

Bonne rentrée!

Comment contrer les blues de l'automne

À l'automne nous ressentons souvent une baisse de notre moral et d'énergie dû à la diminution de lumière. Le blues d'automne touche entre 10 % et 15 % de la population des pays nordiques, surtout les femmes. De 2 % à 3 % des gens souffrent quant à eux de dépression saisonnière (ou trouble affectif saisonnier). Les effets apparaissent à l'automne et disparaissent subitement au printemps. (Espaces, 2 novembre 2022, Mélanie Pageau)

8 conseils pour vous aider à affronter le blues de l'automne

1- Profiter au maximum de la lumière naturelle...

Très souvent, l'une des premières raisons de la dépression saisonnière est le manque de lumière. Pour pouvoir la combattre, il est alors conseillé de faire le plein de soleil et de luminosité. Ainsi, dès qu'il fait beau, n'hésitez pas à sortir prendre l'air et vous exposer aux rayons du soleil. Privilégiez la lumière du matin, idéalement entre six heures et dix heures. C'est le moment où le soleil brille le plus fort durant cette saison, et non pas de midi à 14h comme en été. Chez vous, ouvrez grands vos rideaux et dégarez les ouvertures de votre maison ou bureau.

Suite à la page 2

Sommaire

Virage numérique	3	Je marche	6
Nouveaux services	3	Quand la route décourage	6
Poème	3	Conseils pour établir une relation positive avec votre psychiatre	7
Un printemps et un été occupés	4	Poème du survivant	7
Emploi d'été	4	Pensées	7
Activité à venir à l'automne 2023	4	L'histoire de mon art	9
Les belles couleurs de l'automne, enfin démystifiées!	5	Notre père!	9
Le sommeil	6	Programmation Automne 2023	10

2- ...ou tester la luminothérapie

Rien n'y fait, la météo est trop morose pour vous donner envie de sortir ? La luminothérapie peut être une bonne alternative à la lumière du soleil. Les lampes de luminothérapie produisent un éclairage qui s'apparente à la lumière naturelle du jour. S'y exposer une demi-heure à une heure par jour peut vous faire beaucoup de bien au moral.

3- Se lever tôt et se coucher tôt

Il est important d'avoir une bonne routine de sommeil. Se lever tôt vous permet de profiter des premiers rayons du soleil.

4- Faire du sport

L'activité physique est un excellent moyen de rester en bonne santé et de garder le moral. En effet, le sport active la production d'endorphine et de sérotonine, communément appelées les "hormones du bonheur". Privilégiez les sports en extérieur (marche rapide, course à pied, vélo...) pour cumuler les bienfaits de la lumière et ceux de l'activité physique. Vous pouvez aussi opter pour des cours de yoga, de boxe, de danse, de natation... En un mot, ce qui vous fait du bien !

- rester en bonne santé
- production d'endorphine
- sérotonine

5- Faites le plein de vitamines et nutriments

En hiver, il ne faut pas manger plus, mais mieux ! Pour pouvoir rester en forme, il est important d'apporter tous les nutriments, vitamines, acides gras et oligo-éléments nécessaires au bon fonctionnement du corps et du système immunitaire. Pour lutter contre

la dépression saisonnière, veillez à consommer :

- **Du magnésium** : indispensable pour lutter contre la fatigue et le stress, le magnésium permet également d'assurer l'équilibre nerveux de l'organisme. Vous pouvez le trouver dans certains fruits frais (banane, kiwi...) ou secs (abricots, raisins, figues...), les oléagineux (amandes, noisettes, noix...), le chocolat noir, les céréales complètes...

- **Des Oméga 3** : ces acides gras essentiels à l'organisme jouent un rôle important dans la régulation de l'humeur et sont également très bons pour le cœur. Vous pouvez les trouver dans les huiles (noix, colza...), les poissons gras (sardines, harengs, maquereaux...) et les graines (courges, lin...).

- **De la vitamine D** : le soleil se faisant plus rare à cette période, il peut être intéressant de combler le manque de vitamine D. En effet, avec un apport suffisant en vitamine D, vous pourrez résister plus facilement aux infections et vous sentirez moins fatigué. Vous la trouverez dans les poissons gras (maquereau, saumon, sardine...).

