



L'iris

Organe officiel de publication du CSSM-M

Numéro 26 • Printemps 2025

À la une

Les magiciens de couleurs exposent
Jax, prête pour son exposition

Un potager sur son balcon

Art de vivre

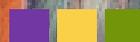
Les bienfaits du beau temps,
du tricot, des animaux,
du rire et des sons de la nature
sur la santé mentale

Aussi

Recettes faciles et délicieuses

Nouvelle boutique en ligne

Programmation printemps-été 2025





Mot de la directrice

Eh oui, enfin un nouveau printemps qui s'amorce et qui propulse le CSSM-M dans de nouveaux défis. Il semble que le printemps demeure la saison la plus populaire auprès des personnes en général.

La nature reprend ses droits comme une renaissance avec l'arrivée des oiseaux migrateurs, les arbres qui bourgeonnent, le soleil de plus en plus chaud qui nous permet de porter des vêtements plus légers. Quel bonheur de se promener sans bottes d'hiver! On peut ainsi prendre des longues marches plus aisément.

Le printemps et son soleil nous apportent de l'énergie nous aidant à nous dépasser, à nous lancer et à prendre plus d'initiatives.

Bougeons davantage pour nous inspirer, pour faire émerger des idées nouvelles, réaliser de nouveaux projets qui nous apportent la joie et l'espoir!!!

Vive le printemps!

Lucie Couillard

ARTS VISUELS

Les Magiciens des Couleurs exposent
à la bibliothèque Georges-Dor 4

Je suis prête pour mon exposition artistique!
Jax artiste peintre..... 5

ART DE VIVRE

Faire un potager sur son balcon..... 6

Les bienfaits du retour du beau temps
sur la santé mentale 7

J'ai adopté un chat du refuge8

Les bienfaits du rire sur la santé
physique et mentale 9

Les bienfaits du tricot
sur la santé mentale ou la tricothérapie 10

Les sons de la nature et le bien-être 11

PRATICO-PRATIQUE

Recettes faciles et délicieuses..... 12

Nouveau : boutique en ligne 13

Programmation
printemps-été 2025 14



Ça roule au CSSM-M et on a de beaux projets pour la saison. D'abord bonifier et faire connaître notre boutique en ligne dans laquelle on peut se procurer des œuvres originales en format cartes de souhait. Ensuite, d'autres créations ont été ajoutées à la boutique, comme des bijoux artisanaux de notre artiste LO.

Nous avons aussi débuté un projet collectif dirigé par notre animatrice d'art-thérapie Marguerite Hardy. Il s'agit de peindre une murale de l'Espoir à l'entrée du CSSM-M avec comme symboles un arbre bien enraciné, des papillons et l'iris, la fleur emblème dans notre logo. Lorsque la murale sera terminée, nous ferons l'inauguration en organisant une journée portes ouvertes, possiblement lors de la rentrée d'automne.

Avec le temps plus doux, ce sera le retour de la marche de santé avec le groupe. Cet été, on en profitera pour aller déguster une petite crème glacée de temps en temps à la *Folie glacée* située en face pour un pur moment de bonheur. Enfin, si le temps le permet, l'activité de baignade sera aussi au programme à partir de juillet.

En attendant, pour vous détendre un peu et vous mettre dans l'atmosphère, je vous invite à lire nos articles.

Profitez bien de cette saison de renouveau et d'espoir et bonne lecture!



Josée Roy,
Coordonnatrice

Remerciements à la Fondation Mirella et Lino Saputo

Dans la dernière année nous avons mis en oeuvre le projet J'Embarque!

Ce projet a pu aider à vaincre l'isolement et la détresse des personnes vivant avec un handicap psychique, en leur remboursant la passe d'autobus mensuelle durant 1 an, leur permettant ainsi de sortir de chez eux et de venir à nos activités sociales et thérapeutiques.

Nous tenons à remercier du fond du cœur la Fondation Mirella et Lino Saputo pour son généreux don ayant permis la réalisation de ce projet.





