

PROGRAMMATION HIVER 2024 - LA PASSERELLE

DÎNERS CAUSERIES

Pour le prochain trimestre, nos déjeuners se transforment en dîners et ils seront le mardi! Venez partager votre vécu avec des gens qui vous comprennent autour d'un bon repas, sans jugement et dans la confidentialité.

«MES DÉFIS DURANT LA PÉRIODE DES FÊTES»

Date : Mardi 16 janvier
Heure : 12h à 15h



«TÉMOIGNAGE DE JEAN-YVES DUCHARME - QUI SUIS-JE ICI ET MAINTENANT»

Date : Mardi 13 février
Heure : 12h à 15h

«VISITE DE NICOLAS JULIEN INFIRMIER AU CIUSSS MCG»

Date : Mardi 12 mars
Heure : 12h à 15h

Lieu : Salle 1 Centre Gabrielle-Granger, Nicolet
Coût : 5\$ de dépôt (payable en argent seulement). Vous serez remboursés si vous vous présentez à l'activité. Si vous ne vous y présentez pas, nous conserverons l'argent.

L'inscription et le paiement du dépôt 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 soupe et un sandwich sera propice à réchauffer votre âme et ouvrir votre cœur pour une discussion en groupe. Maintenant le mardi!

«MES DÉFIS DURANT LA PÉRIODE DES FÊTES»

Date : Mardi le 9 janvier
Heure : 18h à 20h

«PRENDRE LE TEMPS DE PRENDRE LE TEMPS»

Date : Mardi le 6 février
Heure : 18h à 20h

«SE PERMETTRE D'AVOIR DU PLAISIR»

Date : Mardi le 5 mars
Heure : 18h à 20h

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

Coût : 5\$ de dépôt (payable en argent seulement). Vous serez remboursés si vous vous présentez à l'activité. Si vous ne vous y présentez pas, nous conserverons l'argent.

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

SAMEDIS DE PRENDRE SOIN DE MOI

VISION BOARD

avec Cynthia Leblanc

Viens créer ton année 2024 à l'aide d'un tableau de visualisation! Une belle façon de définir ses rêves et ses objectifs pour la prochaine année.

Date : Samedi le 27 janvier

Heure : 9h30 à 12h

Lieu : Salle 1 & 2 - Centre Gabrielle-Granger

Coût : 5\$ de dépôt (payable en argent seulement). Vous serez remboursés si vous vous présentez à l'activité. Si vous ne vous y présentez pas, nous conserverons l'argent. Activité réservée à ceux et celles qui viennent chercher des services à La Passerelle.



ATELIER D'ÉCRITURE

L'estime de soi est un muscle
avec Joanne Harvey

Développez votre écoute, identifiez votre voix, celle qui est bienveillante et qui vous apportera joie et satisfaction.

Date : Samedi le 23 mars

Heure : 9h30 à 11h30

Lieu : Salle 1 & 2 - Centre Gabrielle-Granger



PROGRAMMATION HIVER 2024 - LA PASSERELLE

**DÈS FÉVRIER 2024
OFFERT DE SOIR**

Inscrivez-vous
rapidement
places limitées!

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

Dans une étude publiée par le magazine « Art Thérapie », les chercheurs ont pris un panel de 39 hommes et femmes âgés de 18 à 59 ans. Ils ont mesuré leur taux de cortisol avant et après 45 minutes de pratique libre de la poterie. Le cortisol est un indicateur de stress, et les personnes déprimées par exemple ont un taux de cortisol élevé. L'étude a montré que le taux de cortisol de 75% des patients a diminué après leur session de poterie. Les chercheurs expliquent cela par le fait qu'exprimer sa créativité réduirait le stress et augmenterait les chances de rester en bonne santé.

COMME PROCHE, APPRENEZ À :

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.

**Dates : Les jeudis
8-15-22-29 février
& 7-14 mars**

Heure : 18h à 20h

Lieu : Salle 1 du Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

Formation animée par Sara et Christian, intervenants à La Passerelle.

ATELIERS ARTISTIQUES CRÉATION D'UN SUPPORT D'ENCENS

AVEC ISABELLE FOREST - BACHELIÈRE EN ARTS VISUELS

Ateliers 1 - Sculpture d'argile (support d'encens)
Atelier 2 - Explication du cercle chromatique et peinture de la sculpture

Dates : Les lundis 5 et 19 février

Heure : 13h30 à 16h

Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

Coût : 5\$ membre, 10 \$ non-membre

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

RÉPIT COLLECTIF SOUPER - SPECTACLE LOVE ME TENDER

AU MEMPHIS CABARET DE TROIS-RIVIÈRES

Voici LA soirée parfaite pour vous changer les idées. Vous pourrez profiter d'un délicieux repas avant la prestation de Martin Fontaine et de son groupe. Ceux-ci vous présentent LOVE ME TENDER... les plus belles chansons d'amour d'Elvis Presley!