- **De la vitamine C** : reine des vitamines, la vitamine C permet, lorsqu'elle est présente en quantité suffisante, d'accroître les capacités immunitaires et de lutter contre les infections hivernales. Vous la trouvez dans tous les agrumes, les kiwis, les fruits exotiques ainsi que dans les fruits rouges en été.

6- Prendre du temps pour soi

Lorsqu'on a des journées de travail bien chargées, il peut être assez déprimant de sortir de chez soi le soleil à peine levé et de rentrer lorsqu'il est déjà couché. Ne vous laissez pas miner le moral et profitez de vos soirées pour prendre du temps pour vous.

Suite à la page 3



Suite de la page 2

Bain chaud, lecture sous un plaid douillet, soirée Netflix... Impossible de manquer d'idées cocooning.

7- Écouter de la musique

De nombreuses études l'ont prouvé, la musique a un impact très fort sur notre humeur. Des rythmes entraînants, des mélodies faciles à retenir et des paroles positives sont la recette parfaite pour retrouver le sourire grâce à la musique.

8 - Prévoir ses prochaines vacances

Si rien n'y fait et que la déprime saisonnière pointe le bout de son nez, une solution radicale s'impose. Prenez un billet d'avion pour une destination ensoleillée d'ici la fin de l'année. Nul doute que cocher les jours sur votre calendrier en attendant votre départ en vacances devrait vous donner le sourire...



Virage numérique

Nous avons eu la chance d'obtenir des subventions pour effectuer un virage numérique au CSSM-M. Ceci consiste à mettre en place un CRM (Customer Relationship Management) qui permet de mieux gérer notre base de données. De plus, nous avons installé une plateforme de collaboration qui nous permet d'échanger les informations entre les différents membres du personnel plus facilement.

NOUVEAUX SERVICES POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

OFFERTS AUX : FAMILLES – FRATRIES – CONJOINTS-ES – ETC.

Qui ont un proche vivant avec un trouble mental

GRATUIT

Écoute - Relation d'aide – suivis – accompagnement – outils – café-rencontre/ soirées partage

Appelez-nous !

450-486-1609

Poème



Les oiseaux me font mourir de rire.
Je les vois parfois de ma fenêtre compétitionner,
comme sur une piste de course.
Ils sont rapides!
Parfois, on dirait que c'est une tache de couleur qui se déplace dans les airs pour aboutir dans un arbre.
Je vous dis que j'aimerais ça, avoir une paire de longue vue.
En arrière de chez moi, c'est plus tranquille.
Lorsque l'on se balance, entourés d'arbres, les oiseaux se parlent entre voisins en arborant leurs plus beaux plumages rouges, parfois bleus!
Leurs cris sont comme un chant doux à mes oreilles.
Ça sent le bonheur!
Pit! Pit! Pit!... Bonsoir

Une petite nouvelle

Josée DesRuisseaux

Un printemps et un été occupés

En mai 2023, le CSSM-M a pris part à un regroupement d'organismes au Foyer St-Antoine organisé par SOS Professionnels et Santé mentale Rive-Sud. Ce fut l'occasion, pour la directrice Lucie Couillard et la coordonnatrice Josée Roy, d'échanger avec des professionnels de la santé qui venaient s'informer sur les services offerts. Cet événement se terminait par une conférence de la chanteuse Florence K, sur son trouble bipolaire.

Dans la semaine du 25 au 30 avril 2023, plusieurs membres du CSSM-M ont exposé à la Bibliothèque Georges-Dor leurs œuvres effectués, entre autres, dans le cadre de l'atelier d'Art thérapie.

Du mois de mai au mois de juillet, les participants ont eu la chance de participer à un projet de recherche de l'institut de recherche Douglas supervisé par Geneviève Sauvé. Le projet comptait 10 rencontres à raison d'une par semaine. Les participants ont reçu une compensation financière de 50 \$ pour leur collaboration.

Le CSSM-M a pu procéder à de légers travaux de rénovation le 22 mai dernier. Un pan de mur et un muret ont été enlevés afin d'agrandir l'espace. C'est maintenant plus agréable de se déplacer dans le local et d'accueillir des nouveaux membres à nos activités.

