h45 Action Santé entraînement en centre de conditionnement physique: Début : 14 sept. 2023 Fin : 21 déc. 2023 Lieu : Regain, CMT En partenariat avec le CIUSSS Pour inscription : 418-669-2000 ext. 6347</p>		<p>13h00 à 15h30 Atelier de cuisine : On popote ensemble! Dates : 5 et 19 oct.; 2 et 16 nov.; 14 déc. Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 12 pers.</p>	 <p>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!</p>		
V E N D R E D I		<p>Fondation Vivre ma santé mentale 573 rue Levasseur, Alma Accès à l'appartement du sous-sol par derrière le bâtiment. (Stationnement disponible dans la rue)</p>	<p>14h30 à 15h15 Aquaforme Début : 22 sept. 2023 Fin : 15 déc. 2023</p> <p>Lieu : Piscine du Centre Mario-Tremblay Max. : 20 personnes</p>				

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 2023 produit par la firme comptable Mallette

Bilan :

Fondation Vivre ma santé mentale

Bilan

Exercice terminé le 31 décembre 2023

	Soldes de fermeture
Encaisse	283 376.28 \$
	- \$
TPS à recevoir	3 647.48 \$
TVQ à recevoir	6 545.56 \$
Tableau	500.00 \$
Appareils photos	3 301.79 \$
Appareils T-zone	3 651.97 \$
Site web	2 144.37 \$
Amort. acc	(7 857.67 \$)
Total des actifs	<u>295 309.78 \$</u>
Passifs	15 250.81 \$
Solde de fonds	280 058.97 \$
Total passif + solde de fonds	<u>295 309.78 \$</u>

Résultats :

Fondation Vivre ma santé mentale

Sommaire des résultats

Exercice terminé le 31 décembre 2023

Produits:

Vente de billets souper	50 570.04
Dons souper	101 652.51
Salon des vins	0.00
Formation médicale	7 799.50
Bell - Cause pour la cause	0.00
Campagne entreprise	12 649.60
In Mémoriam	1 700.00
Canadon/Simplifyk	2 688.40
Campagne de financement	120 851.07
Vente de coffrets de vins	5 600.00
Vente de fleurs et autres	6 570.00
Super bowl	7 377.22
Autres dons	25 345.19
<hr/>	
Total des produits	342 803.53

Charges:

Honoraires d'activités	80 699.41
Frais d'activités de financement	51 087.63
Salaires	64 480.72
Loyers	21 476.57
Fournitures	11 849.32
Téléphonie	2 401.87
Frais de déplacement	2 013.31
Assurances	3 583.76
Frais de rencontre	1 835.06
Frais de représentation	0.00
Frais bancaires	1 629.46
Site web	126.36
Honoraires professionnels	12 828.53
Autres	4 764.57
Amortissement	435.11
<hr/>	
Total des charges	259 211.68
Excédent	83 591.85