PROGRAMMATION PRINTEMPS 2024 - LA PASSERELLE

DÎNERS CAUSERIES

Venez partager votre vécu avec des gens qui vous comprennent autour d'un bon repas, sans jugement et dans la confidentialité.

«TÉMOIGNAGE DE FABIENNE LEPAGE»

Date : Mardi 23 avril
Heure : 12h à 15h

«ACTIVITÉ SPÉCIALE»

Date : Mardi 14 mai
Heure : 12h à 15h

«COMMENT ABORDER LA PÉRIODE ESTIVALE EN TOUTE TRANQUILLITÉ»

Date : Mardi 18 juin
Heure : 12h à 15h

Lieu : Salle 1 Centre Gabrielle-Granger, Nicolet
Coût : Gratuit! Cependant, si vous vous inscrivez et que vous ne vous présentez pas à l'activité, vous serez facturés au coût de 10$ pour défrayer les frais de repas.

L'inscription doit être faite 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 soupe et un sandwich sera propice à réchauffer votre âme et ouvrir votre cœur pour une discussion en groupe. Un mardi par mois!

«COMMENT GÉRER LE CÔTÉ NARCISSIQUE DE VOTRE PROCHE»

Date : Mardi 9 avril
Heure : 18h à 20h

«DÉCOUVREZ VOTRE TOTEM»

Date : Mardi 7 mai
Heure : 18h à 20h

«COMMENT ABORDER LA PÉRIODE ESTIVALE EN TOUTE TRANQUILLITÉ»

Date : Mardi 4 juin
Heure : 18h à 20h

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

Coût : Gratuit! Cependant, si vous vous inscrivez et que vous ne vous présentez pas à l'activité, vous serez facturés au coût de 10$ pour défrayer les frais de repas.

L'inscription doit être faite au maximum 1 semaine avant l'activité. Activité réservée à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle.

ATELIERS DE CROISSANCE PERSONNELLE SUR L'AFFIRMATION DE SOI

REPRISE DES ATELIERS ANNULÉS À L'AUTOMNE 2023

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 8-15-22-29 avril, 6-13-27 mai et 3 juin
Heure : 13h30 à 16h30
Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle Granger de Nicolet
Coûts : 20$ membre - 30$ non membre
Maximum 12 personnes, minimum 5.
Date limite pour l'inscription et le paiement : 28 mars

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 PRINTEMPS 2024 - LA PASSERELLE

FORMATION

AGIR EN SENTINELLE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Cette formation permet de se familiariser :avec la prévention du suicide et d'apprendre à :

- Reconnaître l'influence de ses valeurs et de ses croyances face au suicide;
- Repérer les personnes vulnérables au suicide;
- Vérifier la présence d'idées suicidaires;
- Recueillir les informations relatives à la planification du suicide;
- Encourager la personne à demander de l'aide et l'accompagner dans ses démarches;
- Référer la personne vers les ressources d'aide appropriées.

Date : Jeudi 11 avril
Heure : 8h30 à 16h30 (1 heure de pause pour dîner)
Lieu : Salle 2 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet
Coût :Gratuit! Vous devez apporter votre lunch.
Minimum 6 participants, maximum 12 participants.
La date limite pour vous inscrire est le 4 avril.

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE ACCALMIE

Cette formation est présentée par le CPSA. Elle est offerte en priorité à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle.

COMITÉ DE CONSULTATION

des membres de La Passerelle

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!

Pssstttt....il y a aura des sandwichs gratuites!

Date : Jeudi 18 avril
Heure : 17h
Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

Gratuit, réservé aux membres! Inscription obligatoire.

Nous réitèrerons cette année notre collecte de fonds sur la voie publique! La collecte aura lieu à Nicolet le **jeudi 2 mai** dans la journée. Envie de vous impliquer? Appelez-nous!

Rendez-vous SANTÉ MENTALE

3e édition

Pour amorcer la semaine de la santé mentale, nous recevrons Guillaume Vermette, clown humanitaire, conférencier et auteur. C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

Comment tu fais pour garder le sourire?

Date : Vendredi 3 mai
Heure : 19h
Lieu : Centre des arts populaires de Nicolet
Coût : 5$ Billets en vente sur Zeffy

Cette activité est une invitation de La Traverse du sentier, La Chrysalide et La Passerelle. Ouvert à tous!