Emploi d'été

Cet été, Héroïse Perron étudiante en psychologie à l'Université de Sherbrooke a été à l'emploi du CSSM pour une période de 7 semaines soit du 29 mai au 14 juillet. Cet emploi étudiant s'inscrivait dans le cadre du programme d'Emploi Été Canada. Son salaire était subventionné à 75% par Emploi Été Canada.

Activité à venir à l'automne 2023

Conférence

Le 7 novembre en soirée, Lucie Couillard donnera une conférence à la Bibliothèque de St-Lambert. Le thème abordé sera l'impact de la crise climatique sur la santé mentale. On parle de plus en plus du phénomène de l'écoanxiété et les jeunes en souffrent davantage. L'équipe a préparé une présentation Power Point pour cette conférence qui doit accueillir 40 personnes.



Les belles couleurs de l'automne, enfin démystifiées!

On croit souvent, par erreur, que le froid est responsable de la coloration des feuilles des arbres vers la fin de septembre au Québec. En fait, même si la température joue un certain rôle dans les nuances et l'intensité de coloration des feuilles, c'est la diminution du nombre d'heures d'ensoleillement qui en est responsable.

D'abord, les plantes créent des sucres (leur nourriture) en absorbant l'énergie du soleil et en relâchant de l'oxygène. Ce processus s'appelle la photosynthèse. Cette dernière s'effectue principalement grâce à la chlorophylle, le pigment vert dans les feuilles. Pendant l'été, les plantes produisent beaucoup de chlorophylle, ce qui fait que les autres pigments de couleurs présents dans les feuilles ne sont pas visibles.

À la fin de l'été, la période d'ensoleillement est moins longue et les plantes reçoivent de moins en moins d'énergie solaire. Par conséquent, elles ne produisent plus autant de chlorophylle. Le vert se trouve dégradé de sorte que les couleurs chaudes se révèlent alors. Les caroténoïdes sont responsables des couleurs jaunes à orange, tandis que les anthocyanes, des couleurs rouges. Pour certaines feuilles d'arbres comme l'érable à sucre, on observe surtout des nuances de rouge et d'orange, le rouge étant formé à partir du sucre qui circule dans la feuille et seulement créé à l'automne.

Sources : Centre des sciences de Montréal, 17 octobre 2022 (Catalina Villegas Burgos).

Le Devoir, 26 septembre 2020

(Julie Corbeil-Walsh Collaboration spéciale).

Sherry Romanado

Députée fédérale / Member of Parliament

Longueuil—Charles-LeMoyne

www.sherryromanado.ca
sherry.romanado@parl.gc.ca
450 671-1222

 Sherry Romanado, députée/MP
 @SherryRomanado





Le sommeil

On note 4 phases dans le sommeil :

Phase 1 : Endormissement et déconnexion

Phase 2 : Sommeil léger et sauvegarde cérébrale

Phase 3 : Sommeil profond et ménage physiologique

Phase 4 : Sommeil profond, sommeil paradoxal et régénération du système nerveux.

On a besoin entre 6 et 9 heures par nuit quand on est adulte.

Le sommeil paradoxal

Selon "Euphytose" c'est une période plus intense où l'on fait des rêves mais on peut en faire aussi dans d'autres phases du sommeil. Le sommeil paradoxal arrive quelques fois par nuit (4-5) et devient plus intensif vers la fin de la nuit. Le sommeil paradoxal est aussi appelé "période REM (Rapid Eye Movement) en raison de fréquents mouvements oculaires rapides sous les paupières". Quand on rêve c'est surtout le sommeil paradoxal. Une nuit est considérée à 8 heures.

Cette phase est aussi connue chez les chiens et les chats car ils rêvent. Ils ont des tremblements, voire des raidissements pareils à des sursauts semblables aux humains lorsqu'ils dorment.

Texte préparé par Annie Paradis

Sources : <https://www.euphytosegamme.fr/bien-dormir/sommeil-paradoxal>
<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/moteur-de-recherche/segments/chronique/395232/rever-animaux-stades-sommeil>

Je marche

Je marche pour sentir le soleil sur ma joue.

Je marche pour respirer le vent.

Je marche pour écouter les oiseaux.

Je marche pour regarder les arbres.

Je marche pour ne penser à rien.

Je marche pour saluer mon semblable qui, lui aussi, marche.

Je marche en répétant :

J'inspire la vie et la joie; j'expire ce qui m'est néfaste.

Je marche 10 000 pas ? Non, pas forcément.

