

**Septembre**

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



# Semaine du 2 septembre

**LUNDI**  
**2 SEPT.**

**MARDI**  
**3 SEPT.**


**MERCREDI**  
**4 SEPT.**

**JEUDI**  
**5 SEPT.**

**VENDREDI**  
**6 SEPT.**

**SAMEDI**  
**7 SEPT.**

**DIMANCHE**  
**8 SEPT.**

Soirée				 <p><b>Groupe de pratique 7 astuces</b></p> <p><b>En ligne 19h00 à 20h30</b></p>			
	Avant-midi						
	Après-midi						





# Semaine du 9 septembre

**LUNDI**  
**9 SEPT.**

**MARDI**  
**10 SEPT.**


**MERCREDI**  
**11 SEPT.**

**JEUDI**  
**12 SEPT.**

**VENDREDI**  
**13 SEPT.**

**SAMEDI**  
**14 SEPT.**

**DIMANCHE**  
**15 SEPT.**

	LUNDI 9 SEPT.	MARDI 10 SEPT.	MERCREDI 11 SEPT.	JEUDI 12 SEPT.	VENDREDI 13 SEPT.	SAMEDI 14 SEPT.	DIMANCHE 15 SEPT.
Avant-midi							
Après-midi							
Soirée					 <p><b>Fête de la rentrée</b></p> <p><b>En personne 17h30 à 19h30</b></p>		



# Semaine du 16 septembre

**LUNDI**  
**16 SEPT.**

**MARDI**  
**17 SEPT.**

**MERCREDI**  
**18 SEPT.**

**JEUDI**  
**19 SEPT.**

**VENDREDI**  
**20 SEPT.**

**SAMEDI**  
**21 SEPT.**

**DIMANCHE**  
**22 SEPT.**

	LUNDI 16 SEPT.	MARDI 17 SEPT.	MERCREDI 18 SEPT.	JEUDI 19 SEPT.	VENDREDI 20 SEPT.	SAMEDI 21 SEPT.	DIMANCHE 22 SEPT.
Avant-midi							
Après-midi							
Soirée							





# Semaine du 23 septembre

**LUNDI**  
**23 SEPT.**

**MARDI**  
**24 SEPT.**

**MERCREDI**  
**25 SEPT.**

**JEUDI**  
**26 SEPT.**

**VENDREDI**  
**27 SEPT.**

**SAMEDI**  
**28 SEPT.**

**DIMANCHE**  
**29 SEPT.**

Avant-midi

Après-midi

Soirée



**En personne**  
**19h45 à 20h45**



**Octobre**

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.





# Semaine du 30 septembre

**LUNDI**  
**30 SEPT.**

**MARDI**  
**1 OCT.**

**MERCREDI**  
**2 OCT.**

**JEUDI**  
**3 OCT.**

**VENDREDI**  
**4 OCT.**

**SAMEDI**  
**5 OCT.**

**DIMANCHE**  
**6 OCT.**

Avant-midi



**Équipe de possibilités**

**En ligne**  
**9h30 à 11h30**

Après-midi



**En personne**  
**13h30 à 16h00**



**Groupe de pratique**  
**Comment vas-tu?**

**En ligne**  
**12h00 à 13h00**

Soirée



**Groupe de pratique**  
**The Work**

**En ligne**  
**19h00 à 21h00**



**Yoga**

**En personne**  
**18h00 à 19h00**



**Groupe de pratique**  
**CNV**

**En ligne**  
**19h00 à 21h00**





# Semaine du 7 octobre

**LUNDI**  
**7 OCT.**

**MARDI**  
**8 OCT.**

**MERCREDI**  
**9 OCT.**

**JEUDI**  
**10 OCT.**

**VENDREDI**  
**11 OCT.**

**SAMEDI**  
**12 OCT.**

**DIMANCHE**  
**13 OCT.**

Avant-midi		 <p><b>Équipe de possibilités</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>9h30 à 11h30</b></p>			 <p><b>Musique percussive</b></p> <p><b>En personne</b> <b>10h00 à 12h30</b></p>		
	Après-midi		 <p><b>CERVEAUX ACTIFS</b> Programme de stimulation cognitive <b>Cerveaux actifs</b> Activités, exercices et d'information</p> <p><b>En personne</b> <b>13h30 à 16h00</b></p>	 <p><b>Café-causerie</b> <b>Comment vas-tu?</b></p> <p><b>En personne</b> <b>13h30 à 15h00</b></p>			
	Soirée	 <p><b>Groupe de pratique</b> <b>The Work</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>19h00 à 21h00</b></p>	 <p><b>Yoga</b></p> <p><b>En personne</b> <b>18h00 à 19h00</b></p>	 <p><b>Soirée découverte</b> <b>CNV</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>19h00 à 21h00</b></p>	 <p><b>Soirée mieux-être</b> <b>Je me délivre pour revivre</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>19h00 à 20h30</b></p>		



