



# INFOLETTRE

## OCTOBRE 2019

[www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)  
[info@apammrs.org](mailto:info@apammrs.org)

### ACTIVITÉS À VENIR (*Inscription obligatoire!*)



#### CONFÉRENCE

- ❖ **24 octobre (19h - 20h30)** «L'usure de compassion : jusqu'où aller sans se brûler?» - Madeleine Fortier (conférencière et auteure d'un livre portant sur le sujet). *Son livre pourra être acheté sur place.*



#### ATELIER

- ❖ **10 octobre (09h30 - 16h)** «Communication 1» - Eilyn Miranda/Linda Girard.



- ❖ **23 octobre (09h30 - 16h)** «Prendre soin de sa santé mentale» - Eilyn Miranda/Marie-Christine Dion.



#### FORMATION (\$)

- ❖ **Les mardis à partir du 15 octobre (18h30 - 20h30)** «Défi des troubles de l'humeur (bipolarité et dépression). Série de six rencontres – Patricia Arnaud.



#### GRUPE DE SOUTIEN (quelques places disponibles)

- ❖ **JOUR** - Les mercredis aux 2 semaines **(14h - 16h)** – 02-16-30 oct.
- ❖ **SOIR** – Les mercredis aux 2 semaines **(19h -21h)** – 09-23 oct.



#### CAUSERIE EN MATINÉE

- ❖ Groupe mensuel (10h – 12h) – le 10 octobre - avec Christiane Audette/Gabrielle Lasnier. Sujet : «La santé mentale/rester dans le passé».



#### L'ENVOLÉE

- ❖ Un jeudi/mois (14h-16h) – 17 octobre - Cette activité s'adresse aux personnes qui ont déjà participé à nos groupes d'entraide/soutien – animation : Monique La Grenade/Sylvie Lespérance. Info [ICI](#).

### NOUVELLES EN BREF



- ❖ **Bulletin Échos** : Notre bulletin sera disponible dans la première semaine d'octobre. Surveillez notre site et notre page Facebook. Il sera inclus dans l'Infolettre de novembre, et poster aux membres en règle qui en ont fait la demande.



- ❖ **Campagne nationale de sensibilisation aux maladies mentales 2019 – J'aide sans filtre** – Informer les jeunes de 18 à 25 ans sur la maladie mentale d'un proche – du 6 au 12 octobre 2019. Surveillez notre site internet, page Facebook et Instagram.



- ❖ **Élections fédérales** lundi 21 avril 2019 : Nos bureaux fermeront à 16h. *Pensez à aller voter!*



- ❖ **Congé férié** : Nos bureaux seront fermés pour l'Action de Grâce - lundi 14 octobre 2019.