

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	À NOTER!!!!
<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>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/83496379979</p>	<p>9h30 à 11h30 <u>Journal créatif hybride</u></p> <p>Début: 17 septembre Fin: 10 décembre</p> <p>1 Foix / 2 semaines</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us02web.zoom.us/j/81332967019</p> <p>Lieu : 216 rue des Oblats, Porte 15, local D-214, Chicoutimi</p>	<p>9h15 à 10h00 <u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u></p> <p>Début : 18 septembre Fin : 18 décembre</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/82753479947</p>	 <p>10h45 à 11h45 <u>Boxe</u></p> <p>Début : 19 septembre Fin : 19 décembre</p> <p>Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi</p> <p>Max. : 25 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</p> <p>Pour accéder à nos locaux situés au, local 318, vous prenez le couloir à gauche, dans le hall d'entrée du couvent, et monter au 3ième étage ou prenez l'ascenseur.</p>  <p>Stationnements disponibles à l'avant du couvent</p> <p>Appareils à vibration Maintenant aménagés dans nos locaux au 927 rue Jacques Cartier, 3ième étage, local 318, les appareils à vibration peuvent être utilisés durant les autres activités offertes!</p> 
<p>12h00 à 13h00 <u>Exercices Vie Active</u></p> <p>Début : 16 septembre Fin : 16 décembre Pas de séance le 14 octobre</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3ième étage, local 318</p>	<p>10h45 à 11h45 <u>Boxe</u></p> <p>Début : 17 septembre Fin : 17 décembre</p> <p>Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi</p> <p>Max. : 25 personnes</p>	<p>9h00 à 11h00 <u>Ouilles</u></p> <p>Début : 26 août Fin : 18 décembre</p> <p>Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi</p> <p>Max : 24 personnes</p>	<p><u>Ateliers en informatique pour tablette et téléphone</u></p> <p>Début : 19 septembre Fin : 7 novembre</p> <p>pas d'atelier le 10 et 31 octobre</p> <p>13h00 à 15h00 : Apple 15h00 à 17h00 : Android</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3ième étage, local 318</p> <p>Max: 8 pers. par groupe</p>	
<p>12h00 à 13h00 <u>Atelier d'écriture et de correspondance</u></p> <p>Début : 21 octobre Fin : 16 décembre</p> <p>Pas de séance le 18 novembre</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3ième étage, local 318</p>	<p>13h00 à 15h00 <u>Atelier de cuisine</u></p> <p>Dates des ateliers: 15-29 octobre 12-26 novembre 10 décembre</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3ième étage, local 318</p> 	<p>9h00 à 11h00 et/ou 13h00 à 15h00 <u>Atelier de création et de collage</u></p> <p>Début : 18 septembre Fin : 18 décembre Max.:12 personnes par groupe (24 total)</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3ième étage, local 318</p> 		
<p><u>Vous désirez socialiser?</u> <u>Véronique est disponible pour discuter ou prendre un café</u></p> <p>9h30 à 12h00 <u>à partir du 7 octobre</u></p>	<p><u>Vous désirez socialiser?</u> <u>Véronique est disponible pour discuter ou prendre un café</u></p> <p>9h30 à 12h00 <u>à partir du 15 octobre</u></p>	<p>10h00 à 11h00 <u>Yoga Flow doux</u></p> <p>Début : 18 septembre Fin : 18 décembre</p> <p>Lieu : 497 rue Racine Est, 1er étage, Chicoutimi Max. : 12 personnes</p> <p>11h15 à 12h00 <u>Méditation pleine conscience</u></p> <p>Début : 18 septembre Fin : 18 décembre</p> <p>Lieu : 497 rue Racine Est, 1er étage, Chicoutimi Max.:12 personnes</p>	<p><u>Vous désirez socialiser?</u> <u>Véronique est disponible pour discuter ou prendre un café</u></p> <p>9h30 à 12h00 <u>à partir du 17 octobre</u></p> 	