# Semaine du 14 octobre

**LUNDI**  
**14 OCT.**

**MARDI**  
**15 OCT.**

**MERCREDI**  
**16 OCT.**

**JEUDI**  
**17 OCT.**

**VENDREDI**  
**18 OCT.**

**SAMEDI**  
**19 OCT.**

**DIMANCHE**  
**20 OCT.**

Avant-midi		 <p><b>Équipe de possibilités</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>9h30 à 11h30</b></p>			 <p><b>Musique percussive</b></p> <p><b>En personne</b> <b>10h00 à 12h30</b></p>		
	Après-midi			 <p><b>CERVEAUX ACTIFS</b> Programme de stimulation cognitive <b>Cerveaux actifs</b> Activités, expériences et d'information</p> <p><b>En personne</b> <b>13h30 à 16h00</b></p>	 <p><b>Groupe de pratique</b> <b>Comment vas-tu?</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>12h00 à 13h00</b></p>		
		Soirée	 <p><b>Groupe de pratique</b> <b>The Work</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>19h00 à 21h00</b></p>	 <p><b>Yoga</b></p> <p><b>En personne</b> <b>18h00 à 19h00</b></p>	 <p><b>Groupe de pratique</b> <b>CNV</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>19h00 à 21h00</b></p>	 <p><b>Intro</b> <b>CNV</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>18h45 à 21h15</b></p>	





# Semaine du 21 octobre

**LUNDI**  
**21 OCT.**

**MARDI**  
**22 OCT.**

**MERCREDI**  
**23 OCT.**

**JEUDI**  
**24 OCT.**

**VENDREDI**  
**25 OCT.**

**SAMEDI**  
**26 OCT.**

**DIMANCHE**  
**27 OCT.**

	LUNDI 21 OCT.	MARDI 22 OCT.	MERCREDI 23 OCT.	JEUDI 24 OCT.	VENDREDI 25 OCT.	SAMEDI 26 OCT.	DIMANCHE 27 OCT.
Avant-midi		 <p><b>Équipe de possibilités</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>9h30 à 11h30</b></p>			 <p><b>Musique percussive</b></p> <p><b>En personne</b> <b>10h00 à 12h30</b></p>		
Après-midi			 <p><b>En personne</b> <b>13h30 à 16h00</b></p>				
Soirée		 <p><b>Yoga</b></p> <p><b>En personne</b> <b>18h00 à 19h00</b></p>	 <p><b>Intro CNV</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>18h45 à 21h15</b></p>	 <p><b>Yoga chaud Idolem</b></p> <p><small>Cours spécial avec thèmes différents</small></p> <p><b>En personne</b> <b>19h45 à 20h45</b></p>			





# Semaine du 28 octobre

**LUNDI**  
**28 OCT.**

**MARDI**  
**29 OCT.**

**MERCREDI**  
**30 OCT.**

**JEUDI**  
**31 OCT.**

**VENDREDI**  
**1 NOV.**

**SAMEDI**  
**2 NOV.**

**DIMANCHE**  
**3 NOV.**

Avant-midi		 <p><b>Équipe de possibilités</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>9h30 à 11h30</b></p>					
			 <p><b>En personne</b> <b>13h30 à 16h00</b></p>	 <p><b>Groupe de pratique</b> <b>Comment vas-tu?</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>12h00 à 13h00</b></p>			
		 <p><b>Groupe de pratique</b> <b>The Work</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>19h00 à 21h00</b></p>	 <p><b>Yoga</b></p> <p><b>En personne</b> <b>18h00 à 19h00</b></p>	 <p><b>Groupe de pratique</b> <b>CNV</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>19h00 à 21h00</b></p>	 <p><b>Intro CNV</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>18h45 à 21h15</b></p>		
Après-midi							
Soirée							



# Ce qui vous attend ce mois-ci chez SMQRS...

## Novembre

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.





# Semaine du 3 novembre

LUNDI  
4 NOV.

MARDI  
5 NOV.

MERCREDI  
6 NOV.

JEUDI  
7 NOV.

VENDREDI  
8 NOV.

SAMEDI  
9 NOV.

DIMANCHE  
10 NOV.

