

# SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE



## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LA SEMAINE DU 7 AU 13 MAI 2018

**Lundi 7 mai 13h30 à 15h**

OUVERT À TOUS  
GRATUIT  
\*\* LOCAL 106-A \*\*

### Initiation à la peinture intuitive

Ghislaine Dubé, vous propose de découvrir la peinture intuitive. Comment vos émotions peuvent influencer les couleurs.

Nombre de participants limité. Inscription au 450-746-1497



**Mardi 8 mai 9h à 16h**

OUVERT À TOUS  
GRATUIT  
\*\*LOCAL 106A\*\*

### Tricot et activités à L'ASTUCE

Les participants du milieu de vie L'ASTUCE vous accueillent avec joie. Venez jaser, jouer, découvrir et créer des liens.

Distribution des outils de promotion de la campagne au centre-ville.



**Mercredi 9 mai 9h à 11h**

OUVERT À TOUS  
\*\* LOCAL 107 \*\*

### Déjeuner des membres

Déjeuner gratuit pour les membres - 7\$ non-membres  
Inscription obligatoire, places limitées. 450-746-1497



**Mercredi 9 mai 14h30**

OUVERT À TOUS  
GRATUIT  
\*\* LOCAL 106A \*\*

### Fête des voisins

Toute l'équipe de Santé mentale Québec – *Pierre-De Saurel* vous reçoit pour la pause. Dans une ambiance de fête, venez visiter nos locaux et en apprendre plus sur la promotion et la prévention en santé mentale. Café et collation vous seront servis !

**Jeudi 10 mai de 9h30 à 11h**

OUVERT À TOUS  
GRATUIT  
\*\*LOCAL 106\*\*

### « Comment je mets AGIR dans ma vie »

Céline Dufour, aborde ce sujet avec joie de vivre, trucs et astuces. Cet atelier interactif s'adresse à tous. Nombre de participants limité. Inscription au 450-746-1497

**Vendredi 11 mai 9h30 à 11h30**

OUVERT À TOUS  
GRATUIT

### Redécouvrir le plaisir de la marche

Annie Papillon vous propose de redécouvrir le plaisir de marcher tout en étant conscient de son environnement. Rassemblement, pour le départ, au local 106A  
\*\*En cas de pluie, remis au lundi 14 mai 13h30 \*\*



**Vendredi 11 mai 18h**

OUVERT À TOUS  
37\$  
SOUPER/SPECTACLE

### Souper-spectacle au Marine Cabaret

Santé mentale Québec – Pierre-De Saurel vous invite à une soirée rock avec le groupe Many More. Profitez d'un souper/spectacle au Marine Cabaret, 40 rue Roi, Sorel-Tracy. Billets en vente au 71, Hôtel-Dieu, local 105 ou sur internet via le Marine Cabaret Sorel-Tracy – lepointdevente.com

**Samedi 12 mai 9h à 17h**

SÉANCE PHOTO  
MEMBRE : 20\$  
NON-MEMBRE : 30\$  
FAMILLE: 50\$

### La Journée de bonheur

De 9h00 à 13h00 NathB photographe et son équipe seront sur place pour vous offrir coiffure, maquillage et massage sur chaise. Une séance photo professionnelle vous est ensuite offerte avec votre photo encadrée sur place !

De 14h00 à 17h00 NathB photographe vous offre un forfait famille : 3 photos pour 50\$. (ceci n'inclut pas massage, coiffure et maquillage) Une séance photo professionnelle vous est offerte avec une photo encadrée sur place !

Inscription : 71, Hôtel-Dieu, local 105 ou 450-746-1497

En collaboration avec *La Caravane du Bonheur*



**\*\* Nos bureaux sont situés au 71, rue Hôtel-Dieu, local 105 \*\* Téléphone : 450-746-1497**