ÉTÉ 2021

L'AMI'RAL

Le mot de la présidente

Oyé! Oyé! Chers membres,

La belle saison est à nos portes, cela va nous redonner un peu d'énergie après cet hiver passé, avec « Le Gyroscope » , qui est toujours là pour chacun, on se revitalise encore plus. Beau temps, mauvais temps, l'équipe est toujours là pour vous.

Une autre belle programmation pour vous. Profitons-en, tout a été pensé et programmé pour vous chers membres . Des temps de pause, on en a tous besoin, cela aide à continuer notre travail envers nos personnes qui nous sont chères, car ils ont besoin de notre support, mais il faut penser à nous pour pouvoir continuer.

Bon été à chacun , soyez prudents, pensez à vous.

Au plaisir de vous revoir.

Hélène Désaulniers
Présidente du C.A.

CETTE SAISON

DÉJEUNER DES MEMBRES

SÉANCE DE YOGA AVEC AUDREY PELLERIN

MOULIN SEIGNEURIAL DE POINTE-DU-LAC

DINER CAUSERIE

DINER AU PARC TRICENTENAIRE

MOMENT DE RESSOURCEMENT: CINÉMA AU TAPIS ROUGE

GROUPE D'ENTRAIDE

CONFÉRENCE SUR LA SEXUALITÉ / SANTÉ MENTALE AVEC LAURENCE PREVOST SEXOLOGUE

LES RETROUVAILLES AU PARC DES CHUTES DE STE-URSULE

ATELIERS SUR LA SCHIZOPHRÉNIE

LE GYROSCOPE du Bassin de Maskinongé Inc.

***L'Ami'Ral* est une publication du Gyroscope du Bassin de Maskinongé** : Une association pour les parents et les membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale comme la schizophrénie, le trouble bipolaire, la dépression, l'anxiété et le trouble de personnalité limite.

Notre territoire d'action: Louiseville, Sainte-Ursule, Maskinongé, Saint-Justin, Saint-Alexis-des-Monts, Saint-Léon-le-Grand, Saint-Barnabé, Saint-Paulin, Sainte-Angèle-de-Prémont, Saint-Sévère, Saint-Édouard-de-Maskinongé et Yamachiche.

| VOIR NOS COORDONNÉES COMPLÈTES EN DERNIÈRE PAGE

Le mot de l'équipe de travail

Chers membres,
Un temps de douceur s'installe et la lueur de meilleurs jours est à l'horizon concernant le déconfinement. À la même date, l'année dernière, la programmation estivale n'avait aucune activité à l'horaire. C'est dans le festival des changements de paliers de couleurs que quelques activités de groupe ont pu avoir lieu! Ce fut toute une organisation!

Nous nous sommes vite rendu compte que nous n'avions pas le contrôle sur ce qu'il se passait et nous avons dû… lâcher prise et avancer un jour à la fois, afin de nous adapter à ces mesures restrictives. D'ailleurs, cette expérience vécue nous permet aujourd'hui de vous offrir une programmation diversifiée!! Nous avons même une journée ressourcement! À vos agendas!

Par ailleurs, le 10 juin dernier a eu lieu notre Assemblée générale annuelle. Ce fut un moment pour constater l'étendue du travail accompli malgré la pandémie et ce fut aussi l'occasion d'honorer une membre du C.A. qui a effectué tous ses mandats de 2015 à 2021. Il s'agit de Mme Ayette qui s'est vu recevoir une plaque significative en souvenir de son implication au sein du conseil d'administration. Toutes nos félicitations Mme Ayette et un grand merci pour votre grande implication!

De plus, cette année, nous avons le bonheur de vous annonce que les services du Gyroscope seront offerts tout l'été! Au moment où vous recevrez cette programmation, Catherine, notre intervenante sera en vacances et reviendra début juillet. Ensuite, Marie-Soleil, notre directrice nous quittera fin juillet et reviendra à la mi-août. Finalement, Stéphanie se reposera à la fin du mois d'août et reviendra au début du mois de septembre. Une intervenante sera toujours sur place afin de répondre à vos besoins! N'hésitez pas à nous contacter!

