

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE**  
**SESSION HIVER 2025 : SECTEUR ALMA**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><u>10h10 à 10h55</u> <u>Aquaforme</u></p> <p>Début : 27 janvier Fin : 28 avril (pas de cours le 3 mars)</p> <p>Lieu : Piscine du CMT</p>	<p><u>9h30 à 11h30</u> <u>Journal créatif hybride</u></p> <p>Début : 21 janvier Fin : 29 avril 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><u>9h15 à 10h00</u> <u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u></p> <p>Début : 22 janvier Fin : 30 avril Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Max.: 10 pers. en présentiel Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel :</p> <p><a href="https://us06web.zoom.us/j/82753479947">https://us06web.zoom.us/j/82753479947</a></p>	<p><u>8h30 à 11h30</u> <u>Illustration gouache et aquarelle</u></p> <p>Début : 23 janvier Fin : 1er mai</p> <p>Lieu : École Damase-Boulanger 740 rue Bergeron, Alma</p> <p>Max. :8 pers. en présentiel</p>	<p>Fondation Vivre ma santé mentale</p> <p>573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma</p> 
<p><u>10h à 10h45</u> <u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u></p> <p>Début : 20 janvier Fin : 28 avril</p>	<p><u>10h00 à 11h00</u> <u>Boxe</u></p> <p>Début : 21 janvier Fin : 29 avril</p> <p>Lieu : Académie de Boxe Le Pugiliste - 418 Sacré-Coeur Ouest Alma</p> <p>Max. : 16 personnes</p>	<p><u>13h30 à 15h30</u> <u>Journal créatif en présentiel</u></p> <p>Début : 22 janvier Fin : 30 avril 1 fois/2 semaines</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max.: 8 personnes</p>	<p><u>13h30 à 15h30</u> <u>Entraînement en gymnase Regain</u></p> <p>Début : 23 janvier Fin : 1er mai</p> <p>Lieu : Regain, CMT</p>	 <p><u>Appareils à vibration</u></p>
<p><u>Ateliers en informatique pour tablette et cellulaire</u></p> <p>Début : 27 janvier Fin : 3 mars</p> <p><u>13h00 à 15h00: Android</u> <u>15h00 à 17h00: Apple</u></p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma Max : 8 pers./groupe</p>	<p><u>13h30 à 15h30</u> <u>Entraînement en gymnase Regain</u></p> <p>Début : 23 janvier Fin : 29 avril</p> <p>Lieu : Regain, CMT</p>	<p><u>13h30 à 15h00</u> <u>Ateliers d'artisanat divers</u></p> <p>Début : 29 janvier Fin : 23 avril 1 fois/2 semaines Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max : 10 personnes</p>	<p><u>13h30 à 15h30</u> <u>De quoi on parle? Discussion et mini-conférences</u></p> <p>Début : 23 janvier Fin : 1er mai</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p> <p>1 fois /2 semaines</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><u>17h00 à 18h00</u> <u>Cardio-Caro</u></p> <p>Début : 20 janvier Fin : 28 avril</p> <p>Lieu : Centre Mario Tremblay , 605 Boulevard Saint-Luc 2<sup>ème</sup> Étage, local du Club de Boxe</p> <p>Max. : 8 personnes</p>	<p><u>13h30 à 15h00</u> <u>Scrapbooking</u></p> <p>Début : 21 janvier Fin : 29 avril</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma 1 fois /2 semaines</p>	<p><u>13h30 à 15h30</u> <u>Conception de bougies d'intention</u></p> <p><u>Dates des ateliers:</u> 22 janvier 2025 9 avril 2025</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max 10 pers. par atelier</p>	<p><u>13h30 à 15h30</u> <u>On popote ensemble</u></p> <p><u>Dates des rencontres :</u> -30 janvier 2025 -27 février 2025 -24 avril 2025</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</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><u>18h30 à 20h00</u> <u>Tricot</u></p> <p>Début : 20 janvier Fin : 28 avril</p> <p>Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment)</p>		<p><u>16h00 à 17h00</u> <u>Hockey Cosom</u></p> <p>Début : 22 janvier Fin : 30 avril Lieu : Centre Mario-Tremblay, Gymnase #6 (Palestre)</p>		
<p><u>17h00 à 18h00</u> <u>Cardio-Caro</u></p> <p>Début : 22 janvier Fin : 30 avril Lieu : Centre Mario Tremblay , 605 Boulevard Saint-Luc 2<sup>ème</sup> Étage, local du Club de Boxe Max. : 8 personnes</p>				