Marcher 12 minutes par jour, selon une étude américaine, stimule l'organisme au point de réduire le stress oxydatif, la maladie hépatique, le diabète, l'inflammation, les graisses, la dépression et l'anxiété. Marcher 12 minutes prolonge l'espérance de vie.

Alors je marche.

Je marche quand je vais bien.

Je marche pour aller mieux.

Je marche pour me sentir vivante.

Je marche chaque jour.

Et vous ?

Marguerite Hardy

Animatrice

Quand la route décourage
et que s'éclipsent les gens qui encouragent
dire qu'on m'a nommé le survivant, qui a du
courage

Mais arrive une période difficile
me faire dire fait ceci et cela, n'est pas utile
SVP ne pointe pas, ne me dites pas quoi faire
ça amplifie le sombre, que je veux taire
tu viens de me dire, tu te dégages, seul tu me
laisses

je veux entendre, je suis avec toi, je ne te
délaisses

je reste à tes côtés, on s'occupe de ça
je ne te juge, tu peux compter sur moi

Michel Legris

Conseils pour établir une relation positive avec votre psychiatre



Ne pas choisir son psychiatre à la première rencontre;

Prendre le temps de le connaître;

Soyez honnête et ouvert avec votre psychiatre. Plus vous êtes certains de vos sentiments et vos pensées, plus il sera facile pour votre psychiatre de vous aider;

Posez des questions si vous ne comprenez pas quelque chose que votre psychiatre a dit ou prescrit;

Respectez les limites de votre psychiatre et ne soyez pas trop exigeant en termes de temps ou d'attention;

Vous pouvez écrire vos questions avant la rencontre.



Poème du survivant

Je te prie seigneur
Regarde mon cœur
Il ressent tout à l'extrême
Il s'ouvre et se ferme
Il saigne à de simples mots
Pas besoin d'arme, ni couteau

Les sentiments sonnent l'alarme
Parfois en défensive, parfois en larmes
Parfois en silence, ça fait plus de vacarme
Il se débat très vite, et parfois en retrait
Seigneur s'il te plaît
Soigne ses plaies

Le survivant,

10 mai 2023

Pensées

Des pensées se tirent dans ma tête
Ça fait mal il y a du sang partout
Comme le passage d'une bête
Tout est sans dessous
Une nuit que je ne dors...ça ça sort

La douleur c'est violent
La douceur douce comme le vent
La douleur aime me voir souffrir
La douceur un parfum qu'on respire
La douleur attaque sans pitié
La douceur calme, la pitié
La douleur cri fort et intense
La douceur reste calme et en silence
La douleur m'invite à finir dans les bois
La douceur est la sérénité d'une marche dans le bois