Alors, en ce début d'été où les canicules ont déjà commencé, nous vous souhaitons pleins de soleil, de chaleurs, de douceur et surtout, dans ce déconfinement qui s'installe et qui permet un peu plus de liberté, nous vous souhaitons de beaux moments pour penser à vous!

Bon été et au plaisir de vous recroiser!

L'équipe du Gyroscope

Composition du conseil d'administration

* **Hélène Desaulniers**
  Présidente
* **Céline Carbonneau**
  Vice-présidente
* **Jean-Guy Otis**
  Trésorier
* **Madelaine Chaîné**
  Secrétaire
* **Diane Leblanc**
  Administratrice
* **Marielle Bellerive**
  Administratrice
* **Diane Roy**
  Administratrice

Le C.A. et la vie associative, en bref

Ce printemps, le Conseil d'administration s'est réuni aux dates suivantes:

- Le 5 mai 2021 (réunion régulière)
- Le 4 juin 2021 (réunion régulière)
- Le 10 juin 2021 (AGA et petit C.A.)

La dernière année vécue nous a permis de réfléchir à l'après pandémie et notre plan d'action va en ce sens. Une rencontre avec le Conseil d'administration a eu lieu au printemps afin de réfléchir aux actions de la prochaine année. Il a été convenu d'encrer le l'organisme sur son territoire en facilitant l'accès aux local. Plusieurs nous ont fait part du fait que notre escalier est un défi à monter et nous vérifierons la possibilité de mettre un élévateur. Advenant le cas où cela n'est pas possible, nous déménagerons afin de trouver des locaux adéquats avec les besoins des membres de l'entourage et les services que le Gyroscope offre. De plus, le projet d'une planification stratégique dans la prochaine année est aussi un dossier important que vous entendrez parler dans les prochains mois.

Composition de l'équipe

* **Marie-Soleil Gauthier,**
  Directrice générale
* **Catherine Truchon Goulet,**
  Intervenante
* **Stéphanie Boivin,**
  Secrétaire-réceptionniste

L'évolution de la schizophrénie chez la personne aînée

Par Marianne Cornu,
collaboratrice pour le projet : Proche en tout temps

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la schizophrénie est un trouble mental sévère et chronique qui affecte plus de 23 millions de personnes dans le monde et se caractérise par des distorsions de la pensée, des perceptions, des émotions, du sentiment de soi et du comportement. Le ressenti comporte souvent des hallucinations, le fait d'entendre des voix ou de voir des choses qui n'existent pas, et des délires, des convictions inébranlables ou fausses.

On peut distinguer dans la schizophrénie des symptômes dits positifs et d'autres dits négatifs. Les symptômes positifs sont des « ajouts » aux pensées d'une personne, à ses perceptions ou à ses comportements, comme par exemple des hallucinations, des idées délirantes, une désorganisation. Ces symptômes se manifestent plus fortement lors d'une phase aiguë qu'on appelle aussi décompensation et qui correspond à un épisode de psychose. Les symptômes négatifs, eux, sont en quelque sorte des « pertes », une diminution des aptitudes comme des difficultés à communiquer, une baisse d'énergie et de motivation, une hygiène qui laisse à désirer, une difficulté à ressentir de la joie, une capacité de penser plus lente, etc. Les symptômes varient évidemment d'une personne à l'autre et ne se manifestent pas tous en même temps.

ÉVOLUTION DU TROUBLE AVEC L'ÂGE

Selon l'âge où la personne a développé ses premiers symptômes, l'évolution se fait différemment. La manière dont la personne a été traitée lors de l'apparition des symptômes fait aussi une différence. Par ailleurs, les psychoses laissent des traces au cerveau : plus la personne en fait, plus elle risque d'avoir des conséquences. De là l'importance d'un bon traitement et d'un soutien adéquat.

La schizophrénie développée de manière précoce, avant 40 ans, s'améliore généralement avec le temps : la personne atteinte expérimente en vieillissant moins de symptômes dits positifs, toutefois les symptômes négatifs ont tendance à s'accentuer. Il faut surveiller particulièrement les signes de dépression et les idées suicidaires. Pour la schizophrénie a début tardif, qui survient après 40 ans (mais avant 60 ans), le pronostic est d'ordinaire meilleur et les personnes touchées éprouvent moins de complications en vieillissant. Des symptômes qui s'apparentent à la schizophrénie apparaissant après 60 ans sont fréquents, il faudra cependant faire attention et investiguer pour connaître les causes (dépression psychotique? Délirium?).

