



# Mot de la directrice

## Le temps

Plus le temps passe et plus il devient précieux. Plus le temps passe vite et plus on court après. Nous sommes maîtres de notre temps, mais c'est à nous de ne pas le gaspiller. Avec les années, le temps devient extrêmement précieux.

Plus on vieillit et plus le temps semble court et même il nous échappe sans qu'on s'en aperçoive. On ne peut arrêter le temps. Arrêtons de le perdre inutilement, surtout lorsqu'on vieillit et qu'après 50 ans on se remet constamment en question.

Arrêtons les chicanes, les bousculades, les mensonges des envieux, ne perdons plus notre temps à en vouloir à nos ennemis, aux envieux et aux jaloux. Ne perdons plus notre temps à vouloir essayer de changer la mentalité de chacun, leur culture et leur façon de penser. Restons humbles et authentiques. Ceci demeure une réalité évidente où nous devons reconnaître nos forces et nos faiblesses. Soyons attentifs à ce qui se passe autour de nous, par rapport à notre famille, à nos collègues de travail et surtout à nos amis qui nous donnent de l'énergie. Soyons actifs et reconnaissants de notre environnement que l'on doit protéger davantage par notre implication personnelle.

Suite à la page 2

# L'IRIS



## Sommaire

Remerciements	2	Les Fêtes	6
Dessins de Josée Mercier	2	Pensée de François Cheng	6
Mot d'Alexia	2	Nouvelles du CSSM-M	7
Comment se forment les flocons de neige ?	3	Art Carolina	7
L'hiver !	3	Que font les insectes en hiver ?	8
Les Magiciens des Couleurs	4	Party d'Halloween au CSSM-M	9
Quoi faire avec mon anxiété ?	5	Mot de Dominic	9
D'où vient le jour de la marmotte ?	5	Dessins de Josée Mercier	9
Planification stratégique du CSSM-M	6	Poème d'Anaëlle Pade	9
		Programmation Hiver 2024	10



# Remerciements

Le Centre de soutien en santé mentale - Montérégie a pu instaurer un virage numérique qui a été financé par le gouvernement du Canada par le Fonds de Relance des Services Communautaires au montant de 10 472 \$. Le projet a débuté ce printemps et se terminera en 2024 pour être totalement opérationnel.

Nous remercions le gouvernement du Canada grâce auquel le CSSM-M peut se moderniser et devenir plus performant au niveau de la communication avec sa clientèle.

Suite de la page 1

Demeurons authentiques, réalistes mais sensibles aux changements climatiques qui tôt ou tard auront un impact chez l'humain. Continuons à nous impliquer dans notre collectivité. On doit en tant qu'acteurs revendiquer un meilleur environnement pour une société dite moderne. On doit revendiquer un environnement plus sain pour protéger l'ensemble de ceux qui l'habitent, comme les oiseaux, les diverses plantes, les petits animaux et tous ceux qui en dépendent. La nature demeure plus forte que l'homme, elle nous envoie constamment des signes avant-coureurs. Soyons attentifs aux changements climatiques qui ont des répercussions sur notre façon de vivre. Soyons proactifs aux répercussions qui nous sensibilisent constamment.

*Lucie Couillard*



A cheval et traîneau, allons rendre hommage à notre Créateur -

*Josée Mercier*

Bonjour, je me présente, Alexia. Je fais présentement ma technique en travail social au cégep de St-Jean-sur-Richelieu. Je viens de compléter mon premier stage, ici, au CSSM. Cette première expérience dans le milieu de travail a été très enrichissante, j'ai appris beaucoup sur plusieurs sujets, mais surtout sur la santé mentale.



J'aimerais remercier les participants pour votre accueil chaleureux, vous m'avez permis d'apprendre et de constamment m'améliorer en tant qu'intervenante. Vous avez fait une grande différence dans mon parcours professionnel.

Mon passage au CSSM restera toujours gravé dans ma mémoire, l'inclusion et l'ouverture sont des valeurs premières de l'organisme qui me rejoignent énormément. J'ai pu constater à quel point le CSSM pouvait faire une différence positive dans la vie d'une personne.

Je suis très honorée d'avoir partagé ma première expérience dans le milieu avec vous. N'oubliez jamais, le positif amène le positif 😊

Prenez soin de vous!

*Alexia*

# Comment se forment les flocons de neige?

Il faut trois conditions de base pour qu'il y ait formation de flocons de neige.

D'abord, il faut la présence de vapeur d'eau en quantité suffisante dans l'atmosphère.

Puis, il faut que la température soit en dessous de zéro.