	LUNDI 4 NOV.	MARDI 5 NOV.	MERCREDI 6 NOV.	JEUDI 7 NOV.	VENDREDI 8 NOV.	SAMEDI 9 NOV.	DIMANCHE 10 NOV.
Avant-midi		 <p><b>Équipe de possibilités</b></p> <p><b>En ligne</b> 9h30 à 11h30</p>			 <p><b>Musique percussive</b></p> <p><b>En personne</b> 10h00 à 12h30</p>	 <p><b>Intro The Work</b></p> <p><b>En ligne</b></p>	
Après-midi			 <p><b>CERVEAUX ACTIFS</b> Programme de stimulation cognitive <b>Cerveaux actifs</b> Activités, expériences et d'information</p> <p><b>En personne</b> 13h30 à 16h00</p>				
Soirée		 <p><b>Yoga</b></p> <p><b>En personne</b> 18h00 à 19h00</p>	 <p><b>Intro CNV</b></p> <p><b>En ligne</b> 18h45 à 21h15</p>	 <p><b>Soirée mieux-être PCM</b></p> <p><b>En ligne</b> 19h00 à 20h30</p>			



# Semaine du 11 novembre

**LUNDI  
11 NOV.**

**MARDI  
12 NOV.**

**MERCREDI  
13 NOV.**

**JEUDI  
14 NOV.**

**VENDREDI  
15 NOV.**

**SAMEDI  
16 NOV.**

**DIMANCHE  
17 NOV.**

Soirée		 <b>Équipe de possibilités</b>			 <b>Musique percussive</b>	 <b>Intro The Work</b>	
	Avant-midi				<b>En ligne 9h30 à 11h30</b>		
						<b>En personne 10h00 à 12h30</b>	<b>En ligne</b>
Après-midi			 <b>CERVEAUX ACTIFS</b> Programme de stimulation cognitive <b>Cerveaux actifs</b>	 <b>Groupe de pratique Comment vas-tu?</b>			
			<b>En personne 13h30 à 16h00</b>	<b>En ligne 12h00 à 13h00</b>			
Soirée	 <b>Groupe de pratique The Work</b>	 <b>Yoga</b>	 <b>Groupe de pratique CNV</b>	 <b>Intro CNV</b>			
	<b>En ligne 19h00 à 21h00</b>	<b>En personne 18h00 à 19h00</b>	<b>En ligne 19h00 à 21h00</b>	<b>En ligne 18h45 à 21h15</b>			





# Semaine du 18 novembre

**LUNDI**  
**18 NOV.**

**MARDI**  
**19 NOV.**

**MERCREDI**  
**20 NOV.**

**JEUDI**  
**21 NOV.**

**VENDREDI**  
**22 NOV.**

**SAMEDI**  
**23 NOV.**

**DIMANCHE**  
**24 NOV.**

	LUNDI 18 NOV.	MARDI 19 NOV.	MERCREDI 20 NOV.	JEUDI 21 NOV.	VENDREDI 22 NOV.	SAMEDI 23 NOV.	DIMANCHE 24 NOV.
Avant-midi					 <p><b>L'acceptation du changement</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>10h00 à 11h30</b></p>		
Après-midi			 <p><b>CERVEAUX ACTIFS</b> Programme de stimulation cognitive <b>Cerveaux actifs</b> Activités, expériences et d'information</p> <p><b>En personne</b> <b>13h30 à 16h00</b></p>				
Soirée		 <p><b>Yoga</b></p> <p><b>En personne</b> <b>18h00 à 19h00</b></p>					





# Semaine du 25 novembre

**LUNDI**  
**25 NOV.**

**MARDI**  
**26 NOV.**

**MERCREDI**  
**27 NOV.**

**JEUDI**  
**28 NOV.**

**VENDREDI**  
**29 NOV.**

**SAMEDI**  
**30 NOV.**

**DIMANCHE**  
**1 DÉC.**

	LUNDI 25 NOV.	MARDI 26 NOV.	MERCREDI 27 NOV.	JEUDI 28 NOV.	VENDREDI 29 NOV.	SAMEDI 30 NOV.	DIMANCHE 1 DÉC.
Avant-midi		 <p><b>Équipe de possibilités</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>9h30 à 11h30</b></p>					
Après-midi			 <p><b>CERVEAUX ACTIFS</b> Programme de stimulation cognitive <b>Cerveaux actifs</b> Activités, expériences et d'information</p> <p><b>En personne</b> <b>13h30 à 16h00</b></p>	 <p><b>Groupe de pratique</b> <b>Comment vas-tu?</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>12h00 à 13h00</b></p>			
Soirée	 <p><b>Groupe de pratique</b> <b>The Work</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>19h00 à 21h00</b></p>	 <p><b>Yoga</b></p> <p><b>En personne</b> <b>18h00 à 19h00</b></p>	 <p><b>Groupe de pratique CNV</b></p> <p><b>En ligne</b> <b>19h00 à 21h00</b></p>	 <p><b>Yoga chaud</b> <b>Idolem</b> Cours spécial avec thèmes différents</p> <p><b>En personne</b> <b>19h45 à 20h45</b></p>			