Les Magiciens des Couleurs exposent à la bibliothèque Georges-Dor

Du 28 avril au 4 mai prochains, nos artistes *Les Magiciens des Couleurs* exposeront à la Bibliothèque Georges-Dor située au 2760, chemin de Chambly à Longueuil. Une trentaine de toiles seront exposées dont la plupart sont des œuvres de nos participants qui ont été réalisées durant les ateliers d'art-thérapie du CSSM-M.

Venez les voir et les encourager!



Jax, Magiciens des Couleurs.



Je suis prête pour mon exposition artistique!

2025 - Une autre belle année pour exposer mes toiles à la Bibliothèque Georges-Dor du 28 avril au 4 mai prochains.

Je fais le bilan, je m'améliore d'année en année. Ma famille me supporte et m'achète des œuvres, sur toiles ou en format cartes de souhait (anniversaires et occasions). Je peints aussi sur des vases des natures abstraites.

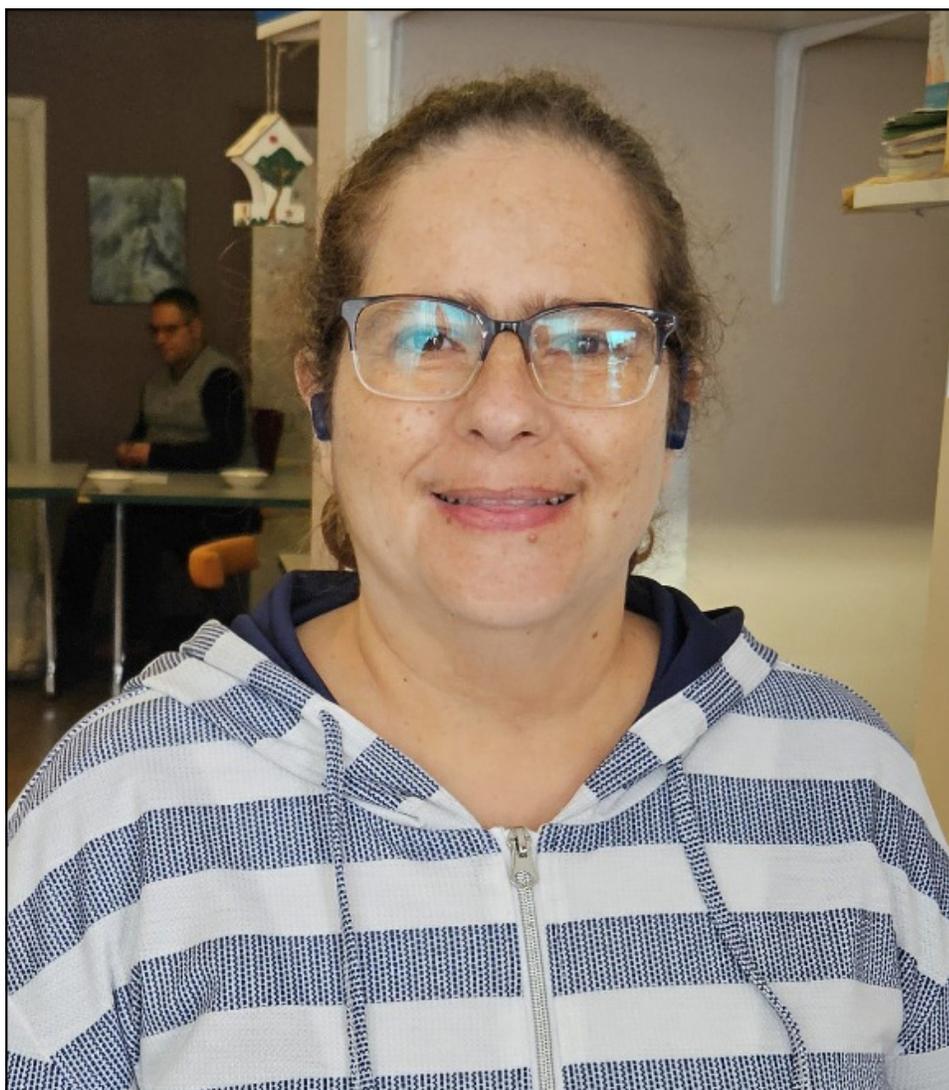
J'ai beaucoup évolué à travers mon art, explorant de nouvelles avenues et combinaisons de couleurs. Parfois, je peux recommencer 3 fois avant d'être satisfaite de ma toile.