Michel Legris

Cantine R.S.J.V

Bonjour mon nom est **Martin St-Onge**

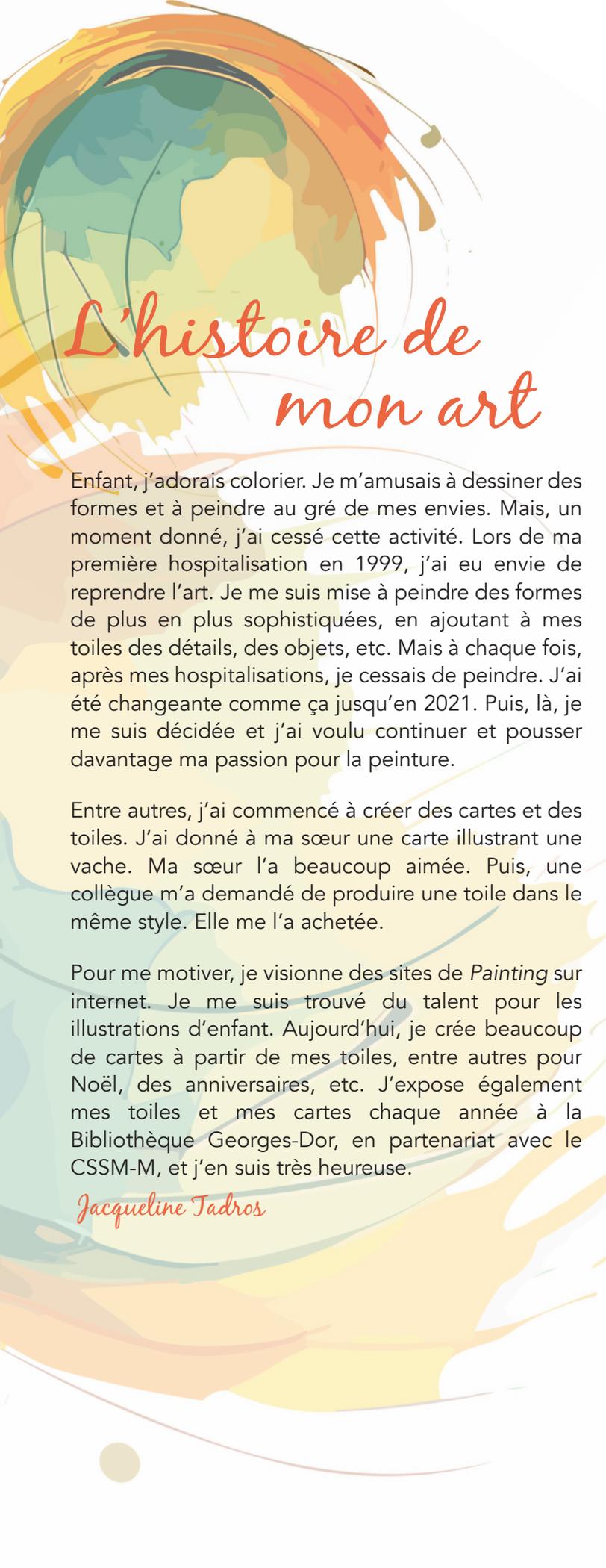
Je vous invite à
venir supporter l'organisme **Ressources Saint Jean Vianney**
en achetant divers articles à la cantine incluant:

liqueur
chip
café
bar tendre
jus

Tout les articles sont **1 dollar**, nous vous remercions en avance et bonne journée.



2255 rue Cartier Longueuil
Lundi-Mercredi 13:00 PM – 17:00 PM
Vendredi 17:00 PM – 20:00 PM



L'histoire de mon art

Enfant, j'adorais colorier. Je m'amusais à dessiner des formes et à peindre au gré de mes envies. Mais, un moment donné, j'ai cessé cette activité. Lors de ma première hospitalisation en 1999, j'ai eu envie de reprendre l'art. Je me suis mise à peindre des formes de plus en plus sophistiquées, en ajoutant à mes toiles des détails, des objets, etc. Mais à chaque fois, après mes hospitalisations, je cessais de peindre. J'ai été changeante comme ça jusqu'en 2021. Puis, là, je me suis décidée et j'ai voulu continuer et pousser davantage ma passion pour la peinture.

Entre autres, j'ai commencé à créer des cartes et des toiles. J'ai donné à ma sœur une carte illustrant une vache. Ma sœur l'a beaucoup aimée. Puis, une collègue m'a demandé de produire une toile dans le même style. Elle me l'a achetée.

Pour me motiver, je visionne des sites de *Painting* sur internet. Je me suis trouvé du talent pour les illustrations d'enfant. Aujourd'hui, je crée beaucoup de cartes à partir de mes toiles, entre autres pour Noël, des anniversaires, etc. J'expose également mes toiles et mes cartes chaque année à la Bibliothèque Georges-Dor, en partenariat avec le CSSM-M, et j'en suis très heureuse.

Jacqueline Tadros

Notre père!

N'importe où sur terre
Tout près comme aux confins de l'univers
Indépendamment des avis contraires
Le plus fort c'est NOTRE père

Rien ne pouvait le préparer
À ce qu'il allait devoir affronter
Puisque ni enseigné ni inné
Le plus difficile restait à prouver

Tout comme pour un nouveau "métier"
Il a fallu s'adapter et persister
Travailler jusqu'à s'épuiser
Continuer sans relâcher

Tant de choses à se soucier
S'accrocher même lorsque découragé
Répéter puis recommencer
Pas facile de toujours nous aimer

Une année puis une vie
Les ennuis sont enfin finis
Le temps qui reste pour profiter
De se découvrir et s'aimer

Bien qu'il en ait toujours douté
Parce qu'il ne s'en croyait pas doté
Le meilleur rôle qu'il ait joué
C'est celui d'être NOTRE père adoré

Il en a fait sa priorité
Impossible de l'en remercier
Sans jamais être expert
Le plus fort c'est NOTRE père

Carole Lavallée

PROGRAMMATION AUTOMNE 2023

Important : des modifications aux activités pourront s'ajouter à la programmation.