SOUTENIR UN PROCHE AÎNÉ VIVANT AVEC LA SCHIZOPHRÉNIE

Tout d'abord, pour bien venir en aide à la personne, il importe de se renseigner, d'éviter de propager de fausses informations comme quoi par exemple les personnes vivant avec la schizophrénie seraient dangereuses ou encore que la schizophrénie est un dédoublement de personnalité. Ce n'est généralement pas le cas.

Comme membre de l'entourage, il est toujours aidant d'avoir une attitude empathique, d'établir le plus possible une collaboration positive en impliquant la personne concernée dans les décisions qui la concernent.

En cas de crise, il faut éviter de toucher la personne, de trop rentrer dans sa bulle. Il ne sert à rien de confronter la personne à propos de ses délires, de ses hallucinations. Elle se sentirait incomprise et cela pourrait même lui faire perdre davantage ses points de repères avec la réalité. Après la crise toutefois, il peut être possible d'en parler et d'aider la personne à faire la distinction entre le réel et le délire, sans juger, sans critiquer.

Finalement, comme membre de l'entourage, il ne faut pas hésiter à se faire aider pour mieux aider. Il y a des professionnels dont c'est le travail.

Article publié initialement dans l'édition de février 2021 de La Gazette de la Mauricie

*Proche en tout temps est un projet porté par Le Gyroscope.
Pour en savoir plus : www.procheentouttemps.org

La prog'

* ÉTÉ *

Déjeuner des membres

Réservé aux membres réguliers du Gyroscope

Un déjeuner thématique convivial où respect, entraide, partage et plaisir sont de mise!

Quand: Les mardis 13 juillet, 3 août et 7 septembre 2021

Lieu : Au Gyroscope

Heure: 9 h

Coût: 5 $

Le prix comprend la boite à lunch déjeuner

Un tirage est fait parmi les personnes présentes pour un déjeuner gratuit lors du prochain déjeuner des membres.

Moment de Ressourcement: cinéma le tapis rouge

Réservé aux membres réguliers du Gyroscope

Nous vous offrons une soirée cinéma afin de prendre du temps pour vous et en même temps créer des liens avec d'autres membres de l'entourage qui peuvent avoir une réalité similaire à la vôtre.

Nous nous rendrons en autobus afin de ne pas chercher de stationnement. Transport en autobus et film sont inclus dans le coût de l'activité, il ne vous restera qu'à acheter popcorn et breuvage à votre goût.

Réservez votre place avant le mercredi 11 août

Quand: Mardi 17 août 2021
Lieu: Cinéma le tapis rouge
Heure du départ: À l'inscription (début de soirée)
Coût: 5 $ / membre
10 $ / non-membre

Groupe D'entraide*

Joignez-vous au groupe d'entraide du Gyroscope, destiné aux membres de l'entourage accompagnant un proche atteint d'un problème de santé mentale.

Vous désirez approfondir votre réflexion sur votre situation avec d'autres membres de l'entourage qui vivent des défis similaires?

Ce groupe d'entraide est pour vous!

Voici les thèmes abordés lors de ces groupes:

* L'inconfort
* Nos défis et nos forces personnelles
* Le stress
* L'autocompassion
* S'accorder une pause
* La communication

Respect, confidentialité et non-jugement sont de mise.

Réservez votre place avant le vendredi 13 août

Quand: Les mercredis du 18 août au 22 septembre 2021

Heure: de 19 h à 20 h 30

Lieu : Au Gyroscope

Inscription obligatoire pour toutes les activités

* Par téléphone : **819 228-2858**
* Par courriel : **info@legyroscope.org**

Le signe * à côté du nom d'une activité signifie qu'elle est gratuite

LES SERVICES JEUNESSE*

Les ateliers Arbre en cœur débuteront lorsque la date de la levée de la pandémie sera prononcée.

Nouveaux services

dédiés aux enfants et aux jeunes ayant un membre de leur entourage qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale.

Voici les trois services que nous offrons :

5 à 12 ans

Les ateliers Arbres en cœur (www.arbreencoeur.com). Ces ateliers permettent d'aborder la pleine conscience et la météo des émotions de façon simple et ludique.