J'aime peindre, car je me sens maître de mon œuvre, de réaliser celle-ci et de choisir les couleurs qui me plaisent. Ce choix est très important, car si, par exemple, j'utilise le vert et le rouge, le mélange devient brun.

J'ai beaucoup appris en art par la pratique et je ne cesse d'apprendre et de m'émerveiller.

Merci de venir me voir et m'encourager à la Bibliothèque!

Jax
Artiste peintre



Jax, artiste-peintre



L'iris

Art de vivre

Faire un potager sur son balcon

Jardiner est relaxant, gratifiant et à la portée de tous. C'est un plaisir de goûter à ses propres légumes mûris à point, ses fines herbes ou petits fruits frais ou encore de les partager.

Lorsqu'on habite en ville, avoir son potager peut sembler impossible vu le manque d'espace. Il existe toutefois des solutions pour faire pousser ses propres végétaux ou petits fruits. On peut se tourner vers les jardins communautaires et louer un lot à peu de frais. Il faut cependant être prêt à se déplacer chaque fois pour bêcher, planter, désherber, arroser... On peut aussi aménager un jardin sur un toit, mais cela nécessite plus de matériaux et de connaissances. Sur internet, l'information abonde à ce sujet pour ceux que ça intéresse. Enfin, on peut simplement créer un petit jardin ou un potager sur notre balcon. On vous explique ici comment faire.

D'abord votre balcon doit être bien orienté, au sud-ouest ou sud-est, avec au moins quatre heures de soleil par jour. Un balcon orienté au nord donne de moins bons résultats pour cultiver les légumes. Il faut aussi consacrer du temps pour l'arrosage.

Les matériaux nécessaires pour jardiner sont le terreau pour plantes d'intérieur ou pour jardinière, un arrosoir, une truelle de jardin, un engrais tout usage en granules, un engrais soluble et, bien

sûr, des plants et des semences. On trouve les matériaux chez *Rona*, *Walmart* ou *Dollarama*, entre autres.

Deuxièmement, on a besoin de pots de différentes grosseurs selon nos besoins. On prend soin de percer des trous dans le fond des pots, qui serviront à drainer, sauf si les pots sont déjà troués. Presque tous les légumes se cultivent en pot. Cependant, des légumes comme le maïs, les asperges et la rhubarbe ont besoin de trop d'espace. On peut par contre cultiver des fines herbes et des fraisiers en pot. Les légumes grimpants, comme les concombres, les pois et les fèves, sont propices à la culture sur balcon étant donné qu'ils occupent moins d'espace qu'un autre légume. Pour ces plantes grimpantes, on les fixe à leur support à mesure qu'elles croissent.

On peut acheter des plants déjà prêts comme les tomates, les poivrons, les fraisiers et certaines fines herbes. Mais pour les autres légumes et fines herbes à croissance rapide, des semences ou semis font l'affaire.

On peut préparer notre jardin sur le balcon quand les nuits commencent à se réchauffer (10 °C) vers la mi-avril. On s'y met en recouvrant les trous de drainage au fond du pot avec un essuie-tout. Il laissera passer le surplus d'eau tout en retenant le terreau. On remplit ensuite le pot de terreau jusqu'à environ 5

cm du bord. Une fois le pot rempli, on répand l'engrais en granules sur le terreau. Ensuite, on verse une bonne quantité d'eau sur le terreau et on mélange. Le terreau doit être également humide avant de recevoir les plantes et semis.

