

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2023 - LA PASSERELLE

## DÉJEUNERS CAUSERIES



Venez déjeuner avec nous! Une belle façon de se retrouver, telle une grande famille, autour d'un bon repas afin de partager votre vécu avec des gens qui vous comprennent, sans jugement et dans la confidentialité.

«UN MAL QUI FAIT DU BIEN»  
Date : Mercredi le 25 octobre  
Heure : 9h à 12h

«PRENDRE LE TEMPS DE  
PRENDRE LE TEMPS»  
Date : Mercredi 15 novembre  
Heure : 9h à 12h

«VOUS, COMMENT ÇA VA?»  
Date : Mercredi 6 décembre  
Heure : 9h à 12h

Lieu : Salle 1 Centre Gabrielle-Granger, Nicolet  
Coût : 5\$ membre / 10\$ non membre

L'inscription et le paiement de la contribution doivent être faits au maximum 1 semaine avant l'activité. Activité réservée à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle.



## SOUPES PARTAGES

À GENTILLY

Nous croyons que déguster une petite soupe sera propice à réchauffer votre âme et ouvrir votre cœur pour une discussion en groupe.

«PRENDRE LE TEMPS DE  
PRENDRE LE TEMPS»

Date : Mercredi le 18 octobre  
Heure : 18h à 20h

«AVANCER AVEC SES PEURS»

Date : Mercredi le 22 novembre  
Heure : 18h à 20h

«COMMENT VA NOTRE  
SANTÉ MENTALE?»

Date : Mercredi le 13 décembre  
Heure : 18h à 20h

Lieu : Dans le Café de Beauvoir du Centre de Femmes Parmi Elles, 2170 Boulevard Bécancour Bécancour (Secteur Gentilly)

La saveur de la soupe variera et sera une surprise à chaque fois! 2 \$ par personne.



## ATELIERS DE CROISSANCE PERSONNELLE SUR L’AFFIRMATION DE SOI

AVEC ALAIN BELLEMARE - THÉRAPEUTE EN CROISSANCE PERSONNELLE, CONFÉRENCIER ET AUTEUR

Ces ateliers vous outilleront sur l'affirmation de soi positive et vous aideront à développer des habiletés pour afficher clairement vos limites, prendre votre place, faire des refus, formuler des demandes, tout en maintenant le respect de votre personne et des autres.

Dates : Les lundis 23-30 octobre, 6-13-20-27 novembre et 4-11 décembre

Heure : 13h30 à 16h30 (sauf le 30 octobre de 9h à 12h)

Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle Granger de Nicolet

Coûts : 20\$ membre - 30\$ non membre

Maximum 12 personnes. Date limite d'inscription : 13 octobre

À noter que cette activité est réservée à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle. Vous devez vous engager à être disponible pour chacune des 8 rencontres.



# PROGRAMMATION AUTOMNE 2023 - LA PASSERELLE

## IL PLEUT À LA MAISON :

### COMMENT PARLER DE SANTÉ MENTALE AVEC VOTRE ENFANT?

AVEC CÉLINE LAMY - PÉDOPSYCHIATRE ET AUTRICE

Les troubles de santé mentale des parents peuvent être de véritables tempêtes dans une famille. On a tendance à choisir de les cacher aux enfants, pensant qu'ils ne se rendront compte de rien ou qu'ils ne comprendront pas ou qu'ils sont trop jeunes pour savoir. Mais est-ce la réalité?

**Date : Mardi 21 novembre**

Heure : 19h

Lieu : Projection Salle 1 Centre Gabrielle Granger de Nicolet

*Gratuit pour tous!*

Projection  
conférence  
en ligne  
offerte par  
**ALPABEM**  
Écoute de  
groupe

## SAMEDI DE PRENDRE SOIN DE MOI

### BIODANZA

La Biodanza est un processus d'épanouissement global de l'être humain. C'est une proposition de mise en mouvement, d'expression et de développement qui utilise un ensemble d'exercices et de danses sur musique au sein d'un groupe.



**Date : Samedi 11 novembre**

Heure : 9h30 à 11h30

Lieu : Salle 1 & 2 - Centre Gabrielle-Granger

Coût : 5\$

Activité réservée à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle.

## SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES

DU 1ER AU 7 OCTOBRE 2023

*Surveillez nos publications sur les réseaux sociaux!*

2<sup>e</sup> ÉDITION

## LA GRANDE BOUFFÉE D'AIR

Une belle journée d'activité vous attend dans un décor automnal au Parc Régional de la rivière Gentilly. Cette deuxième édition est réservée à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle ou à La Traverse du sentier. Apportez votre lunch et votre djembé (tam-tam) si vous en avez un! Habillez-vous confortablement.

**Date et heure : Mardi 3 octobre de 10h à 16h (si pluie remis au 10 octobre)**

S'il pleut le 10 octobre, l'activité aura lieu à la salle Nicolas-Perrot de Bécancour

Lieu : Parc Régional de la rivière Gentilly - 1000, route des Flamants Ste-Marie-De Blandford

Coût : 5\$



10h30 à 11h30

QI GONG

avec Sylvie, intervenante à La Traverse du Sentier

11h30 à 13h30

DÎNER ET TEMPS LIBRE

Apportez votre lunch!

13h30 à 15h30

TAM-TAMS  
DU SAINT-MAURICE  
Atelier/spectacle

## CONFÉRENCE - BORDERLINE...MAIS PAS FOLLE!

AVEC JOHANNE LAVOIE - CONFÉRENCIÈRE, AUTEURE ET COACH PNL

Venez démystifier le trouble de personnalité limite avec une conférencière, auteure de plusieurs bestsellers et coach en programmation neuro linguistique. Il y aura la vente de livres sur place.