# Ce qui vous attend ce mois-ci chez SMQRS...

## Décembre

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



# Semaine du 2 décembre

**LUNDI  
2 DÉC.**

**MARDI  
3 DÉC.**

**MERCREDI  
4 DÉC.**

**JEUDI  
5 DÉC.**

**VENDREDI  
6 DÉC.**

**SAMEDI  
7 DÉC.**

**DIMANCHE  
8 DÉC.**

	LUNDI 2 DÉC.	MARDI 3 DÉC.	MERCREDI 4 DÉC.	JEUDI 5 DÉC.	VENDREDI 6 DÉC.	SAMEDI 7 DÉC.	DIMANCHE 8 DÉC.
Avant-midi		 <p><b>Équipe de possibilités</b></p> <p><b>En ligne 9h30 à 11h30</b></p>			 <p><b>L'acceptation du changement</b></p> <p><b>En ligne 10h00 à 11h30</b></p>		
Après-midi			 <p><b>En personne 13h30 à 16h00</b></p>	 <p><b>Rétrospective 2024</b></p> <p><b>En ligne 13h30 à 16h00</b></p>			
Soirée				 <p><b>Soirée mieux-être PCM</b></p> <p><b>En ligne 19h00 à 20h30</b></p>			



# Semaine du 9 décembre

**LUNDI**  
**9 DÉC.**

**MARDI**  
**10 DÉC.**

**MERCREDI**  
**11 DÉC.**

**JEUDI**  
**12 DÉC.**

**VENDREDI**  
**13 DÉC.**

**SAMEDI**  
**14 DÉC.**

**DIMANCHE**  
**15 DÉC.**

<b>Avant-midi</b>							
<b>Après-midi</b>				 <p><b>Groupe de pratique Comment vas-tu?</b></p> <p><b>En ligne 12h00 à 13h00</b></p>	 <p><b>Rétrospective 2024</b></p> <p><b>En ligne 13h30 à 16h00</b></p>		
<b>Soirée</b>	 <p><b>Groupe de pratique The Work</b></p> <p><b>En ligne 19h00 à 21h00</b></p>		 <p><b>Groupe de pratique CNV</b></p> <p><b>En ligne 19h00 à 21h00</b></p>		 <p><b>Fête de Noël</b></p> <p><b>En personne 17h00 à 20h00</b></p>		



# Semaine du 16 décembre

**LUNDI**  
**16 DÉC.**

**MARDI**  
**17 DÉC.**


**MERCREDI**  
**18 DÉC.**

**JEUDI**  
**19 DÉC.**

**VENDREDI**  
**20 DÉC.**

**SAMEDI**  
**21 DÉC.**

**DIMANCHE**  
**22 DÉC.**

	LUNDI 16 DÉC.	MARDI 17 DÉC.	MERCREDI 18 DÉC.	JEUDI 19 DÉC.	VENDREDI 20 DÉC.	SAMEDI 21 DÉC.	DIMANCHE 22 DÉC.
Avant-midi							
Après-midi							
Soirée				 <p><b>Yoga chaud</b> <b>Idolem</b></p> <p><i>Cours spécial avec thèmes différents</i></p> <p><b>En personne</b> <b>19h45 à 20h45</b></p>			





# Semaine du 23 décembre

**LUNDI**  
**23 DÉC.**

**MARDI**  
**24 DÉC.**

**MERCREDI**  
**25 DÉC.**

**JEUDI**  
**26 DÉC.**

**VENDREDI**  
**27 DÉC.**

**SAMEDI**  
**28 DÉC.**

**DIMANCHE**  
**29 DÉC.**

	LUNDI 23 DÉC.	MARDI 24 DÉC.	MERCREDI 25 DÉC.	JEUDI 26 DÉC.	VENDREDI 27 DÉC.	SAMEDI 28 DÉC.	DIMANCHE 29 DÉC.
Avant-midi							
Après-midi							
Soirée							



# Semaine du 30 décembre

**LUNDI**  
**30 DÉC.**

**MARDI**  
**31 DÉC.**

**MERCREDI**  
**1 JAN.**

**JEUDI**  
**2 JAN.**

**VENDREDI**  
**3 JAN.**

**SAMEDI**  
**4 JAN.**

**DIMANCHE**  
**5 JAN.**

	LUNDI 30 DÉC.	MARDI 31 DÉC.	MERCREDI 1 JAN.	JEUDI 2 JAN.	VENDREDI 3 JAN.	SAMEDI 4 JAN.	DIMANCHE 5 JAN.
Avant-midi							
Après-midi							
Soirée							