On place le plant au centre dans le trou, avant de le combler avec du terreau, de le tasser légèrement et de l'arroser. Pour les graines, on les sème à 10 cm d'espacement pour un petit légume comme un radis, de 15 à 20 cm pour un légume moyen comme une laitue et 30 cm pour un grand légume comme une tomate ou une courgette.

Un potager sur balcon pousse très rapidement. Quand le terreau est sec au toucher, l'arroser. On y ajoute un peu d'engrais soluble à l'eau d'arrosage pour de meilleurs résultats.

On peut partir les semis à l'intérieur à la fin mars ou avril tandis que pour planter à l'extérieur nos plants comme les tomates, il faut attendre que le sol soit réchauffé, soit à la fin mai début juin.

Source : *Autour du potager. 10 conseils pour créer un potager sur un balcon ou en terrasse.* <https://www.autourdupotager.com/balcon-ou-terrasse/>



Les bienfaits du retour du beau temps sur la santé mentale

Le retour du beau temps, avec ses journées ensoleillées et ses températures agréables, a des effets positifs notables sur notre bien-être mental.

Après des mois de grisaille et de froid, l'arrivée du printemps et de l'été peut offrir un véritable souffle d'air frais pour l'esprit.

1. L'augmentation de l'exposition à la lumière naturelle.

L'une des premières raisons pour lesquelles le beau temps améliore notre humeur est l'augmentation de l'exposition à la lumière naturelle.

La lumière du soleil stimule la production de sérotonine, un neurotransmetteur lié à la régulation de l'humeur. Cela contribue à diminuer les symptômes de la dépression saisonnière et à renforcer un sentiment général de bien-être.

2. Une meilleure qualité de sommeil.

Avec l'arrivée du soleil, notre rythme circadien, ce système interne qui régule notre cycle de sommeil, s'ajuste de manière naturelle. Le soleil le matin nous aide à mieux nous réveiller et, le soir, à mieux nous endormir. Un sommeil réparateur est essentiel pour maintenir une bonne santé mentale.

3. Encouragement à l'activité physique en extérieur

Le beau temps incite à passer plus de temps à l'extérieur, à pratiquer des activités physiques comme la marche, le vélo ou même le yoga dans un parc.

L'exercice libère des endorphines, qui sont des hormones responsables du sentiment de bien-être. De plus, être en pleine nature réduit le stress et améliore la concentration.

4. Le lien social et la détente

Avec l'augmentation des températures, les occasions de se retrouver entre amis, en famille ou avec des collègues se multiplient. Les moments passés à discuter en terrasse, faire des pique-niques ou organiser des sorties renforcent le lien social, essentiel pour la santé mentale. Ces moments de partage et de détente favorisent la réduction du stress et l'amélioration de l'humeur.

En conclusion, le retour du beau temps représente une véritable bouffée d'air frais pour notre santé mentale. Entre la lumière naturelle, l'activité physique et les moments de convivialité, il n'est pas surprenant que cette période de l'année soit synonyme de renouveau et de bien-être psychologique.





L'iris Art de vivre

J'ai adopté un chat du refuge

Josée Roy

Me sentant un peu seule les soirs de semaine et la fin de semaine et, après quelques années passées sans animal de compagnie, j'ai eu le goût de partager à nouveau ma vie avec un chat. Inspirée par une participante du CSSM-M qui faisait du bénévolat au refuge de Boucherville, j'ai opté pour l'adoption.

Il y a plein d'avantages, dont le fait de sauver un animal de l'euthanasie et de libérer une place au refuge pour un autre animal abandonné. De plus, l'animal arrive déjà stérilisé, micropucé et vermifugé, et ce, à coûts moindres que chez le vétérinaire.

Avant de pouvoir adopter, j'ai d'abord fait une petite recherche sur le site internet du refuge, très accessible d'ailleurs. Toutefois, on peut se rendre sur place également.

Sur le site, les photos des animaux y figurent avec leur personnalité et leurs caractéristiques. C'est plus facile de se faire une idée sur l'animal qui peut convenir à notre mode de vie et notre environnement afin d'éviter les mauvaises surprises ou les incompatibilités.