Finalement, il doit y avoir la présence de particules dans l'air appelés aérosols. Ces particules peuvent être par exemple de la poussière, du sable, de la cendre, du sel marin, du pollen, des produits chimiques, etc.

Lorsque de la vapeur d'eau atmosphérique entre en contact avec l'un de ces aérosols, elle se condense autour de celui-ci et forme ainsi une petite gouttelette. Ce processus est à la base de la formation des nuages.

Si la température est suffisamment basse, la vapeur condense directement sous forme de glace sur ces aérosols. Le glaçon grandit rapidement à mesure que de nouvelles molécules d'eau se déposent à sa surface, donnant ainsi naissance à un cristal de plus en plus grand que l'on nomme flocon de neige.

Habituellement, un flocon peut mettre entre dix minutes et une heure pour se former complètement.

La forme finale du flocon dépend de nombreuses variables, notamment de la température et du taux d'humidité. (Source : [intra-science.com](http://intra-science.com))

En général, on observe les plus gros flocons, qui peuvent atteindre la taille d'un dix sous, quand la température est proche du point de congélation et le vent faible. Quand il fait très froid, les flocons de neige sont toujours petits parce que l'air froid ne contient pas assez d'humidité pour les faire grossir.

(<https://www.environnement.gouv.qc.ca/jeunesse/chronique/2004/0402-formation.htm>)

Il existe trois types de cristaux. Si la température reste au-dessus de moins 10°C, les cristaux prennent des formes de petites colonnes avec six côtés. Si la température se situe entre moins 10°C et moins 16°C, on voit apparaître des flocons en étoile qui ont toujours six branches. Et puis si la température baisse encore, les cristaux de neige qui continuent de tomber, prennent des formes de plaquette ou de petites colonnes.

Pourquoi ce chiffre « six » à chaque fois ? Les flocons de neige et les colonnettes sont tout simplement constitués d'eau qui a cristallisé à cause des basses températures. Et c'est la forme de la molécule d'eau qui nous permet d'expliquer la présence de six branches ou de six colonnes.

(<https://www.espace-sciences.org/archives/comment-se-forment-les-flocons-de-neige>)

La prochaine fois que vous sortirez vous promener sous la neige, prenez le temps d'observer les flocons de neige, vous pourriez découvrir tout un monde fascinant.

## L'hiver!

Ce que j'aime de l'hiver? C'est la neige qui tombe. C'est beau à voir! Ce que j'aime moins? Le froid (trop même), la glace et les tempêtes, c'est moins amusant. Mais l'hiver, on peut glisser, faire du ski de fond, du ski alpin, de la raquette, aller à la cabane à sucre, danser, manger de la tire d'érable, faire un tour en traîneau, bref tout ça. Pour vous dire que l'hiver n'est pas si pire que ça finalement. Si on s'habille correctement, c'est possible d'en profiter. Et surtout, si on fait très attention où on se met les pieds et les doigts, on peut s'amuser! Merci de m'avoir lu.



La Campagne



La Ville

Marie-Claude Gauthier



# EXPOSITION

**Du 23 au 28 avril 2024**

**Les Magiciens des Couleurs**

présentée  
**par le CSSM- M**

---

BIBLIOTHÈQUE GEORGES-D'OR  
2760, CHEMIN DE CHAMBLY  
À LONGUEUIL



Oeuvre abstraite - *Jacqueline Tadros*

## *D'où vient le jour de la marmotte ?*

En Amérique du Nord, le jour de la marmotte est célébré le 2 février, jour de la Chandeleur, de chaque année. La coutume veut que l'on observe une marmotte hors de son terrier pour prédire la météo pour les semaines à venir. Si la journée est ensoleillée et que la marmotte voit son ombre, elle retourne dormir dans son terrier et l'hiver se poursuit pour encore six semaines. Si la journée est nuageuse et qu'elle ne la voit pas et reste à l'extérieur, l'hiver finira bientôt.

### *Mais d'où vient cette tradition ?*

Les traditions liées au réveil des animaux dits « dormeurs » à la Chandeleur sont d'origine européenne. Selon les pays et les latitudes, l'animal attaché à ce folklore change. Il peut s'agir de l'ours, le loup, la loutre, le hérisson, etc. En Amérique du Nord, la tradition d'observer les marmottes sortir de leur terrier et d'en tirer une prévision météorologique remonte à 1887 et est attribuable aux colons allemands de Punxsutawney en Pennsylvanie.

### *Peut-on se fier à ces prévisions ?*

Les promoteurs de l'événement prétendent que le rongeur est correct entre 75 % et 90 % du temps mais une étude du Service météorologique du Canada menée sur 30 à 40 ans et comptant treize villes, montre que la validité de la prévision n'est que de 37 %. Comme un taux de précision de 33 % peut être le fruit du hasard, un résultat de 37 % n'est pas significatif.

