

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2022 - LA PASSERELLE

CAFÉ-PARTAGE À NICOLET

⇒ Lieu : Local de La Passerelle - Nicolet

Thème : Trois styles de communication (acheteur, vendeur et plaignant) ou comment je communique avec les autres.

Date : Mercredi 6 avril

Heure : 18 h à 20 h

Thème : Est-ce qu'on est tous pareils? Moi comment je vis la situation avec ma personne atteinte?

Date : Mercredi 11 mai

Heure : 18 h à 20 h



CAFÉ-PARTAGE À GENTILLY

⇒ Lieu : Local de l'organisme LaRUE, 2750 boulevard Bécancour, Gentilly

Thème : Trois styles de communication (acheteur, vendeur et plaignant) ou comment je communique avec les autres.

Date : Mercredi 13 avril

Heure : 18 h à 20 h

Thème : Est-ce qu'on est tous pareils?

Moi comment je vis la situation avec ma personne atteinte?

Date : Mercredi 25 mai

Heure : 18 h à 20 h



Conférences WEB

Les conférences sont en direct et visionnées en groupe au centre Gabrielle-Granger. **C'est gratuit!**

« SANTÉ MENTALE ET JUSTICE SOCIALE »

Conférencière : Janie Houle, docteur en psychologie, professeure à l'UQAM et titulaire de Chaire de recherche sur la réduction des inégalités sociales de santé.

Tout le monde gagne à vivre dans une société plus juste. Pourtant, les inégalités persistent et s'accroissent. Cette conférence abordera les liens entre les inégalités sociales et la santé mentale. Elle explorera ensuite différentes avenues possibles pour réduire les inégalités et améliorer la santé mentale des moins fortunés comme des plus nantis.

Date : Mardi le 19 avril

Heure : 19h



« SE DONNER LE DROIT D'ÊTRE MALHEUREUX »

Conférencier : Marc-André Dufour, psychologue clinicien et auteur du livre « Se donner le droit d'être malheureux ».

Le bonheur, c'est comme le sucre à la crème, quand on en veut, on s'en fait! Mais alors, si la vie était aussi simple que cette formule le laisse entendre, comment expliquer la présence d'autant de détresse dans la population? Dans cette conférence, Monsieur Dufour abordera l'importance de changer favorablement nos regards sur les émotions douloureuses, sur la vulnérabilité et sur la demande d'aide pour notre santé mentale.

Date : Mardi 17 mai

Heure : 19h



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2022 - LA PASSERELLE

NOTE IMPORTANTE : Il est toujours 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.

DÉJEUNERS DE GROUPE

Venez déjeuner avec nous! Une belle façon de se retrouver, de partager un repas tout en discutant de tout et de rien!

DÉJEUNER-CAUSERIE « SPÉCIAL DE PÂQUES »

Bon produits frais et locaux du Galoto.



Date : Mardi le 12 avril

Heure : 9 h à 12 h

Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle Granger

Coût : 5 \$ membre / 10 \$ non membre, vous devez vous inscrire et payer la contribution avant le 5 avril.

DÉJEUNER-CAUSERIE « SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE »

Le repas sera concocté par La Carotte Joyeuse



Date : Mercredi le 4 mai

Heure : 9 h à 12 h

Lieu : Salle 1 - Centre Gabrielle Granger

Coût : 5 \$ membre / 10 \$ non membre, vous devez vous inscrire et payer la contribution avant le 27 avril.



KINIPI

SPA & BAINS NORDIQUES

RÉPIT COLLECTIF - KINIPI SPA



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 le 9 juin

Heure : 18h

Contribution : 15 \$/membre / 25\$ non membre
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 1^{er} juin.
- 20 places maximum -

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

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2022 - LA PASSERELLE

PEINTURE SUR ROCHE aROCHEmoiunSOURIRE

Vous aimeriez découvrir le mouvement aROCHEmoiunSOURIRE ou vous le connaissez déjà et souhaiteriez tout simplement venir créer avec nous?

Qu'est-ce que c'est?

⇒ Des gens qui créent des œuvres sur des roches et les déposent à divers endroits à l'extérieur. Le groupe Facebook du mouvement a plus de 70 000 membres.

Le but?

⇒ Créer, partager et provoquer des sourires chez ceux qui les trouvent.

Vous apprendrez les règles du mouvement, les matériaux à utiliser et la technique. Le matériel est inclus.

Date : Lundi 30 mai
Heure : 13h30 à 16h
Lieu : Locaux de La Passerelle
Coût : Gratuit



*Inscription obligatoire avant le 20 mai,
nombre de places limitées!*

Mme Christine Michaud tiendra une conférence sur la psychologie positive dans le cadre du rendez-vous de la santé mentale BNY. Il est possible de se procurer les billets directement à notre organisme.

dans le cadre
de la semaine de
la santé mentale

rendez-vous SANTÉ MENTALE

25\$
conférencière
**Christine
Michaud**

Bécancour
Nicolet
Yamaska

Auberge
GODEFROY
Bécancour

dimanche
1^{er} mai • 13 h

GROUPE DE SOUTIEN POUR HOMMES

Il s'agit d'un nouveau projet à La Passerelle en collaboration avec l'organisme Proches Aidants Bécancour Nicolet-Yamaska. Les rencontres auront lieu environ **1 fois par mois**. On se retrouve en gang pour se donner des outils et des trucs pour se respecter.



Inscrivez-vous sans tarder à La Passerelle. Dates à venir pour avril, mai et juin.



Semaine de la santé mentale de l'ACSM

#ParlerPourVrai

2 au 8 mai
2022

Cette année, pour la semaine de la santé mentale...
si nous choisissons l'empathie?
Surveillez notre page Facebook et Instagram du 2 au 8 mai pour voir les outils qui seront partagés!

AVIS IMPORTANT

Nos bureaux seront fermés les journées suivantes :
Vendredi le 15 avril 2022 - Vendredi Saint
Lundi le 18 avril 2022 - Lundi de Pâques
Lundi le 23 mai 2022 - Fête de la Reine
Vendredi le 24 juin 2022 - Fête nationale du Québec
Vendredi le 1^{er} juillet 2022 - Fête nationale du Canada