Certains arrivent avec des traumatismes et particularités, certes, mais avec de la patience, des bons soins et de l'amour, on peut arriver à rendre notre animal confiant et heureux.

Pour revenir à mon histoire, après quelques clics sur le site internet du refuge, je suis tombée sur une chatte de 3 ans et demi à la robe blanche avec des taches grises, dont une en forme de cœur entre les oreilles, et portant le nom de Ti-Cœur, vraiment mignonne! Ses yeux jaunes semblaient tristes et apeurés. Mon cœur a flanché pour elle comme un coup de foudre. Je me suis dépêché d'indiquer mon choix en ligne, craignant que quelqu'un d'autre l'adopte avant moi. Ouf! Je me sentais fébrile.

Heureusement, le lendemain, on m'a téléphoné pour me fixer un rendez-vous la semaine suivante pour rencontrer Ti-Cœur. Je dois vous avouer que cette semaine d'attente me parut très longue. Aussi longue qu'un premier rendez-vous amoureux.

Le jour J a fini par arriver. Dès que je l'ai vue en vrai, j'ai ressenti beaucoup de tendresse maternelle mêlée à de la joie. Le cœur battant, j'ai dit à la bénévoles du refuge : Oui, je la veux, oui, je l'adopte! Faites-moi remplir les papiers d'adoption tout de suite que je la ramène chez moi au plus vite! J'étais devenue sa maman.

Je suis revenue avec elle en taxi. Je l'ai mise à côté de moi, dans un grand sac à chat (moins traumatisant qu'une cage). Le chauffeur très gentil me racontait qu'il avait, lui aussi, un chat, qu'il n'y

avait pas de problème. Cela m'a rassurée. C'était drôle, car durant le trajet, j'avais la mélodie *Love Is in the Air*, qui tournait en boucle dans ma tête. Tout s'est bien déroulé, Ti-Cœur n'a ni miaulé ni été malade en chemin. Elle se montrait très curieuse tout en restant calme.

Arrivée chez moi, je devais suivre quelques règles recommandées par le refuge pour que Ti-Cœur s'y sente en sécurité. Je devais la placer dans une pièce fermée, seule, avec sa litière et sa nourriture, et ce, durant 6 heures environ pour qu'elle se familiarise peu à peu à son nouvel environnement. Bien entendu, je n'ai pu résister à la tentation d'aller ouvrir la porte après seulement 4 heures d'isolement. J'étais trop emballée. Malgré le fait de n'avoir pas suivi à la lettre les consignes, tout s'est bien passé finalement.

Ti-Cœur m'apporte plus que je pensais. Je prends mon rôle de maman à cœur. Je lui ai offert un arbre à chat où elle peut, à sa guise, dormir, grimper, faire ses griffes et contempler la vie au dehors pour satisfaire sa curiosité.

Au fil des mois, nous avons développé une belle complicité et elle m'accueille avec affection chaque fois que je reviens chez moi, ronronnant de bonheur et se roulant sur le dos. Sa présence calme mon anxiété, m'apaise et me reconforte dans ce monde un peu fou et stressant.



Les bienfaits des animaux de compagnie sur la santé

Posséder un animal de compagnie permettrait une diminution du risque de maladies cardio-vasculaires;

- Le contact quotidien avec un animal améliorerait les défenses immunitaires;
- Avoir un animal favoriserait une meilleure santé mentale;
- Les animaux de compagnie nous permettraient de garder la ligne, notamment les chiens qui nous font marcher et jouer.
- Les animaux de compagnie nous aideraient à sortir de l'isolement.

Les bienfaits du rire sur la santé physique et mentale

Dès les premiers mois de notre vie, alors que nous ne sommes que des bébés, nous commençons à rire, soit entre 3 et 4 mois. C'est une façon de nous éveiller au niveau émotionnel et social, de nous connecter avec les autres humains. C'est également un signe de bon développement chez l'enfant.

