



Pour inscription ou information, veuillez communiquer avec :  
**Véronique Tremblay, Responsable des Services aux membres**  
**Tél : 418-319-9666**  
**membres.fvmsm@gmail.com**

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE**  
**SESSION Automne 2024 : SECTEUR ALMA**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>10h à 10h45  <u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u></p> <p>Début : 16 septembre                      Fin : 16 décembre                      Pas de séance le 14 octobre</p> <p>Lieu : École de Yoga Namasté                      453, Sacré-Cœur Alma                      Max.: 10 pers. en présentiel</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel :  <a href="https://us06web.zoom.us/j/83496379979">https://us06web.zoom.us/j/83496379979</a></p>	<p>9h30 à 11h30  <u>Journal créatif hybride</u></p> <p>Début : 17 septembre                      Fin : 10 décembre                      1 fois / 2 semaines</p> <p>Max. : 10 pers.                      Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel :</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/81332967019">https://us02web.zoom.us/j/81332967019</a></p>	<p>9h15 à 10h00  <u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u></p> <p>Début : 18 septembre                      Fin : 18 décembre</p> <p>Lieu : École de Yoga Namasté                      453, Sacré-Cœur Alma                      Max.: 10 pers. en présentiel</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel :  <a href="https://us06web.zoom.us/j/82753479947">https://us06web.zoom.us/j/82753479947</a></p>	<p>8h30 à 11h30  <u>Illustration gouache et aquarelle</u></p> <p>Début : 19 septembre                      Fin : 19 décembre</p> <p>Lieu : École Damase-Boulanger                      740 rue Bergeron, Alma                      Max. :8 pers. en présentiel</p> <p>10h00 à 11h00  <u>Groupe de marche</u></p> <p>Début : 19 septembre                      Fin : 24 octobre</p>	<p>Fondation Vivre ma santé mentale</p> <p>573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma</p> 
<p><u>Ateliers en informatique pour tablette et cellulaire</u></p> <p>Début : 16 septembre                      Fin : 28 octobre                      Pas de séance le 14 octobre</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>10h00 à 11h00  <u>Boxe</u></p> <p>Début : 17 septembre                      Fin : 17 décembre</p> <p>Lieu : Centre Mario Tremblay                      605 Boul.St-Luc                      2<sup>ème</sup> étage, Local Club de boxe                      Max. : 16 personnes</p>	<p>13h30 – 15h30  <u>Journal créatif en présentiel</u></p> <p>Début : 18 septembre                      Fin : 11 décembre                      1 fois/2 semaines</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)                      Max.: 8 personnes</p>	<p><u>Pas de séance le 10 octobre</u></p> <p>Lieu : Entrée principale Centre Mario-Tremblay (En cas de pluie, l'activité au centre multi-sports)</p> <p>13h15 à 15h45  <u>Action Santé entraînement en centre de conditionnement physique:</u></p> <p>Début : 19 septembre                      Fin : 19 décembre</p> <p>Lieu : Regain, CMT                      En partenariat avec le CIUSSS                      Pour inscription : 418-669-2000 ext. 6347</p>	 <p><u>Appareils à vibration</u></p> <p>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>17h00 à 18h00  <u>Cardio-Caro</u></p> <p>Début : 16 septembre                      Fin : 16 décembre</p> <p><u>Pas de séance le 14 octobre</u></p> <p>Lieu : Centre Mario Tremblay , 605 Boulevard Saint-Luc                      2<sup>ème</sup> Étage, local du Club de Boxe                      Max. : 8 personnes</p>	<p>13h15 à 15h45  <u>Action Santé entraînement en centre de conditionnement physique</u></p> <p>Début :17 septembre                      Fin : 17 décembre</p> <p>Lieu : Regain, Centre Mario-Tremblay</p>	<p>13h00-15h00  <u>Ateliers d'artisanat divers</u></p> <p>Début : 25 septembre                      Fin : 18 décembre                      1 fois/2 semaines</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)                      Max. : 10 personnes</p>	<p>13h30 à 15h30  <u>De quoi on parle? Discussion et mini-conférences</u></p> <p>Début : 19 septembre                      Fin : 12 décembre</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)                      1 fois /2 semaines</p>	<p>Nos bénévoles sont présents pour vous accueillir dans nos locaux du lundi au jeudi, de 9h à 15h. Vous éprouvez le besoin de socialiser, nous sommes là pour vous!</p>
<p>18h30 à 20h00  <u>Tricot</u></p> <p>Début : 16 septembre                      Fin : 16 décembre</p> <p><u>Pas de séance le 14 octobre</u></p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p>	<p>13h30 à 15h00  <u>Scrapbooking</u></p> <p>Début : 17 septembre                      Fin : 10 décembre</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma                      1 fois /2 semaines</p> 	<p>16h00 à 17h00  <u>Hockey Cosom</u></p> <p>Début: 24 Janvier                      Fin : 24 Avri</p> <p>Lieu : Centre Mario-Tremblay, Gymnase #6 (Palestre)</p>	<p>17h00 à 18h00  <u>Cardio-Caro</u></p> <p>Début : 18 septembre                      Fin : 18 décembre</p> <p>Lieu : Centre Mario Tremblay , 605 Boulevard Saint-Luc                      2<sup>ème</sup> Étage, local du Club de Boxe                      Max. : 8 personnes</p>	<p>13h00 à 15h00  <u>On popote ensemble</u></p> <p><u>Dates des rencontres :</u>                      -26 sept.-24                      -24 oct. 24                      -7 nov. 2024</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> 