AVRIL 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
03	04	05	06	07
AQUAFORME À 13H30 --- ATELIER D'ART AVEC GENEVIÈVE LAPALME À 13H30	"À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR" ATELIER CRÉATIF À 13H30 AVEC LINDA LACHAINE --- RELAXATION PROFONDE À L'AIDE DE BOLS TIBÉTAINS À 18H30	TAI CHI 10H30 ET 13H30	"DÉCOMPRESSE TON PRESTO" DE 9H À 12H --- BOUGE AVEC M.O.V.E. MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME À 13H30	YOGA 10H30 ET 13H30
10	11	12	13	14
RELÂCHE AQUAFORME --- LUNDI DE PÂQUES, NOS BUREAUX SONT FERMÉS	ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON À 13H30 --- VOIR AU VERSO : CONFÉRENCE VIRTUELLE PRÉSENTÉE PAR LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA SCHIZOPHRÉNIE (EN LIGNE À 19H) (NE SERA PAS PRÉSENTÉE ICI)	TAI CHI 10H30 ET 13H30	"POTLUCK" "CABANE À SUCRE" À 11H30 INSCRIPTION OBLIGATOIRE, PLACES LIMITÉES. --- BOUGE AVEC M.O.V.E. MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME À 13H30	YOGA 10H30 ET 13H30
17	18	19	20	21
AQUAFORME À 13H30 --- ATELIER D'ART AVEC GENEVIÈVE LAPALME À 13H30	"À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR" ATELIER CRÉATIF À 13H30 AVEC LINDA LACHAINE (DERNIER)	TAI CHI 10H30 ET 13H30 --- PRENDRE SOIN DE SOI, UNE DÉCISION DIFFICILE AVEC SYVLIE MAJOR DE 18H À 20H30 (1/4)	"DÉCOMPRESSE TON PRESTO" DE 9H À 12H --- BOUGE AVEC M.O.V.E. MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME À 13H30 --- ATELIERS D'AUTOMASSAGE (SÉRIE DE 8 ATELIERS) 14H15 À 15H45 (1/8) AVEC JANICK LEMIEUX (VOIR LE JOURNAL POUR PLUS D'INFORMATIONS)	YOGA 10H30 ET 13H30
24	25	26	27	28
AQUAFORME À 13H30 --- QI GONG 12H30 À 13H	ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON À 13H30	TAI CHI 10H30 ET 13H30	BOUGE AVEC M.O.V.E. MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME À 13H30 --- ATELIERS D'AUTOMASSAGE 14H15 À 15H45 (2/8)	YOGA 10H30 ET 13H30

PLUS DE DÉTAILS AU VERSO !

341, RUE DE LA MADONE
MONT-LAURIER (QUÉBEC) J9L 1S1
819-623-3843
info@maisonclothilde.org
www.maisonclothilde.org
Facebook : https://www.facebook.com/MaisonClothildeMRCAL

"POTLUCK" SOUS LE THÈME DE LA CABANE À SUCRE.
JEUDI LE 13 AVRIL À 11H30
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
(CONTACTEZ MADELEINE OU JULIE POUR DIRE CE QUE VOUS APPORTEREZ ET AINSI ÉVITER D'AVOIR PLUSIEURS PLATS PAREILS)

RELAXATION PROFONDE
À L'AIDE DE BOLS TIBÉTAINS
ANIMÉ PAR
DANIEL FRANÇOIS GAUTHIER
INSCRIPTION OBLIGATOIRE,
PLACES LIMITÉES (VOIR LE JOURNAL POUR PLUS D'INFORMATIONS)
LE 4 AVRIL À 18H30

CRÉER DES LIENS ET ÊTRE BIEN ENTOURÉ.ES

VIDÉOCONFÉRENCE

Thèmes abordés :

- Présentation du Mouvement Santé Mentale Québec
- La définition de la santé mentale
- Les liens d'hier à aujourd'hui
- Créer des liens comme facteur de protection en santé mentale

Présentée à la Maison Clothilde
(ou dans le confort de votre foyer)
04 mai à 18h30 (environ 1h)
Inscrivez-vous au 819-623-3843

Présentée par MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Oui, oui, le 4 mai, nous vous avisons tout de suite afin que vous réserviez votre début de soirée.

EN LIGNE

LES CONFÉRENCES DE
LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA SCHIZOPHRÉNIE
ET DES PSYCHOSES APPARENTÉES

LES PRATIQUES FAVORABLES À L'IMPLICATION DES PROCHES LORS D'ÉPISODES COERCITIFS EN SANTÉ MENTALE

ÉVÉNEMENT GRATUIT!

CONFÉRENCE VIRTUELLE Présentée par
Pierre Pariseau-Legault Professeur agrégé
Mélanie Laurelli Étudiante à la maîtrise en sciences infirmières
Julie Coulombe Paire aidante famille

MARDI 11 AVRIL 2023 - 19 H

Inscription en ligne
www.schizophrenie.qc.ca

Information 1 866 888-2323 # 0 | info@schizophrenie.qc.ca

Financée par : abbvie GenCAR

N'hésitez pas à nous rejoindre si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire en ligne
819-623-3843

Prendre soin de soi, une décision difficile. Avec Sylvie Major. Formation spécialement conçue pour les proches aidants de personnes atteintes de maladie mentale. (4) ateliers sont prévus, aux 15 jours. Un cinquième atelier aura lieu à l'automne pour faire un retour et consolider les acquis.
Les mercredis de 18h à 20h30
19 avril. 3, 17 et 31 mai

Le Sensora est disponible sur rendez-vous ! Profitez de cette merveilleuse opportunité de prendre soin de vous !