

## L'AMI'RAL

## Journal Automne 2018

### Mot de la directrice

Bonjour à vous chers membres,

Cet automne débute sous le signe du changement. C'est vraiment le cas de le dire : vous savez que le Centre communautaire de Louiseville a été fermé d'urgence le 12 septembre dernier. Comme tous les autres organismes qui y avaient leurs locaux, Le Gyroscope a dû quitter les lieux en quelques heures, sans date connue de retour possible.

Si cela peut être perçu comme tragique, car évidemment cela a perturbé quelque peu notre fonctionnement et entraînera des coûts, ce fut aussi une journée où la solidarité a été exceptionnelle. Une cellule d'urgence a été mise sur pied par notre CDC, la Maison de la famille et les Transports collectifs pour nous soutenir, nous fournir des boîtes et faire un appel à tous pour trouver des bénévoles, entre autres. L'Association des aidants naturels de St-Paulin a accepté de nous héberger temporairement. Des gens sont venus nous aider à faire des boîtes et nous ont déménagé avec leurs camions. Nous avons vraiment senti que le milieu se serrait les coudes. À tous ceux qui nous ont aidé, nous ont envoyé des petits mots de réconfort, se sont assurés que nous allions bien malgré tout, je vous dis merci du fond du cœur.

Nous regardons maintenant vers l'avant. Nous avons la chance d'avoir deux beaux bureaux dans la maison de l'Association des aidants naturels, le temps que nous trouvions un local qui nous convienne à Louiseville. Nos services se poursuivent, mais sur rendez-vous seulement. Les rendez-vous individuels se tiennent dans des bureaux prêtés par le CLSC de Louiseville ou de St-Alexis ou encore par l'organisme La CLÉ en éducation populaire. Nos activités de groupe sont relocalisées. Bref, la vie continue, ponctuée certes de problèmes informatiques et autres petits pépins que nous réglons au fur et à mesure, mais je suis confiante que l'avenir nous réserve le meilleur.

Nous sommes toujours là pour vous et j'espère vous voir à l'une ou l'autre des activités que nous vous proposons cet automne!

Marianne Cornu

### Mot de l'intervenante

Chers membres,

Malgré le déménagement obligé que nous avons vécu dernièrement, je vous rassure : nos services et activités se poursuivent!

J'attire d'ailleurs votre attention concernant une formation qui sera offerte en collaboration avec la Société québécoise de schizophrénie pour les membres de l'entourage de personnes vivant avec la schizophrénie. Cette formation inspirée de l'approche cognitivo-comportementale et donnée par un psychologue vous permettra d'avoir une panoplie d'information sur la maladie et de découvrir plusieurs stratégies d'adaptation afin de mieux accompagner votre proche et de trouver un équilibre. Les places sont très limitées. Contactez-nous rapidement!

Par ailleurs, un groupe d'entraide pour les membres de l'entourage verra le jour dès le mois de novembre. Voici une belle occasion de vous rassembler et de discuter de ce que vous traversez avec d'autres personnes vivant une réalité similaire à la vôtre. C'est un rendez-vous!

Prenez note que vous pouvez encore nous contacter (et réserver vos places aux activités!) au même numéro de téléphone. Notre boîte vocale est en fonction. Laissez-nous un message en nous mentionnant le meilleur moment pour vous rappeler. Nous prenons les messages plusieurs fois par jour et ce, tous les jours.

C'est donc avec positivisme, enthousiasme et plaisir que nous serons auprès de vous tout l'automne!

À bientôt,

Marie-Soleil Gauthier

[www.legyroscope.org](http://www.legyroscope.org) / 819-228-2858

**Suivez-nous sur Facebook!**

## Mot de la Chargée de projet



Bonjour à tous!

Nouvelle recrue des équipes du Périscope et du Gyroscopie, je suis chargée de projets en communication pour *Proche en tout temps*. Il s'agit d'un projet sur 3 ans, financé par L'Appui Mauricie, qui a pour objectif de créer des outils d'information et de réflexion pour les membres de l'entourage d'une personne âgée (65 ans ou plus) vivant avec un problème de santé mentale.

