








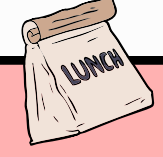

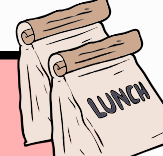




Horaire réadaptation psychosociale - octobre

-  - Activité comprenant de la marche
-  - Apportez votre lunch
-  - Activité payante

-  Donnacona
-  Saint-Raymond
-  Saint-Marc

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>03 13h à 15h Marche au Quai de Portneuf </p> <p>Au 213 rue Notre-Dame 9h à 13h Cuisine collective 2\$ </p>	<p>04 9h à 13h Cuisine collective 2\$ </p> <p>13h10 à 16h05 - Informatique</p>	<p>05 9h à 13h - Pause douceur Connaissance de soi </p>	<p>06 09h00 à 11h00 - Zoothérapie</p>	<p>07 13h30 - Colore ta vie! avec Madame Crayon</p>
<p>10 FERMÉ Action de Grâce</p>	<p>11 13h10 à 16h05 - Informatique</p>	<p>12 13h à 15h La Caravane</p> <p>Atelier APE 9H30 À 11H30</p> <p>9h à 10h Yoga Doux</p>	<p>13 10h à 12h - Pause douceur Vivre ensemble</p> <p>09h00 à 11h00 - Zoothérapie</p>	<p>14 16h à 20h - Souper du club social</p>
<p>17 11h à 14h Marche aux chutes de la Marmite Rivière-à Pierre </p>	<p>18 09h00 à 11h00 - Zoothérapie</p> <p>13h10 à 16h05 - Informatique</p> <p>9h30 - Découverte culinaire La courge, de la soupe au dessert</p>	<p>19 FERMÉ Journée de ressourcement des employés de l'AEC</p>	<p>20 9h à 13h - Pause douceur La pleine conscience </p>	<p>21 13h30 - Colore ta vie! avec Madame Crayon</p>
<p>24 13h à 15h Marche au Centre-Nature </p> <p>Au 213 rue Notre-Dame 9h à 13h Cuisine collective 2\$ </p>	<p>25 13h10 à 16h05 - Informatique</p>	<p>26 9h à 10h Yoga Doux</p>	<p>27 Les denrées & planification des cuisines collectives</p> <p>9h</p> <p>13h</p> <p>13h</p>	<p>28 16h à 20h - Souper du club social</p>
<p>31</p>	<p>Inscription obligatoire pour les activités</p>			

Définition du volet réadaptation psychosociale

Le programme de réadaptation psychosociale s'adresse aux personnes qui vivent avec un **problème de santé mentale** et qui désirent cheminer dans leur processus de rétablissement. Les ateliers de groupe variés permettent à chacun de solliciter ses propres ressources personnelles tout en ayant un lieu pour les actualiser.

Définition des activités à l'horaire

Atelier sur la pleine conscience : La pleine conscience consiste à porter attention au moment présent, aux pensées, aux émotions, aux sensations physiques et à l'environnement de façon délibérée et sans porter de jugement ou poser d'étiquettes. Lors de cet atelier, nous allons vous présenter et pratiquer la pleine conscience.

Atelier connaissance de soi : Comprendre sa personnalité, ses forces, ses valeurs et ses réactions face aux difficultés, éléments essentiels pour faire des choix éclairés et développer une personnalité optimiste et résiliente.

Atelier APE : Cet atelier est offert par l'Atelier de Préparation à l'Emploi (APE). Les thèmes abordés seront : gestion de conflits, les styles de fonctionnement, l'adaptation au changement, le plaisir et les intelligences multiples.

Informatique : Activité de création dirigée d'un point de vue de rétablissement.

Atelier avec madame crayon : Activité de création dirigée d'un point de vue de rétablissement.

Cuisine collective : Activité de groupe visant la préparation de repas chauds à ramener chez soi. Menu prédéfini.

La clientèle visée peut ressentir :

Le besoin de se retrouver en groupe pour échanger, de façon libre et sans jugement, sur ses vulnérabilités et difficultés. Ainsi, les ateliers donnent l'opportunité de trouver de l'accompagnement, du soutien et l'accès à des ressources et outils en lien avec sa santé mentale.

Téléphone et postes

418-285-3847

Jennifer - Donnacona - poste 208

Marie-Andrée - St-Raymond - poste 231

Éléonore - St-Marc - poste 222