



SANTÉ MENTALE QUÉBEC RIVE-SUD






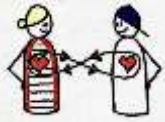




Calendrier

Table des matières











MARS -	Semaine du 17 mai 2021.....	3	Semaine du 14 juin 2021	7
Semaine du 10 mai 2021	Semaine du 24 mai 2021.....	4	Semaine du 21 juin 2021	8
	Semaine du 31 mai 2021.....	5		
	JUIN – Semaine du 7 juin 2021	6		

Pour plus de détails ou pour vous inscrire communiquer avec Ingrid Schmithüsen, Danielle Bessette ou Jiny Roy, équipe de Santé mentale Québec Rive-Sud, au (450) 616-1569 ou par courriel direction@smqrivesud.ca.










Semaine du 10 mai 2021

	Lundi 10 mai 2021	Mardi 11 mai 2021	Mercredi 12 mai 2021	Jeudi 13 mai 2021	Vendredi 14 mai 2021	Samedi 15 mai 2021	Dimanche 16 mai 2021
	En rediffusion	En ligne				En ligne	
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  Équipe de possibilités 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen				Communication consciente  Accepter l'autre tel qu'il est 9h30 – 17h30 Animateur : Erik Salazar	
			En ligne				
Après-midi			Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (4/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy				
	En ligne	En ligne	En ligne	En ligne – gratuit !			En ligne – gratuit !
Soir	The Work  Soirée de pratique Flip-flop 18h45 – 21h15 Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Audrey Lyne Quesnel	CNV L'art du dialogue authentique (5/6)  18h45 – 21h15 Yoga en ligne (6/8)  19h00 – 20h00	Communication consciente  Soirée de pratique 19h00 – 21h00 Animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie	7 astuces  Cheminer vers l'équilibre – Suivi 19h00 – 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier		Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier	






Semaine du 17 mai 2021

	Lundi 17 mai 2021	Mardi 18 mai 2021	Mercredi 19 mai 2021	Jeudi 20 mai 2021	Vendredi 21 mai 2021	Samedi 22 mai 2021	Dimanche 23 mai 2021
	En rediffusion	En ligne					
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  Équipe de possibilités 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen					
		En ligne	En ligne				
Après-midi		En route ...  En route vers une vie plus heureuse (12/12) 13h00 – 15h30 animateur : Yves Gariépy	Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (5/10) 13h00 – 15h30 animateur : Yves Gariépy				
	En ligne	En ligne	En ligne – gratuit !	En ligne – gratuit !	En ligne – gratuit !		En ligne – gratuit !
Soir	The Work  Soirée de pratique Millefeuilles 18h45 – 21h00 Animatrice : Audrey Lyne Quesnel	CNV L'art du dialogue authentique (6/6)  18h45 – 21h15 Yoga en ligne (7/8)  19h00 – 20h00	Communication consciente  Soirée d'écoute empathique 19h00 – 21h00 animateurs : France Laurendeau, Atlantis Puisegur	7 astuces – gratuit !  Cheminer vers l'équilibre - Conférence 18h45 – 21h15 Animatrice : A. Lanthier	Soirée mieux-être  Regard sur la solitude 19h00 – 20h30 animateur : Erik Pena Salazar		Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier

Semaine du 24 mai 2021

	Lundi, Fête des Patriotes 24 mai 2021	Mardi 25 mai 2021	Mercredi 26 mai 2021	Jeudi 27 mai 2021	Vendredi 28 mai 2021	Samedi 29 mai 2021	Dimanche 30 mai 2021
	En rediffusion	En ligne				En ligne	
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  Équipe de possibilités 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen				Communication consciente  M'accueillir avec bienveillance 9h30 – 17h30 Animateur : Erik Pena Salazar	
			En ligne				
Après-midi			Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (6/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy				
	En ligne	En ligne	En ligne	En ligne – gratuit !			En ligne – gratuit !
Soir	The Work  Soirée de pratique Flip-flop 18h45 – 21h15 Animatrices : Ingrid Schmithüsen	Yoga  Yoga en ligne (8/8) 19h00 – 20h00 Animatrice : Mihaela Bostan-Frandes	Communication consciente  Soirée de pratique 19h00 – 21h00 Animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie	7 astuces  Cheminer vers l'équilibre – Suivi 19h00 – 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier		Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier	




Semaine du 31 mai 2021

	Lundi 31 mai 2021	Mardi 1 juin 2021	Mercredi 2 juin 2021	Jeudi 3 juin 2021	Vendredi 4 juin 2021	Samedi 5 juin 2021	Dimanche 6 juin 2021
	En rediffusion	En ligne					
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  Équipe de possibilités 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen					
			En ligne				
Après-midi			Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (7/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy				
	En ligne						En ligne – gratuit !
Soir	The Work  Soirée de pratique Millefeuilles 18h45 – 21h00 Animatrice : Audrey Lyne Quesnel						Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier




JUIN – Semaine du 7 juin 2021

	Lundi 7 juin 2021	Mardi 8 juin 2021	Mercredi 9 juin 2021	Jeudi 10 juin 2021	Vendredi 11 juin 2021	Samedi 12 juin 2021	Dimanche 13 juin 2021
	En rediffusion	En ligne				En personne	
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !	Possibility Management  Équipe de possibilités 9h30 – 11h30 Garante d'espace : Ingrid Schmithüsen				Communication consciente  Introduction aux cercles restaurateurs 9h30 – 16h30 Animatrice : France Laurendeau	
			En ligne				
Après-midi			Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (8/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy				
			En ligne / personne ?	En ligne – gratuit !			En ligne – gratuit !
Soir			AGA  Assemblée générale annuelle EN LIGNE 17h30 – 19h00 Animateurs : L'équipe de Santé mentale Québec Rive-Sud	7 astuces  Cheminer vers l'équilibre – Suivi 19h00 – 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier			Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier

Semaine du 14 juin 2021

	Lundi 14 juin 2021	Mardi 15 juin 2021	Mercredi 16 juin 2021	Jeudi 17 juin 2021	Vendredi 18 juin 2021	Samedi 19 juin 2021	Dimanche 20 juin 2021
	En rediffusion						
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !						
			En ligne				
Après-midi			Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (9/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy				
							En ligne – gratuit !
Soir							Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier

Semaine du 21 juin 2021

	Lundi 21 juin 2021	Mardi 22 juin 2021	Mercredi 23 juin 2021	Jeudi 24 juin 2021	Vendredi 25 juin 2021	Samedi 26 juin 2021	Dimanche 27 juin 2021
	En rediffusion						
Avant-midi	Activités en rediffusion  Nos activités en rediffusion YouTube Disponible en tout temps ! Rediffusion !						
			En ligne				
Après-midi			Cerveaux actifs  Cerveaux actifs (10/10) 13h00 – 15h30 Animateur : Yves Gariépy				
							En ligne – gratuit !
Soir							Groupe Facebook  Cheminer vers l'équilibre – 7 astuces Disponible en tout temps ! Animatrice : Angélique Lanthier

