

**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 <u>Initiation au Yoga et méditation en hybride</u> Début : 18 sept. 2023 Fin : 18 déc. 2023 <u>Pas de cours le 9 octobre</u></p> <p>Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Max.: 10 pers. en présentiel</p> <p><a href="https://us06web.zoom.us/j/87696231343">https://us06web.zoom.us/j/87696231343</a></p>		<p><u>Ateliers en informatique pour tablette et cellulaire</u> Début : 25 sept. 2023 Fin : 6 nov. 2023 <u>Pas de cours le 9 octobre</u> 13h00 à 15h00: <u>Android</u></p> <p>15h00 à 17h00: <u>Apple</u> Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma Max : 8 pers./groupe</p>		<p>17h00 à 18h00 <u>Cardio-Caro</u> Début : 28 août 2023 Fin : 18 déc. 2023 <u>Pas de séance le 4 sept. et le 9 octobre</u></p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes</p>	<p>18h30 à 20h00 <u>Tricot</u> Début : 25 sept. 2023 Fin : 18 déc. 2023 <u>Pas de cours le 9 octobre</u></p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> 
	<p>9h30 à 11h30 <u>Journal créatif virtuel</u> Début: 19 sept. 2023 Fin : 12 déc. 2023 <b>1 fois aux 2 semaines</b> Max. : 10 pers. Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : <a href="https://us02web.zoom.us/j/81332967019">https://us02web.zoom.us/j/81332967019</a></p>		<p>10h00 à 11h00 <u>Boxe</u> Début : 19 sept. 2023 Fin : 19 déc. 2023 Lieu : Académie de boxe Le Pugiliste, 418 rue Sacré-Cœur Ouest, Alma (au sous-sol) Max. : 16 personnes</p>		<p>13h15 à 15h45 <u>Action Santé entraînement en centre de conditionnement physique</u> Début : 12 sept. 2023 Fin : 19 déc. 2023 Lieu : Regain, Centre Mario-Tremblay</p>	<p>13h30 à 15h30 <u>De quoi on parle? Discussion et mini-conférences</u> Début : 26 sept. 2023 Fin : 19 déc. 2023 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois /2 semaines</p>
M A R D I	<p>9h15 à 10h00 <u>Initiation au Yoga et méditation en hybride</u> Début : 20 sept. 2023 Fin : 20 déc. 2023 Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur, Alma Max.: 10 pers. en présentiel Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : <a href="https://us06web.zoom.us/j/83019940440">https://us06web.zoom.us/j/83019940440</a></p>		<p>13h00 – 15h00 <u>Ateliers d'artisanat divers</u> Début : 27 sept. 2023 Fin : 21 déc. 2023 <b>1 fois/2 semaines</b> Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max.: 10 personnes</p>	<p>13h30-15h30 <u>Journal créatif en présentiel</u> Début : 20 sept. 2023 Fin : 14 déc. 2023 <b>1fois/2 semaines</b> Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes</p>		<p>16h00 à 17h00 <u>Hockey Cosom</u> Début : 20 sept. 2023 Fin : 20 déc. 2023 Lieu : Centre Mario-Tremblay, Gymnase #6 (Palestre) <b>Max. : 8 personnes</b></p>  
	<p>8h30 à 11h30 <u>Illustration gouache et aquarelle</u> Début : 31 août 2023 Fin : 21 décembre 2023 Lieu : École Damase-Boulangier 740 rue Bergeron, Alma Max. :8 pers. en présentiel <b>Il reste 3 places disponibles</b></p>		<p>13h15 à 15h45 <u>Action Santé entraînement en centre de conditionnement physique</u> 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 <u>Atelier de cuisine : On popote ensemble!</u> 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>
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 <u>Aquaforme</u> Début : 22 sept. 2023 Fin : 15 déc. 2023 Lieu : Piscine du Centre Mario-Tremblay Max. : 20 personnes</p>		