12 ans et plus

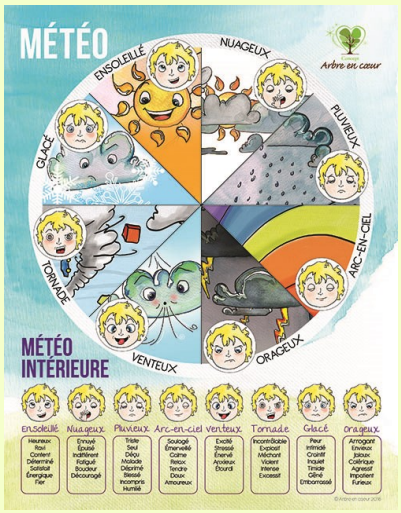
Des ateliers d'information et de discussion peuvent être offerts aux écoles, maisons de jeunes, ou à tout autre milieu rejoignant les jeunes de 12 ans et plus et qui en fait la demande.

14 ans et plus

Les adolescents qui le désirent peuvent bénéficier de rencontres individuelles sur rendez-vous.

Les Ateliers Arbre en cœur

S'adressant aux enfants ayant un parent atteint d'un trouble de santé mentale, les ateliers Arbre en cœur seront d'abord offerts aux enfants de **5 à 8 ans**.



Yoga avec Audrey Pellerin

Offrez-vous une séance de yoga avec une professeure qualifiée qui vous enseignera des techniques de respiration et des postures de base. Accessible à tous, peu importe votre âge et votre condition physique. L'activité aura lieu au parc tricentenaire, sous l'abri en cas de pluie. Prévoir une bouteille d'eau et une tenue confortable.

Quand: Mercredi le 14 juillet 2021

Heure : 18 h 30 à 19 h 30

Lieu: Parc Tricentenaire

Coût : 5 $ / membre

6 $ / non-membre

Pique-nique au parc Tricentenaire *

Quand le chat est absent, les souris dansent… Catherine et Stéphanie sortent manger au parc tricentenaire pendant les vacances de Marie-Soleil. Si vous désirez profiter du temps extérieur et venir discuter de tout et de rien, vous pouvez vous joindre à eux.

Quand: Les mercredis 28 juillet et 11 août

Heure: À partir de 11 h 30

Le signe * à côté du nom d'une activité signifie qu'elle est gratuite

La ligne de référence du Regroupement Avant de craquer
1-855-CRAQUER (272-7837)

Où que nous soyons au Québec, quand nous appelons à cette ligne de référence, l'appel est redirigé vers un organisme famille de votre région.

En considérant que vous n'habitez pas tous dans la même ville, il peut être intéressant pour d'autres membres e l'entourage qui accompagnent votre proche d'aller chercher du soutien et de parler avec un intervenant de leur réalité.

Le Réseau Avant de craquer comprend 41 associations-membres partout au Québec. Aujourd'hui, il n'y a plus de doute que tous ces organismes du Québec sont devenus la porte d'entrée des services pour les membres de l'entourage.

Ateliers d'information sur la Schizophrénie*

Ces ateliers d'information, animé par Marie-Soleil, sont conçus pour tous ceux qui désirent mieux comprendre cette problématique et être en mesure de mieux soutenir les gens atteints de cette maladie.

Atelier 1: Qu'est-ce que la schizophrénie et comment la reconnaître?

Atelier 2: Comment intervenir auprès de son proche et gérer les situations de crises

Atelier 3: Le traitement

Atelier 4:Les stratégies d'adaptation pour les membres de l'entourage

Réservez votre place avant le vendredi 3 septembre

Quand: Tous les jeudis soirs 9 au 30 septembre 2021
Heure: de 18 h 45 à 20 h 30
Lieu : gyroscope

Marche moulin seigneurial de pointe-du-lac*

Venez passer la journée sur le site du Moulin seigneurial de Pointe du Lac.

Durant l'avant-midi, nous profiterons du sentier *Forestia* qui vous permettra d'admirer le décor de ce lieu.

Pour le dîner, apportez votre lunch et votre chaise ou couverture, nous piqueniquerons ensemble sur le domaine.