Date : Vendredi le 23 février

Heure : Souper dès 17h30 - Spectacle à 20h30

Lieu : Le Memphis Cabaret, 323, rue des Forges, Trois-Rivières

Coût : 25\$ membre, 30 \$ non-membre. Si la personne annule après la date limite d'inscription (12 février) elle sera facturée en totalité au coût de 137,76\$.

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

LES PLUS BELLES
CHANSONS D'AMOUR
D'ELVIS PRESLEY

FÉVRIER 2024

LEMEMPHIS.COM
1-855-550-7469

MARTIN FONTAINE

LOVE ME
TENDER

SOUPER-SPECTACLE

PROGRAMMATION HIVER 2024 - LA PASSERELLE

Reprise de la conférence de l'automne!

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 : Jeudi 18 janvier

Heure : 18h à 20h

Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

*Gratuit, ouvert au public!
Inscription obligatoire.*

CONFÉRENCE DE SERVICES CANADA

avec **Nathalie Martineau**

Spécialiste des services aux citoyens

Sujets abordés :

- Où trouver les informations pertinentes pour les 65 ans et plus?
- Qu'est-ce qui peut avoir un impact sur le supplément de revenu?
- Les prestations pour les proches aidants et de compassion.
- La prévention de la fraude.

Date : Mardi 26 mars

Heure : 13h30

Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle-Granger de Nicolet

*Gratuit, ouvert au public!
Inscription obligatoire.*



CONFÉRENCE LE STRESS ET MOI

avec **Monique Turcotte**

Hypnothérapeute, coach et formatrice certifiée PNL



Comment le stress, qui est une réaction naturelle de l'humain, peut contribuer à notre épanouissement? Comment notre manière de réagir nous appartient et comment il est possible de devenir maître de cette énergie qui nous habite? Humour et outils concrets seront au rendez-vous!

Date : Mardi 23 janvier

Heure : 13h30 à 15h30

Lieu : Salle 2 - Centre

Gabrielle-Granger de Nicolet

*Gratuit, ouvert au public!
Inscription obligatoire.*

Cabane à Sucre Bel-la



Suite au succès de l'année passée, nous renouvelons l'expérience avec l'érablière Bel-la de Pierreville. Il s'agit une petite érablière familiale très chaleureuse et avec le souci de l'environnement. Les places sont limitées, assurez-vous de réserver et payer votre contribution rapidement! Venez vous sucrer le bec avec nous!

Date : Samedi 16 mars

Heure : 12h

Lieu : 68, rang St-Jacques, Pierreville

Coût : 15\$ par membre - La date maximale pour s'inscrire et payer la contribution est le 8 mars.

À noter que cette activité est réservée uniquement aux membres de La Passerelle!

PROGRAMMATION HIVER 2024 - LA PASSERELLE

CONFÉRENCES ALPABEM

PROJECTION DES CONFÉRENCES EN LIGNE - ÉCOUTE DE GROUPE

DÉMÉDICALISER LA SANTÉ MENTALE POUR UN RÉEL PARTENARIAT DE SOINS

avec **Christophe Tra**
Psychiatre à l'hôpital régional de St-Jérôme



Le Dr Christophe Tra viendra nous partager ses réflexions sur une vision plus humaniste de la santé mentale, et incitera les participants à se pencher sur des solutions pour une psychiatrie plus démocratisée.

Date : Mardi 20 février

Heure : 19h

Lieu : Salle 1 - Centre

Gabrielle-Granger de Nicolet

CONNAISSEZ-VOUS L'APPROCHE PAR LES FORCES EN SANTÉ MENTALE?

avec **Emmanuelle Khoury, PH. D**
Professeure adjointe à l'École de travail social de l'Université de Montréal



L'approche par les forces propose un changement radical : déplacer l'accent mis sur la maladie ou les déficits pour mettre de l'avant les forces ou la résilience comme la voie la plus efficace vers le rétablissement.

Date : Mardi 19 mars

Heure : 19h

Lieu : Salle 1 - Centre

Gabrielle-Granger de Nicolet



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

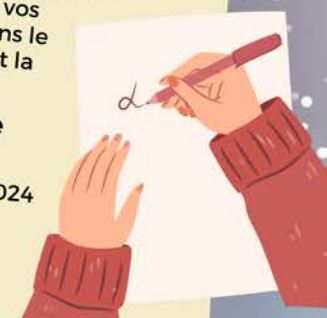
CONCOURS D'ÉCRITURE MA RÉTROACTION 2023

Sortez votre plus belle plume pour nous présenter votre rétroaction de l'année 2023! Précisez-nous vos accomplissements, vos moments forts ou vos défis...de la dernière année! Nous choisirons le gagnant selon l'originalité, l'authenticité et la sensibilité du texte.

Prix à gagner : Une carte cadeau de l'Auberge Godefroy

Date maximale pour y participer : 1 mars 2024

Ce concours est réservé aux membres de La Passerelle!



AVIS IMPORTANT

Nos bureaux seront fermés du **23 décembre 2023 au 7 janvier 2024** pour la période des fêtes.

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

De part de toute l'équipe, passez de joyeuses fêtes!

NOTE IMPORTANTE

Il est 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.