



**Collation rigolote**  
 Un café, un muffin ou un biscuits en échange d'une  
 bonne blague... bon deal, non? Bienvenue!!!

# Octobre 2016

Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7
13h Activités récréatives	13h <b>Club de marche</b> Sentier rue des Jonquilles 13h Autogestion	<b>13h PAZAPA</b>	11h <b>Brunch de l'action de grâce Alternative</b> \$\$\$	11h30 On va à la Bouffe Pop! 13h <b>Anniversaires</b>
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
<b>FERMÉ</b> Action de Grâce <b>Journée Québécoise des Alternatives en santé mentale</b>	13h Autogestion	<b>13h PAZAPA</b>	Soutien dans le milieu 19h À La Pocatière Conférence/Témoignage <b>Parcours insolite d'un psychologue</b> «Entendeur de voix» \$\$\$	13h <b>Collation rigolote</b>
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
13h <b>Cuisine collective</b> Croquettes de saumon \$\$\$	13h <b>Club de marche</b> Centre ville 13h Autogestion	<b>13h PAZAPA</b>	Soutien dans le milieu	13h Activités récréatives
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
13h Activités récréatives	13h Autogestion	<b>13h PAZAPA</b>	Soutien dans le milieu	13h Activités récréatives Le calendrier est prêt. Passez le chercher
Lundi 31	Mardi 1 novembre	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
13h Jeux d'adresse <b>Spécial Halloween</b> Prix de présence pour les gens déguisés	13h <b>Club de marche</b> Parc des chutes 13h Autogestion	<b>13h PAZAPA</b>	Soutien dans le milieu	11h30 On va à la Bouffe Pop! 13h <b>Anniversaires</b>



### Cuisine collective

Les omégas 3 c'est bon pour la santé et le saumon en regorge. Recette simple et économique.  
**Coût** : 3\$ pour environ 6 croquettes  
**Date limite**: vendredi 14 octobre 16h  
 Limite de 6 participants

### Conférence/Témoignage

La Traversée de La Pocatière nous invite à rencontrer M. Serge Tracy en conférence.  
**Coût de l'activité** : membre 5.00\$  
 Non-membre: 8.00\$  
**Date limite d'inscription**: Mardi 11 octobre 16h  
 Minimum de 3 inscriptions  
 Maximum de 9 inscription

### Brunch de l'Action de grâce Alternative

Afin de souligner la journée québécoise des alternatives en santé mentale (10 octobre) nous vous invitons à participer à un brunch «causerie» où nous échangerons de nos grâces et disgrâces à propos de nos conditions de vie qui aident ou nuisent à notre santé mentale.  
**Coût**: 3.00\$  
**Date limite d'inscription**:  
 lundi 3 octobre 16h

### Club de marche les mardis!

Marche d'une durée de 30 minutes à une heure. Habillez et chaussez vous selon les circonstances. N'oubliez pas votre eau.

Départ du Centre à 13h15  
 du CLSC à 13h30.



### Soutien dans le milieu

Qu'est-ce que le soutien dans le milieu? C'est un moment où l'équipe d'intervention se consacre à des ateliers offerts à des groupes extérieurs du centre; à de l'aide ponctuelle auprès de personnes; à de la représentation sur différents comités etc.