Dans l'après-midi, nous ferons la visite guidée deux expositions permanentes mettant en valeur les deux bâtiments qui composent le site : le moulin à farine de la seigneurie de Tonnancour et la scierie des Frères de l'Instruction chrétienne

Réservez votre place avant le vendredi 16 juillet

Quand: Le 21 juillet 2021

Heure: de 10 h 30 à 15 h 30

Lieu: Moulin seigneurial de Pointe-du-Lac, 11930, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières

Coût: Gratuit

Conférence: Santé mentale et sexualité, comment s'adapter?

Laurence Prévost, sexologue, nous entretiendra sur les impacts physiologique et psychologiques qu'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale peut vivre concernant sa sexualité et sa prise de médication.

Elle donnera des outils afin de mieux soutenir son proche face à cette réalité et vous aidera à découvrir des stratégies d'adaptation.

Une boite à question anonyme sera déposée pour des sujets plus discrets au Gyroscope tout l'été jusqu'à la conférence. N'hésitez pas à écrire vos questions!

Réservez votre place avant le mercredi 22 septembre

Quand: Le 27 septembre 2021
Heure: 18 h 30 à 20 h
Lieu: Restaurant Ben et filles
161, boul. Saint-Laurent E.
Louiseville
Coût: 2 $ membre / 3 $ non-membre

Dîner causerie: les stratégies d'adaptation

Venez nous rejoindre lors d'un dîner causerie afin de partager avec d'autres membres de l'entourage les stratégies d'adaptation que vous utilisez auprès de votre proche. Le fait d'entendre d'autres membres de l'entourage nommer leur stratégies pourraient peut-être vous aider dans une situation avec votre proche!

Une boîte à lunch pour le dîner vous sera fourni et des coûts de 5 $ par personne vous seront chargés.

Réservez votre place avant le lundi 16 août
Les places sont limitées, réservez vite!

Quand: Vendredi le 20 août
Heure: 11 h 30 à 13 h 30
Lieu : gyroscope
Coût: 5$

Des idées de répit en temps de covid

- Aller marcher dans un sentier (apporte ta facture d'essence et d'entrée du parc s'il y a lieu)
- Livraison de restaurant ou de traiteur
- Choco-brico café céramique à Trois-Rivières
- Un cours en ligne
- Un spectacle en ligne
- Location de chalet, hôtel, etc.
- Restaurant Le Randolph à Trois-Rivières (repas et jeux de société) ou autre restaurant
- Massothérapie ou soins du corps
- Acheter un livre en lien avec une stratégie d'adaptation à votre situation
- Une inscription en ligne pour un entrainement physique

Les retrouvailles du Gyroscope: épluchette de blé d'Inde*

Vous avez déjà bénéficié des services du Gyroscope, vous en bénéficiez présentement et vous connaissez d'anciens utilisateurs? Voici une belle occasion de tous vous rencontrer et/ou vous revoir au parc des Chutes de Ste-Ursule.

Venez dîner avec nous lors d'une épluchette de blé d'Inde retrouvailles!

Prévoyez vos **breuvages et votre chaise pliante**. Tables de pique-nique sur place. **Conjoints, parents et/ou enfants bienvenus!**

Ceux qui le souhaitent pourront aller marcher dans les sentiers (prévoyez de bons souliers).

Réservez votre place avant le vendredi le 3 septembre

Quand: Samedi le 11 septembre
Heure: 11 h à 15 h 30
Lieu: Parc des Chutes de Ste-Ursule, 2575, rang des Chutes, Ste-Ursule
Prix: Gratuit

Au moment où vous lisez cette programmation, nous pouvons nous rassembler en grand groupe de 50 personnes à l'intérieur maximum selon l'espace que nous avons et selon les mesures sanitaires gouvernementales permises. À l'extérieur comme à l'intérieur, nous devons respecter la distanciation sociale de 2 mètres et bien entendu, le port du masque est obligatoire lors des déplacements. De meilleurs jours se dessinent devant nous. Continuons de respecter ces règles.

Le répit-dépannage

C'EST QUOI?

Saviez-vous que vous pouvez faire une **demande de répit et dépannage** en tout temps?