Ces outils sont d'abord destinés aux membres de l'entourage qui n'utilisent pas les services du milieu communautaire. L'Internet est le moyen que nous avons privilégié pour tenter de les rejoindre, via la page Facebook *Proche en tout temps* et le site Internet [www.procheentouttemps.org](http://www.procheentouttemps.org) sur lesquels se trouveront tous les outils réalisés : des capsules-vidéos, des capsules-radios, des webinaires (vidéos de formation) et des articles de journaux. Seule exception : l'activité de type bibliothèque vivante qui aura lieu dans la 3<sup>e</sup> année du projet.

*Proche en tout temps* «m'allume» beaucoup pour toutes les belles rencontres qu'il promet, pour sa qualité et sa longévité (le contenu restera accessible après la fin du projet), parce qu'il répond à un réel besoin et enfin, parce que je suis, moi-même, membre de l'entourage de personnes vivant avec un problème de santé mentale. Pour finir, je vous dirais bien que les outils créés vont être géniaux mais ne me croyez pas sur parole : allez voir le site et aimez la page Facebook pour vous en convaincre, et partagez-là pour faire, vous aussi, partie de la solution!

Kathy Guilhempey  
[info@procheentouttemps.org](mailto:info@procheentouttemps.org)

## Équipe de travail

- Marianne Cornu,  
Directrice générale et intervenante
- Marie-Soleil Gauthier,  
Intervenante psychosociale
- Kathy Guilhempey  
Chargée de projet

## Conseil d'administration

Jacques Duchesneau : Président  
Jacques Lacoursière: Vice-président  
Hélène Désaulniers : Secrétaire  
Julie Allard : Trésorière  
Jeannette Ayette: Administratrice  
François Hogue : Administrateur  
Stéphanie Boivin : Administratrice

## Le C.A. et la vie associative en bref!

Cet été, le **Conseil d'administration** s'est réuni aux **dates suivantes** :

11 juillet 2018  
26 septembre 2018

Les rencontres du Conseil ont été précédées d'un comité de trésorerie, composé du président, de la trésorière et de la directrice.

Outre les affaires courantes, le Conseil se penchera dans les mois à venir sur une politique de gestion de bénévoles, sur une révision des conditions de travail et bien sûr, sur la relocalisation de l'organisme.



## Activités à venir octobre, novembre et décembre 2018

Les activités du Gyroscope sont réservées aux **membres de l'entourage de personnes vivant avec un problème majeur de santé mentale**, excepté les **conférences qui sont généralement ouvertes à tous (grand public)**.

Prenez note qu'une **rencontre d'accueil** est requise **pour toute personne** qui fréquente l'organisme pour une **1re fois** (excepté pour les conférences ouvertes à tous). Une rencontre d'accueil a aussi lieu avec toute personne qui souhaite devenir **membre régulier**.

### **RÉSERVATION OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITÉS**

Il est très important de **réserver votre place** pour les activités, afin de nous permettre d'évaluer le nombre de personnes qui seront présentes, de confirmer la présence d'invités ou de conférenciers et de préparer le matériel nécessaire.

**Comment réserver votre place : appelez-nous tout simplement au 819 228-2858!**

**Faute de réservations suffisantes, une activité pourra être annulée.**

À noter que si vous vous inscrivez à une activité de **répit-collectif** comportant des frais et que **vous ne vous y présentez pas** sans avoir annulé dans les délais prescrits, vous devrez tout de même en **acquitter les frais**.

### **Déjeuner des membres**

Un déjeuner thématique convivial **réservé aux membres réguliers** où respect, écoute, entraide, partage et plaisir sont de mise!

Le déjeuner est aux frais du membre. Un tirage est fait parmi les personnes présentes pour un déjeuner gratuit lors de l'activité du mois suivant.

- ❖ **Mardi, le 2 octobre 2018, 9 h**
- ❖ **Mardi le 6 novembre 2018, 9 h**
- ❖ **Mardi le 4 décembre 2018, 9 h**
- ❖ **Restaurant Les Ailes du sport, 991, boul. St-Laurent, Louiseville.**



#### **RÉSERVATION OBLIGATOIRE**

Au plus tard, le vendredi  
précédant l'activité.

819 228-2858

## Atelier de Gestion des émotions avec Alain Bellemare

Venez apprendre à reconnaître, comprendre et maîtriser vos émotions, à prendre conscience de l'impact que cela produit sur votre personne, sur votre qualité de vie et sur les autres lorsque vos émotions sont mal exprimées ou refoulées. Des techniques concrètes seront présentées pour gérer sainement vos émotions. Ce sont 5 ateliers qui seront donnés tous les vendredis du mois de septembre ainsi que le premier vendredi du mois d'octobre. Vous devez vous inscrire pour les cinq semaines (participer à la série des 5 ateliers).