Sources :  
L'Encyclopédie Canadienne, le 4 février 2022, David Phillips, Laura Neilson Bonikowsky  
Wikipédia

## *Quoi faire avec mon anxiété ?*

Bonjour tout le monde!

Moi, quand je suis anxieuse, j'écoute de la musique et je danse en chantant. Après, je fais du ménage, même si ça ne me tente pas! Si la musique et la danse ne fonctionnent pas, je fais de la peinture. Peinturer, danser et chanter, tous en même temps. Je me défoule avec ma toile. De temps en temps ma peinture ne sort pas comme je le veux. Alors, je l'essuie et repeins par-dessus. Mais c'est juste quand je fais de l'abstrait que je peux faire ça sur les toiles. Moi, j'aime essayer plusieurs choses, par exemple : des animaux « cartoon », des cartes de Noël, des cartes abstraites, des cartes de Pâques et des cartes de fête. J'ai déjà vendu des toiles à l'exposition 2023. J'ai tellement de toiles chez moi. Je ne sais plus où les mettre. En tout cas, je suis tellement fière de moi psychologiquement et physiquement. Je suis contente d'avoir découvert l'art de la peinture et d'avoir développé un véritable talent.

*Jacqueline Tadros*

# Planification stratégique du CSSM-M

En juillet dernier, Johanne Hamel, une nouvelle administratrice au CA de la Fondation, nous a offert son aide et son expertise gratuitement pour faire la planification stratégique du CSSM-M.

Madame Hamel possède plus de 20 ans d'expérience en gestion de clinique vétérinaire et 9 ans d'expérience en consultation, appuyés par une maîtrise en gestion. Par la formation et le coaching, elle aide à la transformation d'entreprise et au développement des compétences de direction. Ses réflexions et suggestions pour faire grandir l'organisme ont été très appréciées.

L'équipe du CSSM-M a d'abord rencontré madame Hamel afin de faire ensemble l'analyse des forces et faiblesses du CSSM-M. Il en ressort qu'il y a urgence de réaménager les espaces du local, d'attirer et retenir les bons candidats, de former la relève et prendre soin davantage de nos chers bénévoles.

## Passer du plan à l'action

D'abord, nous avons amélioré le système téléphonique en ajoutant une ligne secondaire et en nous procurant des appareils téléphoniques permettant de faire les transferts d'appels de façon professionnelle. Notre vitesse internet a aussi été augmentée à 400 Mégabits pour le même prix qu'auparavant.

Par ailleurs, un réaménagement du local est en cours, un homme de confiance (Léandre Ménard) a commencé les travaux. Il a ajouté une 2e porte dans le bureau qui sera éventuellement divisé en deux par un mur insonorisé afin que Lucie et l'intervenante ait chacune leur espace confidentiel.

Enfin, nous avons embauché à temps partiel une animatrice qui possède un baccalauréat en Ressources humaines, Anaëlle Padonou. Elle termine présentement une mineure en psychologie. Étant donné qu'elle a également des compétences en coaching, elle sera chargée de motiver le groupe et d'organiser de nouvelles activités.

À la mi-octobre, la coordonnatrice Josée Roy a suivi une formation sur comment assumer pleinement son rôle de gestionnaire d'un OSBL offerte gratuitement par le CISSS. Cette formation lui permet de mieux coordonner l'équipe et les activités tout en épaulant la directrice Lucie Couillard.

## Les Fêtes

J'aime toutes les fêtes! Noël, Halloween, Saint-Valentin, bref j'adore ça. Pourquoi ça me fait tripper? Parce que chaque fête a un petit quelque chose de particulier. Exemple : Halloween, c'est une fête où tu te déguises, tu manges des bonbons et il y a beaucoup de jeux. Noël, c'est une fête de l'amour et du partage. Tu manges, tu donnes des cadeaux et tu en reçois (bien entendu!). Tu ris, tu pleures et passes par toutes sortes d'émotions. Notre anniversaire : notre jour de naissance! C'est très important pour moi et pour tout le monde. Bref, c'est le fun les fêtes!

*Marie-Claude Gauthier*

**Grâce à la beauté**, le monde n'est nullement un espace neutre, insipide et insignifiant; l'existence humaine, non plus, n'est nullement un séjour aveugle, sans but ni visée, fermée au devenir et à la possibilité de dépassement. Au contraire, le monde est plein d'attraits et d'appels, plein de signes et de sens. Et notre existence, elle aussi, est chargée de désirs et d'élans, elle va dans un sens et elle a un sens. Déjà en nous-même nous poussons dans un sens, c'est-à-dire, comme je l'ai dit tout à l'heure, nous tendons vers la plénitude de notre présence au monde, à l'instar d'une fleur ou d'un arbre. Et de plus, nous tendons vers d'autres présences de beauté, vers une chance d'ouverture et d'élévation. C'est bien grâce à la beauté qu'en dépit de nos conditions tragiques nous nous attachons à la vie.