Si vous prenez soin d'une personne aux prises avec un trouble majeur de santé mentale **sur une base régulière** et que vous éprouvez **diverses difficultés reliées à votre rôle**, le répit est là pour vous aider à compenser le stress vécu et à retrouver un équilibre en prenant du temps pour vous. Le dépannage, quant à lui, est une mesure d'urgence en cas de situation imprévue reliée à votre proche.

C'EST POUR QUI?

Le répit est une allocation financière **non-récurrente** destinée aux membres de l'entourage qui **prennent soin sur une base régulière** d'un proche atteint d'un problème de santé mentale. C'est une aide ponctuelle qui vient **compenser le stress** vécu par le membre de l'entourage en lui permettant des moments pour prendre soin de lui, sans la personne atteinte (même si passer des moments avec la personne atteinte est important : c'est simplement que ce n'est pas le but du répit-dépannage). Ce n'est ni un crédit d'impôt, ni un montant pour personne à charge.

PENDANT COMBIEN DE TEMPS?

Par ailleurs, après quelques années à recevoir du répit, la personne devrait avoir pris l'habitude **d'intégrer à son horaire des moments pour se ressourcer** et devrait avoir eu la possibilité de **développer diverses stratégies d'adaptation** pour mieux vivre la situation. Un organisme tel que Le Gyroscope est justement là pour ça. Après un certain temps, le montant accordé peut être appelé à diminuer, voire à disparaître.

Zoom sur deux services offerts par Le Gyroscope

Contactez-nous pour en savoir davantage sur ces deux services !

Le programme Alliance

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit d'un **programme de rencontres individuelles** développé par l'organisme **La lueur du Bas St-Laurent**, qui traite d'habilités à déployer pour que votre relation avec votre proche soit plus harmonieuse, que vous puissiez lui offrir un accompagnement satisfaisant, autant pour lui que pour vous et que vous appreniez à mieux vous respecter dans tout cela.

À QUI S'ADRESSE LE PROGRAMME ET COMMENT Y ACCÉDER ?

Le programme s'adresse aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de trouble de santé mentale. Par entourage, nous entendons : père, mère, frère, sœur, conjoint, conjointe, enfants, belle-mère, ami ou encore toute personne impliquée et accompagnant sur une base régulière un proche. Vous pouvez vous adresser directement à l'intervenante du Gyroscope si vous pensez qu'entreprendre ce programme vous serait bénéfique.

COMMENT SE DÉROULE LE PROGRAMME?

Au départ, une rencontre individuelle a lieu pour un entretien d'accueil et la présentation du programme. Ensuite, vous déterminez les habilités que vous souhaitez travailler. Finalement, une entente de suivi est convenue. Le nombre de rencontres et leur fréquence sont établies en fonction de vos besoins.

LES 6 HABILETÉS

* Habiletés à établir ses limites
* Habiletés à la communication
* Habiletés à développer ou à rehausser son estime de soi
* Habiletés à développer des attentes réalistes
* Habiletés à développer un réseau social
* Habiletés à maîtriser ses émotions et à faire face aux préjugés

Cette page, elle est à vous! Vous avez lu un poème, un article en lien avec votre situation, vous voulez faire part aux autres membres de l'entourage de votre histoire de vie en lien avec votre proche, contactez-nous!

Histoire de vie

C'est en 2018 que j'ai eu la chance de connaître le Gyroscope; grâce à une affiche annonçant une conférence de Marc Gervais que j'ai vu à la pharmacie.

Je vivais depuis plus de dix dans l'entourage de personnes avec des problèmes de santé mentale, soit ma mère et mes deux fils. Je n'ai jamais reçu de support durant toutes ces années-là. Mes seules ressources étaient les conférences et ateliers de croissance personnelle auxquels j'assistais. C'est la raison pour laquelle l'affiche mentionnée plus haut avait attiré mon attention.

J'ai donc pris contact avec l'organisme qui présentait si généreusement une conférence d'un orateur très couru et c'est à ce moment-là que j'ai appris qu'ils pouvaient aussi m'aider et me supporter dans mon quotidien. J'ai su ce jour-là, que moi aussi je pouvais avoir de l'aide parce que vivre dans l'entourage de 3 personnes atteintes de problèmes de santé mentale, ça peut être lourd, demandant et épuisant !