*Cet atelier est déjà commencé depuis le mois de septembre.  
Ces dates sont un rappel pour les participants du groupe.  
Aucune autre réservation ne sera prise.*

- ❖ 5 et 12 octobre 2018
- ❖ 9 h à 12 h
- ❖ Lieu : Restaurant Jean Baptiste  
805, boul. Saint-Laurent Est, Louiseville

## Conférence : Requête autorisation de traitement

Votre proche refuse d'aller à l'hôpital et a des comportements mettant en danger son intégrité ou celle des autres? Cette formation vous aidera à comprendre la notion du droit à consentir à des soins et tout ce qui concerne les requêtes en autorisation de traitements.

Avec Raymond Leclerc, directeur de la **SRAADD**, organisme pour la défense de droit en santé mentale.

- ❖ 10 octobre 2018
- ❖ 18 h 45
- ❖ Restaurant Les Ailes du sport :  
991, boul. Saint-Laurent, Louiseville

**2\$ membres, 3\$ non membres, café inclus.**

### **RÉSERVATION OBLIGATOIRE**

Au plus tard le vendredi  
précédant la conférence.

819-228-2858

## Souper-bouchées conférence avec Judith Proulx Mieux accompagner un proche, oui c'est possible!

Lorsqu'un de nos proches vit avec la maladie mentale, trouver les mots et les attitudes qui lui apporteront le réconfort souhaité est un grand défi. Nous nous sentons souvent démunis et impuissants. Cette conférence vous proposera des stratégies concrètes pour développer votre capacité d'écoute et d'empathie, afin de mieux accompagner vos proches, tout en respectant vos limites. Judith Proulx est conférencière et auteure du blogue Dans tous mes états.

**Réservé aux membres de  
l'entourage.**

- ❖ 18 octobre 2018
- ❖ 18 h à 21 h (18 h bouchées - 18 h 45 conférence)
- ❖ Café Tango :  
142, avenue Saint-Laurent, Louiseville

**GRATUIT POUR LES MEMBRES, 5\$ NON-MEMBRES**

### **RÉSERVATION OBLIGATOIRE**

Au plus tard le vendredi  
précédant la conférence.

819-228-2858

**\*\*\* NOUVEAU – NOUVEAU – NOUVEAU \*\*\***  
**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. Il n'est pas toujours facile de composer avec la maladie mentale d'une personne qu'on aime. Que vous ayez besoin de vous confier sur ce que vous vivez, de partager vos expériences, de trouver des solutions à diverses difficultés, d'apporter du soutien aux autres ou encore de rencontrer des personnes dont le vécu se rapproche du vôtre, ce groupe est pour vous. Respect, confidentialité et non-jugement seront de mise.

Ce sont six rencontres qui auront lieu tous les jeudis soir du mois de novembre ainsi que les deux premiers jeudis du mois de décembre. En vous inscrivant au groupe d'entraide, vous vous engagez à être présent à chacune des rencontres. Il s'agit d'un groupe fermé.

***Lors de votre inscription, vous aurez un rendez-vous avec l'intervenante du Gyroscope pour une pré-rencontre qui est obligatoire à la participation au groupe d'entraide.***

**Une tasse de délicieux potage et du café vous seront servis.**

- ❖ 8, 15, 22, 29 novembre et 6, 13 décembre 2018
- ❖ 18 h à 20 h 30
- ❖ La Clé en éducation populaire :  
2<sup>e</sup> Avenue, Louiseville, 2<sup>e</sup> étage

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE**

**AVANT LE 26**

**OCTOBRE**

**819-228-2858**

**GRATUIT!**

**SOUPER DE NOËL**

Le temps des fêtes s'en vient tranquillement! Venez nous rejoindre pour un repas traditionnel du temps des fêtes. Un endroit où nous serons en tout intimité pour s'amuser et danser. Jeux, surprises, cadeaux et bon temps sont à l'horaire.