Le rire peut venir accompagné de joie, de pleurs ou d'émotions variées. Quelle que soit la raison derrière le rire, les bienfaits sur notre santé sont indéniables. En effet, le rire accroît les taux d'endorphines, renforce le système immunitaire, combat la peur et la douleur, renforce les liens, améliore la confiance en soi et booste la libido. Le simple fait d'anticiper un événement drôle contribue à augmenter les défenses antivirales et antitumorales. Rire calme les tensions et conserve notre cœur d'enfant. De plus, il peut aider à améliorer notre humeur et à diminuer le stress physique et émotionnel ressenti.



Des regroupements existent pour s'adonner au plaisir de rire ainsi qu'à ses nombreuses vertus. On parle alors de la thérapie par le rire ou la rigologie. Lorsqu'il est utilisé dans un but thérapeutique, c'est pour qu'il apaise les douleurs, provoque la bonne humeur, calme les tensions, favorise la santé cardiovasculaire, améliore la digestion, donne la santé, aide à perdre du poids même... Bref, maintenant vous avez beaucoup de bonnes raisons de rire à gorge déployée!

Murale de l'espoir

Mille mercis au Centre de peinture J.A. Bruneau – Vous voudrez tout peindre!, qui nous ont fourni l'équipement nécessaire à la réalisation de ce beau projet collectif.





L'iris

Art de vivre

Les bienfaits du tricot sur la santé mentale ou la tricothérapie

Le tricot est une activité qui peut sembler anodine à première vue, mais dont les nombreux bienfaits ne sont plus à démontrer.

Selon de nombreux psychologues, tricoter permet de diminuer les états de stress, d'anxiété et de dépression au même titre qu'une thérapie pour la santé mentale. Les effets sont comparables à ceux de la méditation puisqu'ils favoriseraient la production de dopamine, l'hormone du bonheur. Les gestes répétitifs et méthodiques que l'on fait tout en restant concentré et dans l'instant présent ont quelque chose d'apaisant.

Tricoter permet d'avoir un but, de réaliser un projet. C'est bon pour l'estime de soi. Tricoter seul est excellent, mais en groupe, c'est encore mieux pour la connexion sociale et tisser des liens.

Plusieurs professionnels de la santé recommandent cette activité thérapeutique aux nombreux avantages. Les personnes souffrant de la maladie de Parkinson peuvent ainsi réapprendre à coordonner leurs mouvements grâce au tricot. Cette activité réduirait également les risques de troubles cognitifs en plus de jouer un rôle préventif au niveau de la démence, de l'arthrite et des douleurs chroniques.

Merci aux responsables de l'organisme d'exister et de le maintenir vivant.

Nous avons à puiser à nos ressources de paix, d'harmonie, pour faire face à l'anxiété que crée Trump.

Cultivons notre capacité à nous adapter aux événements et y faire face le plus possible.

Redoublons de confiance en soi et dans les autres afin de passer à travers et nous maintenir la tête au-dessus de l'eau et manifester le maximum d'amour possible autour de nous.

Marie-Paule Carrier

Enfin, manipuler les fils et les aiguilles renforcerait la mémoire et stimulerait la créativité.

À l'ère de la surconsommation et de la mode jetable, tricoter apparaît comme une alternative à la fois durable, écologique et économique.

Le tricot est facile à apprendre et à la portée de tous. Plusieurs tutoriels sur youtube peuvent vous guider dans cet apprentissage, étape par étape. Voilà, vous n'avez plus d'excuses pour vous lancer...

Bonne tricothérapie!



Les sons de la nature et le bien-être

L'humain a toujours apprécié les sons naturels comme la pluie qui tombe, le vent dans les arbres, le ressac des vagues, car ils ont des effets relaxants sur le corps et l'esprit. Le chant des oiseaux a aussi un impact sur notre santé, incitant à la relaxation et au bien-être.