BÉCANCOUR | NICOLET | YAMASKA

conférencier
GUILLAUME VERMETTE

Vendredi
3 MAI - 19H

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2024 - LA PASSERELLE

CONFÉRENCE LA CHRYSALIDE

La Chrysalide
m. h. c. s. m.
centre de crise 24/7

Qu'est-ce que La Chrysalide?
La Chrysalide, Maison d'hébergement communautaire en santé mentale, est un centre de crise psychosociale qui vient en aide aux hommes et aux femmes adultes en situation de vulnérabilité dont l'équilibre de la santé mentale est menacée. Cette ressource est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Lors de cette conférence, un employé de La Chrysalide viendra vous informer de ses services de soutien et d'accompagnement. Vous pourrez ainsi en apprendre plus sur leur philosophie d'intervention, leur mission, le type de clientèle, les critères d'admission et plus encore. C'est une belle occasion de poser vos questions et d'en savoir plus!

Dates : Mardi 11 juin
Heure : 18h
Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

Cette activité est gratuite et offerte au grand public! Inscription obligatoire.

POURQUOI JOUER À DES JEUX DE SOCIÉTÉ?

1. Les jeux de société améliorent la concentration.
2. Ils enseignent à respecter les règles.
3. Les jeux de société favorisent le développement des capacités intellectuelles.
4. Ils encouragent le travail d'équipe.
5. Les jeux de société permettent d'apprendre à gérer les frustrations.
6. Ils guident la prise de décision.

SOIRÉE DE JEUX DE SOCIÉTÉ

TROIS-RIVIÈRES Randolph

Dates : Jeudi 13 juin
Heure : 17h30 à 21h
Lieu : Pub ludique - Randolph
123, rue des Forges, Trois-Rivières
Coût : Gratuit, votre entrée est payée! Consommations et repas sont à vos frais.

Activité réservée à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle. Inscription obligatoire avant le 6 juin.

RÉPIT COLLECTIF AU KINIPI SPA BAINS NORDIQUES DE TROIS-RIVIÈRES

KINIPI
SPA & BAINS NORDIQUES

Ancré dans un décor plus grand que nature, Le Kinipi offre un monde de détente et de ressourcement. Bains à remous, saunas finlandais, hammam, bassins froids et salles de relaxation.

Date : Jeudi 27 juin
Heure : 18h
Lieu : Kinipi spa, 8210, boulevard des Forges, Trois-Rivières
Coût : 15 $/membre / 20$ non membre
Si vous vous inscrivez mais que vous ne vous présentez pas à l'activité, vous aurez à payer en totalité les frais de 50$.

Cette activité est réservée à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle. La date maximale pour vous inscrire et payer la contribution est le 20 juin. Seulement 18 places, faites vite!

LES BIENFAITS DE LA THERMOTHÉRAPIE

- Grande sensation de détente
- Élimination des toxines
- Meilleure élasticité de la peau
- Détente des muscles
- Amélioration de la circulation sanguine
- Stimulation du système immunitaire
- Amélioration de la qualité du sommeil

CONFÉRENCES ALPABEM

PROJECTION DES CONFÉRENCES EN LIGNE - ÉCOUTE DE GROUPE

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ET SANTÉ MENTALE...REGARD SUR L'AVENIR!

avec Jean-François Malouin
Président et directeur créatif de Super Splendide

Implanter la réalité virtuelle en milieu de soins, les usages humanisants des technologies immersives. Quels sont les bénéfices à tirer de la réalité virtuelle pour les patients et résidents? Quelles en sont les limites? Comment implanter cette technologie avec succès dans les pratiques de l'établissement? Et... de quoi parle-t-on au juste?

Date : Mardi 16 avril
Heure : 19h
Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

L'AUTOCOMPASSION... UNE APPROCHE POUR FAIRE FACE AUX PETITES ET GRANDES ÉPREUVRES

avec Roxane de la Sablonnière
Professeure titulaire au Département de psychologie à l'Université de Montréal

Durant cette conférence, nous présenterons des résultats de recherche relativement au bien-être de la population canadienne durant la pandémie de COVID-19 et pendant des crises sociales. Nous présenterons aussi des outils concrets pour développer un discours intérieur plus bienveillant.

Date : Mardi 21 mai
Heure : 19h
Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

Les projections de conférences sont gratuites et ouvertes au public! Inscription obligatoire.

AVIS IMPORTANT

Nos bureaux seront fermés lors des journées fériées suivantes :

- Vendredi le 29 mars (Vendredi saint)
- Lundi le 1er avril (Lundi de Pâques)
- Lundi le 20 mai (Journée des Patriotes)
- Lundi le 24 juin (Fête Nationale du Québec)
- Lundi le 1er juillet (Fête du Canada)

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

Bons congés!

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.

Il est de votre responsabilité, comme participant, de communiquer avec nous afin d'annuler une présence à une activité, qu'il y ait contribution monétaire ou non. Parfois, nous avons à mobiliser les intervenants en soirée pour certaines activités et le taux de participation est peu élevé.

Merci de votre collaboration!