Par les rencontres individuelles, les ateliers, les conférences, j'ai appris qu'il fallait que je prenne soin de moi et être à l'écoute de mes besoins; qu'il fallait que j'en fasse moins pour les autres, que j'accepte de demander de l'aide et de mettre mes limites.

J'ai trouvé au Gyroscope un endroit où parler ouvertement de ma situation sans avoir peur d'être jugée ou incomprise; un endroit où socialiser avec des gens qui vivent la même chose que moi. Le Gyroscope m'a aussi permis d'acquérir des outils, des stratégies et du savoir pour améliorer ma relation avec mes proches qui sont atteints et mieux les aider sans m'épuiser.

Les témoignages de conférenciers dynamiques qui parlent ouvertement de leur maladie m'ont donné de l'espoir…

Les différentes activités de répit tel que l'épluchette de blé d'inde, le party de Noël, le pique-nique annuel me permettent de me divertir, de me changer les idées et de faire du « social » sans avoir la crainte d'une question qui me mettrait mal à l'aise parce qu'elle m'obligerait à parler de la maladie de mes proches devant des personnes qui n'y comprendraient rien.

Le Gyroscope, c'est mon phare quand ça va mal et mon port d'attache auquel je peux toujours accoster quand j'en ai besoin !

Merci pour tout !

P.S. Si vous avez le goût de parler et d'échanger sur nos expériences réciproques, je vous invite à communiquer avec Marie-Soleil ou Catherine afin qu'elles vous transmettent mon numéro de téléphone

Diane Roy

MEMBRE DU RÉSEAU AVANT DE CRAQUER

Le Gyroscope du Bassin de Maskinongé est une association pour les parents et les membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale.

Notre mission est de regrouper les membres de l'entourage d'une personnes qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble de santé mentale, de leur offrir une gamme de services de soutien, et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

Devenez membre du Gyroscope!

Les catégories de membres

* **Membre régulier :**
  Pour être membre régulier, il faut accompagner un proche qui présente un trouble de santé mentale et résider sur le territoire.
  Coût: Contribution volontaire

* **Membre sympathisant :**
  Pour être membre sympathisant, il suffit de vouloir soutenir notre mission.
  ⇒ *20$ / année*

* **Membre corporatif :**
  ⇒ *50$ par année.*

Les avantages d'être membre régulier

* **Avantage 1 :** Certaines activités coûtent moins cher.
* **Avantage 2 :** Vous avez accès à nos activités exclusives aux membres, tel que le déjeuner des membres.
* **Avantage 3 :** Droit de vote à l'AGA et possibilité de poser votre candidature dans le CA.

NOS SERVICES

- Activités d'information sur diverses problématiques;
- Activités de formation sur les stratégies d'adaptation;
- Activités de sensibilisation;
- Groupe d'entraide ;
- Centre de documentation;
- Interventions psychosociales (rencontres individuelles et familiales);
- Conférences et témoignages;
- Les services jeunesse.

POUR NOUS JOINDRE

393, avenue St-Laurent
Louiseville, (Québec) J5V 1K4

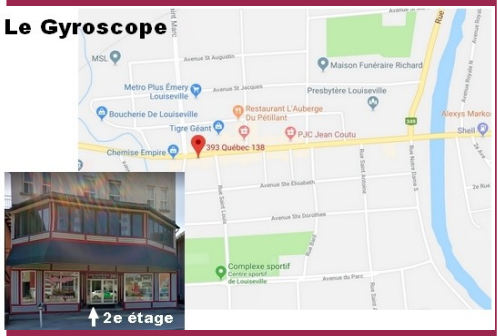
Nous sommes situées au 2e étage

Tél: 819-228-2858

Courriel:
info@legyrosocope.org

Facebook : Le Gyroscope du Bassin de Maskinongé

Site internet :
www.legyroscope.org



NOS HEURES D'OUVERTURE		
LUNDI	9 h 00–12 h	13 h-16 h30
MARDI	9 h 00–12 h	13 h-16 h30
MERCREDI	9 h 00–12 h	13 h-16 h30
JEUDI	9 h 00–12 h	13 h-16 h30
VENDREDI	Sur rendez-vous seulement	
SAMEDI	Fermé	
DIMANCHE	Fermé	