Ces sons mélodieux aident à se calmer, ressentir l'harmonie et se reconnecter avec la nature. D'ailleurs plusieurs personnes se tournent vers les sons naturels pour méditer, se concentrer et se sentir mieux.

Parmi les nombreux avantages des sons naturels, il y a la réduction de la douleur et du stress, en plus d'améliorer l'humeur et même d'augmenter les performances cognitives.

Selon Rachel Buxton du Département de biologie de l'Université Carleton au Canada, « l'être humain ne cesse pas d'être ce qu'il est, un animal, et que peu importe à quel point nous nous éloignons des forêts pour vivre dans la jungle urbaine, nous n'arrêtons pas d'être connectés à la nature. Les sons naturels nous donnent une impression d'espace, nous connectent à la nature et nous donnent des indices sur ce à quoi nous attendre de l'endroit où nous sommes. Il y a de plus en plus de preuves que les sons naturels sont un

aspect fondamental pour profiter d'une bonne santé et d'un bien-être puisque nous ne nous arrêtons pas en fonction de la nature. Si nous arrêtons de l'entendre, nous commençons à nous inquiéter et à nous sentir mal ».

Toujours selon Buxton et son équipe de chercheurs, les sons naturels aident à réduire l'impact négatif des bruits tels que les klaxons de voiture ou les perceuses. Ils ont constaté qu'écouter du bruit combiné à des sons naturels avait de meilleurs résultats pour la santé que d'écouter le bruit seul.

Autrement dit, même vivre dans un environnement urbain avec une pollution sonore, si vous avez la chance de vivre près d'un parc ou de profiter du doux chant des oiseaux, il est fort probable que vous ayez une meilleure santé mentale que ceux qui n'apprécient pas ces sons naturels.

Notre cerveau interpréterait les sons doux et naturels d'un environnement comme d'un endroit non menaçant et où il est possible de récupérer et se reposer mentalement. Au contraire, un environnement dans lequel il y a beaucoup de bruit et de violence est perçu comme un endroit dangereux et menaçant.





L'iris Pratico-Pratique

Recettes faciles et délicieuses pour le printemps et l'été

Recette d'été d'Annie

4 tomates.

Couper les tomates en quartiers.
Ajouter de l'huile d'olive, de l'oregano et du basilic.

Remuer et servir.

Salade de fraises d'Annie

Couper quelques fraises en deux.
Saupoudrer de cannelle en poudre.
Ajouter un filet de sirop d'érable et remuer.

*P.S. : On peut substituer au sirop d'érable
un filet de Grand Marnier.*

Salade de concombre

*1 concombre tranché en rondelles
1/2 tasse de yogourt nature
Une pincée de sel de céleri*

Remuer le tout et servir.

Marinade pour poulet grecque

Pour 4 poitrines de poulet.

*1/2 tasse de yogourt nature
4 feuilles de menthe
Pincée de sel*

Mélanger tous les ingrédients de la marinade
et mettre dans un sac ziploc.

Ajouter le poulet et l'imprégner de la marinade.

Faire mariner 4 heures ou plus au réfrigérateur
avant de cuire les poitrines.

Salade de fraises et d'épinards

Pour préparer la vinaigrette, mélanger un filet
de sirop d'érable, d'huile d'olive et le vinaigre
balsamique.

Couper les bocconcini et les fraises en deux.

Assembler tous les ingrédients de la salade,
puis y verser la vinaigrette.

Déguster.



Nouveau : boutique en ligne

À l'automne, nous avons implanté une boutique artisanale en ligne et rafraîchi en même temps notre site internet. C'est Sylvain Plante de IBP qui a réalisé ce projet.



