



# Infolettre

www.apammrs.org | Mars 2015



Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale Rive-Sud

## Activités du mois

### Mars 2015

#### CONFÉRENCES WEB:

**JEUDI:** 5 mars 19h Les troubles psychotiques (Dr Ridha Joober M.D., Ph. D – en web diffusion)

**VENDREDI:** 20 mars 14h Affronter ses peurs malgré la maladie (Michel Langlois motivateur, humoriste et conteur – en web diffusion)

#### GROUPES DE SOUTIEN ET DE PARTAGE :

**JOUR :** mercredis 11-25 mars 14h  
**SOIR :** mercredis 11-25 mars 19h  
**TPL :** mardi 10 mars 19h

#### ACTIVITÉS DE RÉPIT :

**INTRODUCTION AU HATHA YOGA :** lundis 02-16-30 mars 14h30

**ART-THÉRAPIE :** mercredi 18 mars 18h30

#### FORMATIONS PSYCHO-ÉDUCATIVES :

**SOS OUTILS FAMILLE :** lundis 9-16-23-30 mars 18h30


**CAP SCHIZOPHRÉNIE :** jeudis 19-26 mars 14h

**TPL SOIR :** lundis 2-9-16-23-30 mars 18h30

**TPL JOUR :** mardis 3-10-17-24- 31 mars 13h30

**LÂCHER –PRISE :** mercredi 4 mars 18h30 **DERNIÈRE**

Inscriptions obligatoires pour toutes les activités auprès de Denise 450.766.0524 ou <http://apammrs.org/contact/>

 *Congé pascal 2015 : Fermeture de nos bureaux vendredi 3 et lundi 6 avril*

## Information

### SONDAGE ANNUEL ANONYME

Voici venue la période de l'année de notre sondage annuel. Le but de cette démarche est l'amélioration constante de nos activités et nos services. Votre opinion est donc de grande importance car **NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS**. Nous vous invitons donc à compléter celui-ci en ligne en allant sur le lien <https://fr.surveymonkey.com/s/CBNHRBM>

### FORMATIONS PSYCHO-ÉDUCATIVES

❖ *Quelques places sont encore disponibles pour ces formations (inscriptions obligatoires auprès de Denise 450.766.0524)*

**SOS Outils famille :** Formation s'adressant aux nouvelles personnes qui arrivent à notre Association. But : Informer et former sur tout ce qui touche les maladies mentales, les attitudes à privilégier, la médication, etc.

❖ *Série de quatre (4) rencontres hebdomadaires débutant lundi 9 mars 2015 (18h30 à 21h)*

**Cap Schizophrénie :** Formation s'adressant aux personnes ayant un proche atteint de schizophrénie.

❖ *Série de dix (10) rencontres hebdomadaires débutant jeudi 19 mars 2015 (14h à 16h30)*

**Défi bipolarité :** Formation s'adressant aux personnes ayant un proche atteint de bipolarité.

❖ *Série de six (6) rencontres aux deux semaines débutant mercredi 1<sup>er</sup> avril 2015 (14h à 16h30)*

**Apprendre à se rapprocher sans agressivité :** Formation pour mieux faire face aux comportements agressifs d'un proche atteint d'un trouble de santé mentale.

❖ *Série de cinq (5) rencontres hebdomadaires débutant lundi 13 avril 2015 (18h30 à 21h)*

## Quoi de neuf



### NOUVEAU DÉPLIANT TPN

Un nouveau dépliant a été élaboré par l'APAMM-RS portant sur le « Trouble de personnalité narcissique » vous pouvez donc télécharger celui-ci comme de nombreux autres au <http://apammrs.org/information/publication/>

### ATELIER « COUPONNAGE » - NE SOYEZ PLUS JAMAIS SANS COUPONS!

**QUAND?** Mercredi 8 avril 2015 de 10h à 11h30

#### Au Programme :

- Café & « cupcakes »
- Comment monter un cartable de coupons rabais?
- Où trouver les bons rabais?
- Les règles du couponnage
- Les lois entourant les bons rabais.



Les participant(e)s repartiront avec un cartable afin de commencer leur couponnage!

**ACTIVITÉ RÉPIT GRATUITE** animée par Gabrielle Racine, stagiaire à l'APAMM-RS



450-766-0524



info@apammrs.org



10, boul. Churchill, suite 206, Greenfield Park, Québec J4V 2L7