- ❖ 21 décembre 2018
- ❖ 17 h
- ❖ Salle le Centre-ville :  
47, rue St-Thomas, Louiseville

**10,00\$ pour les membres / 20,00\$ pour les non-membres.**

**Réservez votre place avant le  
7 décembre.**

Vous pourrez apporter votre  
boisson, en quantité raisonnable!



Faites-nous vos demandes  
spéciales de musique pour que  
nous passions vos chansons  
préférées!



## \*\*\* ACTIVITÉS DE RÉPIT COLLECTIF \*\*\*

Le **répit collectif** s'adresse aux membres de l'entourage résidant sur le territoire desservi qui accompagnent sur une **base régulière** une personne adulte vivant avec un problème de santé mentale. Advenant le cas où il y aurait plus d'intéressés que de places disponibles pour une activité de répit-collectif, la priorité sera donnée à **ceux qui n'ont jamais participé à un répit collectif** ainsi qu'aux **personnes qui vivent une situation de crise ou une période de détresse** en lien avec leur rôle de membre de l'entourage. Un tirage serait alors fait parmi les autres intéressés ayant déjà participé à un répit de groupe ou ne vivant pas une situation de crise. Un formulaire doit être rempli pour toute inscription et les frais doivent être acquittés à l'avance.

### AIDER SANS S'OUBLIER

*Formation pour les membres de l'entourage  
de personne atteinte de schizophrénie ou autre psychose apparentées*

Une formation offerte par la **Société québécoise de schizophrénie** pour les membres de l'entourage de personnes vivant avec la schizophrénie, en collaboration avec 4 associations de membres de l'entourage de la région, dont Le Gyroscope. Nous prenons les noms dès maintenant mais les personnes seront sélectionnées en fonction de leurs besoins et de la situation qu'ils vivent. Formation donnée par un psychologue, sur le site reposant du Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap.

- ❖ 23,24 et 25 novembre
- ❖ 9 h à 16 h 30
- ❖ Sanctuaire (Salle Notre-Dame) :  
10, rue Denis Caron, Trois-Rivières

#### RÉSERVATION OBLIGATOIRE

Au plus tard le 5 novembre

819-228-2858

FORMATION GRATUITE. POSSIBILITÉ DE DORMIR SUR PLACE (\$).

### KINIPI SPA NORDIQUE

Venez vivre un moment de détente au Kinipi Spa de Trois-Rivières. Profitez d'un accès aux bains durant l'avant-midi et d'un délicieux repas par la suite pour l'heure du dîner. Si vous désirez bénéficier d'un soin particulier (sur réservation), celui-ci sera à vos frais. Site enchanteur, détente assurée!

C'est en autobus que nous nous rendrons sur les lieux. Tous les détails à venir!

- ❖ Samedi le 1<sup>er</sup> décembre 2018
- ❖ Heure de départ : 8 h 30
- ❖ Dîner vers 12h30
- ❖ Retour en milieu d'après-midi
- ❖ Lieu de départ : à déterminer (Louiseville)
- ❖ 20 \$ par personne tout compris (valeur de plus de 75\$)

#### RÉSERVATION OBLIGATOIRE

Au plus tard le 9 novembre

819-228-2858

Une rencontre avant l'activité sera prévue pour le paiement des frais.  
Vous devez vous assurer que cette activité convient à votre condition physique.



## LE RÉPIT-DÉPANNAGE... C'EST QUOI, C'EST QUAND, C'EST POUR QUI ?

Saviez-vous que vous pouvez faire une **demande de répit-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 ainsi 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.

### Fonctionnement du répit

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. 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 peut être appelé à diminuer, voire à disparaître.

Quand une personne a besoin de répit, elle en fait la demande. Une évaluation est tout d'abord faite. L'intervenante responsable de l'évaluation aura à regarder la **situation globale** (comprenant la situation actuelle du proche atteint, le support apporté par le membre de l'entourage à la personne atteinte, le support du réseau de la personne atteinte (psychiatre, etc.) et les facteurs de risque d'épuisement du milieu familial) ainsi que le **degré d'épuisement** du membre de l'entourage. Nous utilisons pour ce faire une grille qui a été développée en collaboration par les six associations de membres de l'entourage en Mauricie et au Centre-du-Québec, grille qui a été approuvée par le CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.