SEPTEMBRE

Lundi	4	Fête du Travail	CONGÉ FÉRIÉ	
Mardi	5	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	5	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	5	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	5	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	6	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	6	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	6	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	7	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	7	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	7	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	8	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	8	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	11	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	12	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	12	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	12	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	12	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	13	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	13	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	13	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	14	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	14	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	14	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	15	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	15	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	18	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	19	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	19	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	19	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	19	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	20	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	20	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	20	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Mercredi	20	CA du CSSM-M	18h30	À confirmer
Jeudi	21	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	21	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	21	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	22	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	22	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	25	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①

Mardi	26	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	26	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	26	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	26	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	27	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	27	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	27	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	28	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	28	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	28	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	29	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	29	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①

OCTOBRE

Lundi	2	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	3	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	3	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	3	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	3	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	4	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	4	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	4	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	5	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	5	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	5	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	6	Informatique	9h30 à 11h30	①

Légende

- ① CSSM-M, 2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert, Longueuil
- ② Maison de quartier, 2255, rue Cartier, Longueuil
- ③ Saint-François-de-Sales, salle Diakonia, 1545, boul. Jacques-Cartier Est Longueuil



Vendredi	6	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	9	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	10	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	10	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	10	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	10	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	11	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	11	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	11	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	12	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	12	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	12	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	13	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	13	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	16	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	17	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	17	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	17	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	17	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	18	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	18	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	18	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	19	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	19	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	19	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	20	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	20	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	23	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	24	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	24	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	24	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	24	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	25	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	25	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	25	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	26	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	26	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	26	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	27	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	27	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	30	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	31	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	31	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	31	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	31	Bingo	14h30 à 15h30	①

NOVEMBRE

Mercredi	1	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	1	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	1	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	2	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	2	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	2	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	3	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	3	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	6	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	7	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	7	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	7	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	7	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	8	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	8	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	8	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	9	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	9	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	9	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	10	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	10	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	13	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	14	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	14	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	14	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	14	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	15	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	15	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	15	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Mercredi	15	CA du CSSM-M	18h30	A confirmer
Jeudi	16	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	16	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	16	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	17	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	17	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	20	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	21	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	21	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	21	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	21	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	22	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	22	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	22	Activité sociale	14h30 à 15h30	①



Centre de soutien en santé mentale - Montérégie

FICHE DE DONATION ET D'ADHÉSION

À imprimer et
envoyer par la poste

Judi	23	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Judi	23	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Judi	23	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	24	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	24	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	27	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	28	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	28	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	28	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	28	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	29	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	29	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	29	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Judi	30	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Judi	30	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Judi	30	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①

DÉCEMBRE

Vendredi	1	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	1	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	4	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	5	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	5	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	5	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	5	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	6	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	6	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	6	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Judi	7	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Judi	7	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Judi	7	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	8	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	8	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	11	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	12	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	12	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	12	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	12	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	13	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	13	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	13	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Judi	14	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Judi	14	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Judi	14	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	15	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	15	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①

Nom _____

Adresse _____

Ville _____

Province _____ Code postal _____

Téléphone (domicile) _____

Téléphone (professionnel) _____

Télécopieur _____

Adresse de courriel _____

Spécifiez votre lien avec la maladie mentale

père mère frère sœur

conjoint ami intervenant

personne atteinte autre _____

Désirez-vous...

Faire du bénévolat Oui Non

Cotisation individuelle pour adhésion (10 \$) Oui Non

DON

Nous nous engageons à verser un total de _____ \$
que nous payerons :

en une fois mensuellement

trimestriellement annuellement

Nous prévoyons d'effectuer cette contribution sous forme de :

liquidités chèque

Don en biens ou services (valeur) _____ \$

Chèque libellé à l'ordre de :

Centre de soutien en santé mentale - Montérégie

Souhaitez-vous que votre don reste anonyme ?

Désirez-vous un reçu pour fins d'impôt ?

Signature _____

Date _____

Centre de soutien en santé mentale - Montérégie
2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert (Québec)
J4T 1Z7