**Date : Jeudi 5 octobre**

Heure : 18h à 20h

Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

Coût : 10\$ (prix exclusif pour les membres de La Passerelle)

15 \$ (non-membre et population générale)

INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE  
OUVERT À  
TOUTE LA  
POPULATION!



# PROGRAMMATION AUTOMNE 2023 - LA PASSERELLE

## CONFÉRENCE VAINCRE SES CROYANCES LIMITANTES

AVEC GENEVIÈVE BÉLANGER - PROPRIÉTAIRE DU CENTRE ÉQUILIBRE

Durant cette conférence, Geneviève vous fera vivre des expériences qui seront pratiquées dans l'action. Ces dernières rejoindront plusieurs canaux sensoriels afin de provoquer un impact visant une prise de conscience. Le tout permettra de dénouer certains blocages en les remplaçant par un système de pensée aidant et par des croyances constructives. Ceux-ci faciliteront l'accomplissement des différents objectifs dans votre vie quotidienne.



CENTRE  
ÉQUILIBRE

**Date : Mercredi 8 novembre**  
Heure : 18h à 20h  
Lieu : Salle 1 - Centre  
Gabrielle-Granger de Nicolet

*Gratuit et ouvert au public!*

### NOTE IMPORTANTE

Il nécessaire de s'inscrire aux activités qui vous intéressent rapidement. Le nombre est souvent limité et seulement les personnes inscrites seront contactées en cas d'annulation. Aucun remboursement de la contribution ne sera effectué après la date maximale d'inscription.

### AVIS IMPORTANT

Nos bureaux seront fermés le **9 octobre 2023** pour l'Action de grâce ainsi que du **24 décembre 2023 au 7 janvier 2024** pour la période des fêtes.

Pour toute urgence psychosociale, veuillez composer le 811 Info-Social.

*Passez de joyeuses fêtes!*

## COMITÉ DE CONSULTATION DES MEMBRES

Vous aimeriez partager vos idées d'activités, formations et conférences? Vous exprimez sur ce qui a été dit ou fait à La Passerelle? Cette rencontre de comité de consultation est pour vous! Nous voulons entendre votre voix!

**Date : Mardi 7 novembre**  
Heure : 10h  
Lieu : Salle 1 - Centre  
Gabrielle-Granger de Nicolet

## Dîner des fêtes

Nous servirons un repas traditionnel concocté par des membres de La Passerelle. Il y aura également le chansonnier Luc Riopel pour animer le tout ainsi que des jeux et prix de présence!

**Date : Samedi 16 décembre**  
Heure : 11h30 à 16h  
Lieu : Salle 1 et 2, centre Gabrielle-Granger de Nicolet  
Coût : 5\$ par membre, activité réservée uniquement aux membres de La Passerelle. La date maximale pour s'inscrire est le 27 novembre.

On vous attend en grand nombre!

**VOUS AIMERIEZ CUISINER LE REPAS DES FÊTES?**  
Nous recherchons des gens engagés qui concocteront celui-ci! Vous devez manifester votre intérêt avant le 1er novembre. Voici en quoi cela consiste

**RENCONTRE PRÉPARATOIRE**  
**Date : 8 décembre**  
Heure : 10h  
Lieu : Salle de conférence du  
Centre Gabrielle-Granger

**JOURNÉE DE CUISINE**  
**Date : 15 décembre**  
Heure : 9h30  
Lieu : Cuisine du Centre  
Gabrielle-Granger

## DÈS JANVIER OFFERT DE SOIR

Inscrivez-vous dès maintenant sur la liste d'intérêt!

FORMATION  
GRATUITE

### FORMATION APAISER ET PRÉVENIR DES SITUATIONS DE CRISE

Tu veux développer une attitude qui assure ta sécurité et qui peut contribuer à diminuer la fréquence ou l'intensité des crises de ton proche?

**Alors cette formation est faite pour toi!**

DURÉE  
6 SEMAINES

### APTITUDES VISÉES PAR LES PROCHES:

Distinguer les comportements inacceptables, dérangeants, agressifs, violents, dangereux.

Prendre conscience de l'impact de ses comportements en situation de crise.

Apprendre à pacifier une crise grâce à différentes stratégies d'adaptation.

Assurer la sécurité de tous.

Cette formation sera offerte par La Passerelle.  
Pour s'inscrire sur la liste d'intérêt : 819 233-9143

Lieu de la formation : Centre Gabriel-Granger de Nicolet

## POLITIQUE DE PARRAINAGE

Afin de mettre en place un programme de parrainage par et pour les membres, nous avons besoin de mettre en place un comité qui créera une politique.

Cette dernière a pour but de cibler et recruter des parrains potentiels; **des personnes ressources qui sauront**

**soutenir, guider les nouveaux membres.**

Alors, si vous voulez vous impliquer, nous recherchons 3 membres qui pourront siéger sur le comité.

Appelez nous!



4

## LIVRETS SUR LES PROBLÉMATIQUES EN SANTÉ MENTALE

Grâce à la patience et à la rigueur de Sara, tous nos livrets informatifs ont été mis à jour! Les informations ont été révisées et les visuels actualisés. Vous trouverez 5 livrets sur les différentes problématiques en santé mentale soit : la dépression, le trouble bipolaire, la schizophrénie, le TOC et le trouble de la personnalité limite.

*C'est gratuit, faites-en la demande pour vous ou vos proches!*