Suite à la rencontre d'évaluation, la demande est présentée au Comité de répit du Gyroscope. Actuellement, le comité est composé de la directrice, de l'intervenante et du président du Conseil d'administration. Le nom du demandeur n'est pas divulgué en comité : seule la situation est présentée. Dans le cas où il y aurait conflit d'intérêt entre le demandeur et un membre du Comité de répit, ce membre n'est pas présent à la rencontre.

La réponse est ensuite communiquée au membre de l'entourage, à qui l'intervenante propose de faire un plan de répit. Dans ce plan de répit, certains moyens identifiés pourront se faire avec l'argent accordé, mais d'autres moyens pourraient aussi être mis en place parallèlement, moyens qui peuvent ou non comporter des frais. Par exemple, une personne pourrait inclure dans son plan de répit de sortir prendre une marche chaque matin pour s'oxygéner, se changer les idées en prenant un moment pour soi et ainsi commencer la journée du bon pied. Ce plan permet de cibler des activités qui viendront réellement faire une différence.

Le Gyroscope a pour mission de regrouper les membres de l'entourage d'une personne 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 permettre d'actualiser leur potentiel. Le répit-dépannage fait partie de ces services.

**Contactez-nous pour en savoir davantage!**

# 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'habiletés à développer sous une formule de six sujets : L'habileté à établir des limites, L'habileté à la communication, l'habileté à développer et rehausser son estime de soi, l'habileté à développer des attentes réalistes, l'habileté à prendre soin de soi et à développer un réseau social, l'habileté à maîtriser ses émotions et à faire face aux préjugés.

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

Le programme s'adresse aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale. Par entourage, nous entendons : père, mère, frère, sœur, conjoint, conjointe, enfants, ou encore toute personne impliquée et accompagnant sur une base régulière un proche vivant avec un problème majeur de santé mentale. 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 habiletés que vous souhaitez travailler. Finalement, une entente de suivi est convenue.

## DÉFINITION DES SIX HABILITÉS

### ***Habiletés à établir ses limites***

La famille se trouve souvent envahie par la présence de la personne atteinte. Elle en devient alors dépendante dans la planification de ses activités quotidiennes. L'acquisition d'habiletés à établir des limites est donc importante pour la qualité de vie de la famille et la réadaptation de la personne atteinte.

De plus, il est fréquent de voir des aidants, faisant tout pour leur proche atteint, tomber malades à leur tour. C'est pourquoi il est important pour l'entourage d'établir ses limites vis-à-vis la personne atteinte. Tout faire pour l'autre, penser pour l'autre, faire les tâches pour l'autre, c'est épuisant et, de plus, ça ne favorise pas l'autonomie de la personne. Il faut comprendre qu'il est impossible de tout faire pour une personne et qu'il y a des choses que seule la personne atteinte doit et peut accomplir. Mettre ses limites est bénéfique pour l'entourage et la personne atteinte.

### ***Habileté à la communication***

La qualité de vie de la famille est souvent intimement liée à la qualité de la communication entre ses membres. La qualité de la communication est d'autant plus importante que le stress présent à domicile, ainsi que les attitudes d'hostilité, de critique et de sur implication émotive constituent d'importants indicateurs de rechute.

### ***Habileté à développer ou à rehausser son estime de soi***

Les familles, et particulièrement les parents de la personne atteinte, sont fréquemment sous l'emprise d'un fort sentiment de culpabilité. Se sentant parfois responsables de la maladie, qu'elles perçoivent comme socialement honteuse, leur estime personnelle diminue.

À ceci, s'ajoute une perte de confiance en elles-mêmes du fait d'un sentiment d'incompétence dans leur rôle de soutien à la personne atteinte.

### ***Habileté à développer des attentes réalistes***

Épuisées par les manifestations de la maladie, les familles sont souvent déçues et inquiètes de l'avenir de leur proche atteint. Il est donc primordial de les aider à développer des attentes réalistes, et ce, autant pour diminuer les risques de rêves brisés que pour aider la personne atteinte dans sa réadaptation.

### ***Habileté à développer un réseau social***

Les familles des personnes atteintes de maladie mentale sont souvent victimes d'isolement. L'énergie qu'elles consacrent à leur proche atteint de maladie mentale limite souvent leur participation à des activités sociales. Par ailleurs, le retrait des activités sociales diminue la possibilité de maintenir des amitiés et, par le fait même, de bénéficier de soutien et de distraction. Les familles doivent réussir à briser ce cercle vicieux.