Dans la boutique, on peut se procurer des œuvres originales en format cartes de souhait et aussi des bijoux faits à la main. Nous vous invitons à visiter la boutique à l'adresse suivante et à encourager nos artistes d'ici :

<https://cssm-m.ca/boutique/>

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2025

AVRIL	Dates	Heures	Activités	Lieux
Mardi	1	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Maison de quartier
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	2	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	3	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	4	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	7	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	8	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Maison de quartier
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	9	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	10	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	11	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	14	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	15	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Maison de quartier
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom

Mercredi	16	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	17	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		CONGÉ - FÉRIÉ	Yoga sur chaise	
Vendredi	18	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Vendredi 18 avril				
CONGÉ - vendredi saint				
Lundi 21 avril				
CONGÉ - Lundi de Pâques				
Mardi	22	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Maison de quartier
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	23	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	24	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	25	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	28	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	29	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Maison de quartier
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	30	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M

MAI	Dates	Heures	Activités	Lieux
Jeudi	1	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	2	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	5	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	6	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Maison de quartier
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	7	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	8	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	9	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	12	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	13	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Maison de quartier
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	14	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	15	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	16	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
		Informatique	9h30 à 11h30	CSSM-M
		Les entendeurs de voix	14h à 15h30	CSSM-M

Lundi 19 mai
CONGÉ - FÊTE DES PATRIOTES

Mardi	20	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Maison de quartier
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	21	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	22	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	23	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	26	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	27	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Maison de quartier
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	28	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	29	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	30	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
JUIN	Dates	Heures	Activités	Lieux
Lundi	2	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	3	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Maison de quartier
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom

Mercredi	4	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jedi	5	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	6	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	9	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	10	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Maison de quartier
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	11	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jedi	12	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	13	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	16	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	17	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 14h	Mise en forme	Maison de quartier
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	18	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jedi	19	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
		13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	20	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M

Lundi	23	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
--------------	-----------	---------------	-----------------	--------

Mardi 24 juin CONGÉ – FÊTE DE LA ST-JEAN				
---	--	--	--	--

Mercredi	25	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
-----------------	-----------	--------------	----------	--------

		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
--	--	---------------	---------	--------

		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
--	--	---------------	-------	--------

Jeudi	26	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
--------------	-----------	------------	---------------------	--------

		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
--	--	-----------	----------------	--------

Vendredi	27	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
-----------------	-----------	--------------	--------------	--------

		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
--	--	-------------	------------------------	--------

Lundi	30	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
--------------	-----------	---------------	-----------------	--------

JUILLET	Dates	Heures	Activités	Lieux
----------------	--------------	---------------	------------------	--------------

Mardi 1^{er} juillet CONGÉ – FÊTE DU CANADA				
--	--	--	--	--

Mercredi	2	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
-----------------	----------	--------------	----------	--------

		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
--	--	---------------	---------	--------

		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
--	--	---------------	-------	--------

Jeudi	3	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
--------------	----------	------------	---------------------	--------

		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
--	--	-----------	----------------	--------

Vendredi	4	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
-----------------	----------	--------------	--------------	--------

		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
--	--	-------------	------------------------	--------

Lundi	7	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
--------------	----------	---------------	-----------------	--------

Mardi	8	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
--------------	----------	------------	--------------	--------

		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
--	--	-------------	----------------------------	--------

		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
--	--	---------------	-------------------------------	------

Mercredi	9	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
-----------------	----------	--------------	----------	--------

		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
--	--	---------------	---------	--------

		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
--	--	---------------	-------	--------

Jeudi	10	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
--------------	-----------	------------	---------------------	--------

		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
--	--	-----------	----------------	--------

Vendredi	11	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	14	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M

CONGÉ – VACANCES
Lundi 21 juillet 2025 au dimanche 3 août 2025

Mardi	15	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	16	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	17	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
Vendredi	18	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M

AOÛT	Dates	Heures	Activités	Lieux
Lundi	4	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	5	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	6	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	7	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
Vendredi	8	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	11	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	12	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom

Mercredi	13	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	14	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
Vendredi	15	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	18	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	19	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	20	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	21	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
Vendredi	22	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	25	13h30 à 15h30	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	26	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
		13h à 15h30	Marche et Activité ludique	CSSM-M
		18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	27	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
		12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
		14h30 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	28	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
		13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
Vendredi	29	9h30 à 11h30	Informatique	CSSM-M
		14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M