









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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><u>10h à 10h45</u> <u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u> 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><u>9h30 à 11h30</u> <u>J'aime créer</u></p> <p>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 <u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u></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</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><u>9h30 à 11h30</u> <u>Journal créatif hybride</u> 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><u>9h00 à 11h00</u> <u>Quilles</u> Début : 6 sept. 2023 Fin : 20 déc. 2023</p> <p>Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi Max : 24 personnes</p>	<p><u>10h45 à 11h45</u> <u>Boxe</u> Début : 21 sept. 2023 Fin : 21 déc. 2023</p> <p>Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes</p> 	
<p><u>12h00 à 13h00</u> <u>Ateliers de danse</u> Début : 18 sept. 2023 Fin : 11 déc. 2023</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318 Max. : 15 personnes</p> 	<p><u>10h45 à 11h45</u> <u>Boxe</u> Début : 19 sept. Fin : 19 déc. 2023</p> <p>Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes</p> 	<p><u>10h00 à 11h00</u> <u>Yoga Flow doux</u> Début : 20 sept. 2023 Fin : 20 déc. 2023</p> <p>Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max. : 12 personnes</p>	<p><u>Ateliers en informatique pour tablette et téléphone</u> Début : 12 oct. 2023 Fin : 16 nov. 2023 <u>13h00 à 15h00 : Apple</u> <u>15h00 à 17h00 : Android</u></p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318 Max: 8 pers. par groupe</p> 	
		<p><u>11h15 à 12h00</u> <u>Méditation pleine conscience</u></p> <p>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><u>13h00 à 15h00</u> <u>J'aime le collage</u></p> <p>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><u>13h30 à 15h30</u> <u>Atelier de cuisine : On popote ensemble!</u> Dates des ateliers : -27 sept.; 11 oct.; 8 nov. 22nov.,6 déc Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318 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>De quoi on parle? Discussion et mini-conférences</u> Dates des rencontres : -4 et 18 oct. -1^{er}, 15 et 29 nov. et 13 déc. Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318</p>		
		<p><u>18h00 à 19h30</u> <u>Tricot</u> 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><u>15h00 à 16h00</u> <u>Cardio style aérobie/tabata/en circuit</u> Début : 28 sept. 2023 Fin : 14 déc. 2023 Lieu : Centre Multisport 990 rue Aimé-Gravel, La Baie Max. : 12 personnes</p>	