### ***Habileté à maîtriser ses émotions et à faire face aux préjugés***

Les préjugés les plus nuisibles ou les plus forts en regard de l'entourage viennent de la famille immédiate ou élargie et de la société en général. L'entourage doit apprendre à gérer les émotions que soulèvent ces préjugés.



# LE COIN DES MEMBRES

Vous aimeriez **publier un texte** dans cette section? Cette section laisse place à vos créations personnelles, poèmes, réflexions constructives, témoignages, etc. Faites-les découvrir aux membres. Contactez-nous!

\*\*\*

## Les anniversaires des membres



Vous fêtez votre anniversaire en octobre, novembre ou décembre prochain?  
Nous vous souhaitons une belle journée et une belle année.  
En cette journée spéciale, nous vous invitons à vous permettre un petit plaisir.  
Vous êtes important(e). Ne l'oubliez pas!



**Bonne fête !!!**

\*\*\*

## Citation à méditer

**« TOUT EST CHANGEMENT,  
NON POUR NE PLUS ÊTRE MAIS  
POUR DEVENIR CE QUI N'EST  
PAS ENCORE. »**

*Épictète, philosophe*



Les activités sont **détaillées** au début du journal.

# OCTOBRE 2018

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	1	2	3	4	5	6
		9 h <b>Déjeuner des Membres</b> Restaurant les Ailes du sport			9 h <b>Atelier de gestion des émotions</b> Avec Alain Bellemare	
7	8	9	10	11	12	13
	Action de Grâce  Le Gyroscopie est fermé		18 h 45 <b>SRAADD : Requête autorisation de traitement</b> Restaurant les Ailes du sport		9 h <b>Atelier de gestion des émotions</b> Avec Alain Bellemare	
14	15	16	17	18	19	20
				18 h <b>Souper-bouchées conférence avec Judith Proulx</b> Café Tango		
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
			Halloween!			

N'oubliez pas d'appeler pour **réserver vos places** au 819-228-2858 et ce, pour toutes les activités! Un nombre minimum est requis pour qu'une activité ait lieu. \* Rencontres individuelles sur rendez-vous.

Les activités sont **détaillées** au début du journal.

# NOVEMBRE 2018

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
		9 h <b>Déjeuner des Membres</b> Restaurant les Ailes du sport		18 h à 20 h 30 <b>Groupe d'entraide</b> La CLÉ		
11	12	13	14	15	16	17
				18 h à 20 h 30 <b>Groupe d'entraide</b> La CLÉ		
18	19	20	21	22	23	24
				18 h à 20 h 30 <b>Groupe d'entraide</b> La CLÉ	9 h à 16 h 30 <b>Aider sans s'oublier</b> Formation sur la schizophrénie RÉPIT-COLLECTIF	
25	26	27	28	29	30	
9 h à 16 h 30 <b>Aider sans s'oublier</b> Formation sur la schizophrénie RÉPIT-COLLECTIF				18 h à 20 h 30 <b>Groupe d'entraide</b> La CLÉ		

N'oubliez pas d'appeler pour **réserver vos places** au 819-228-2858 et ce, pour toutes les activités! Un nombre minimum est requis pour qu'une activité ait lieu. \* Rencontres individuelles sur rendez-vous.

Les activités sont **détaillées** au début du journal.

# DÉCEMBRE 2018

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
						1
						8h30 (départ) <b>Kinipi Spa</b> RÉPIT-COLLECTIF
2	3	4	5	6	7	8
		9 h <b>Déjeuner des Membres</b> Restaurant les Ailes du sport		18 h à 20 h 30 <b>Groupe d'entraide</b> La CLÉ		
9	10	11	12	13	14	15
				18 h à 20 h 30 <b>Groupe d'entraide</b> La CLÉ		
16	17	18	19	20	21	22
					17h <b>Souper de Noël</b> Salle Le Centre-Ville	
23	24	Joyeux Noël!	25	26	27	28
30	31					29
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">                     Le Gyroscopie sera fermé pour la période des fêtes.                      En cas de besoin, n'hésitez pas à composer le 811.                 </div>						

N'oubliez pas d'appeler pour **réserver vos places** au 819-228-2858 et ce, pour toutes les activités! Un nombre minimum est requis pour qu'une activité ait lieu. \* Rencontres individuelles sur rendez-vous.