



INFOLETTRE SEPTEMBRE 2019

www.apammrs.org

info@apammrs.org

NOUS VOUS SOUHAITONS UNE BELLE RENTRÉE!

ACTIVITÉS À VENIR *(Inscription obligatoire!)*

CONFÉRENCES



- ❖ **Mardi 10 septembre (19h - 20h30)** «Concilier cellulaire et santé mentale – le technostress» - Noémy Perron.



- ❖ **Mardi 17 septembre (19h - 21h)** «Démystifier le trouble de personnalité limite» - Linda Girard.



- ❖ **Jeudi 26 septembre (19h – 20h30)** «Cannabis et santé mentale » - Marie-Christine Dion.

FORMATIONS



- ❖ **Dix mardis à partir du 24 septembre (18h30 - 21h)** «Aimer et aider un proche atteint du trouble de personnalité limite» - Noémy Perron.



- ❖ **Les mercredis à partir du 18 septembre (19h - 20h)** «Méditation Pleine conscience» - Noémy Perron.

GROUPES DE SOUTIEN



- ❖ **SOIR (à partir du 11 septembre)** - Céline Myre/Christiane Audette
- ❖ **JOUR (à partir du 04 septembre)** - Eilyn Miranda

CAUSERIE EN MATINÉE



- ❖ **Groupe mensuel à partir du 12 septembre (10h - 12h)** – avec Christianne Audette et Gabrielle Lasnier. Sujet : «Présentation de l'équipe et des thèmes».



❖ NOUVEAUTÉ : *L'ENVOLEE* – groupe ouvert

Vous avez **déjà participé** à un de nos groupes d'entraide/soutien? Vous êtes arrivé à une autre étape? Celle de vous relever, lâcher prise et vous *envoler* - et en même temps, laisser votre proche *s'envoler* vers plus d'autonomie? Si c'est le cas, cette activité s'adresse à vous.

Un jeudi/mois de 14h à 16h à partir du 19 septembre prochain par Monique La Grenade et Sylvie Lespérance. Inscription au 450.766.0524.

RÉPIT



❖ SÉJOUR CHAMPÊTRE : Journée au Centre équestre Jardin d'Eden

Les activités du 21 septembre (équitation, marche dans la nature, méditation pleine conscience et art-thérapie) auront lieu comme convenu. **COMPLET** pour l'équitation... il reste de la place pour des marcheurs.

NOUVELLES EN BREF



- ❖ **DEVENIR MEMBRE** : Votre geste d'adhésion est très **IMPORTANT** pour nous! Il est non seulement une aide financière très appréciée, mais surtout un geste d'encouragement et de participation à notre mission. Pour devenir membre, cliquez [ICI](#) ou aller sur notre site dans *Je-fais-un-paiement* sur la page d'accueil. Un immense MERCI!



Nos bureaux seront fermés pour :

** La fête du Travail : lundi 02 septembre 2019*

Association des parents et amis d'une personne atteinte de maladie mentale – Rive-Sud
10, boulevard Churchill, suite 206, Longueuil, Québec J4V 2L7 – Tél. 450.766.0524