Tant qu'il y aura une aurore qui annonce le jour, un oiseau qui se gonfle de chant, une fleur qui embaume l'air, un visage qui nous émeut, une main qui esquisse un geste de tendresse, nous nous attarderons sur cette terre si souvent dévastée.

*François Cheng*

(partagé par Olivette Rousseau)

# Nouvelles du CSSM-M

- Le CSSM-M poursuit sa lancée vers la modernisation en continuant le virage numérique débuté cet été en mettant en place une nouvelle base de données (CRM) qui permet un meilleur suivi des communications avec la clientèle et l'installation d'un nouveau système téléphonique.

- L'équipe du CSSM-M s'est agrandie en accueillant une nouvelle employée **Anaëlle Padonou**. Anaëlle étudie à la mineure en psychologie. Elle s'occupe de l'animation et de trouver de nouvelles idées pour les activités afin de motiver les participants. De plus, cet automne, nous avons accueilli deux stagiaires. **Dominic Laquerre**, étudiant au Baccalauréat en psychologie à l'université Laval et **Alexia Ratté**, étudiante en Techniques de travail social au Cégep de Saint-Jean-sur Richelieu.

- Nous avons un récent partenariat avec le **CLSC Simone-Monet-Chartrand** pour un projet de proche aidance. Une personne proche aidante est toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non. Le soutien apporté est continu ou occasionnel, à court ou à long terme, et est offert à titre non professionnel, de manière libre, éclairée et révoquant, dans le but, notamment, de favoriser le rétablissement de la personne aidée, le maintien et l'amélioration de sa qualité de vie à domicile ou dans d'autres milieux de vie.

- Nous offrons un nouveau service de **rencontres thérapeutiques** pour les proches aidants le jeudi soir de 18 h à 20 h au CSSM-M.

Pour inscription : 450-486-1609.

## Activités

- Le 12 septembre dernier, 6 participants sont allés au cinéma Guzzo voir le film « **Le justicier 3** » moyennant une petite contribution. Tous ont dit avoir adoré le film et leur sortie.

- Il y a eu une **journée spéciale pommes** le 28 septembre au CSSM-M. Des tartes aux pommes avec de la crème glacée ont été servies aux participants qui étaient présents en grand nombre. Le café était gratuit.

- **Programme PAAS-Action**, pour les personnes prestataire du Programme d'aide sociale ou du Programme de solidarité sociale. Venez participer à nos activités (anglais, espagnol, art-thérapie, jeux d'écriture, informatique, mise en forme, yoga sur chaise, bingo, café-rencontres) à raison de 20 heures/semaine en plus d'avoir la possibilité de faire du bénévolat en entreprise. Obtenez une allocation supplémentaire de 130\$/mois et le remboursement des frais de transport ou de garde. Encore quelques places disponibles.

- Il reste quelques places sur le programme **J'Embarque!** On paye votre passe d'autobus pour venir à nos activités! Veuillez communiquer avec nous pour plus d'informations.



# Que font les insectes en hiver ?



Vous êtes-vous déjà demandé ce qui arrive aux insectes en hiver ? Bien que certains insectes à l'état adulte meurent comme les guêpes où seule la reine subsiste, la majorité survivent à l'hiver utilisant diverses astuces pour y parvenir.

## Voyager pour trouver la chaleur

Certains insectes migrent vers un climat plus doux. Le plus connu est sans doute le papillon monarque. Chaque année, au tout début de l'automne, ce papillon d'apparence fragile parcourt 4000 km pour se rendre dans les hautes régions montagneuses de l'état du Michoacán, au Mexique. Les papillons y passent l'hiver par millions, jusqu'au retour du beau temps.

## Survivre à l'hiver

Les insectes n'hibernent pas; l'hibernation est propre aux animaux endothermes comme les mammifères. Les insectes entrent en diapause, un mécanisme contrôlé par des hormones liées à la photopériode, c'est-à-dire la durée des périodes de jour et d'obscurité. Avec les journées plus courtes à l'automne, donc offrant moins de lumière, c'est le signal pour les insectes pour entrer en diapause. Tous les stades de développement, œuf, larve, nymphe, adulte peuvent être dans cet état de torpeur. La diapause a toujours lieu au même moment pour une espèce donnée.

## Comment fonctionne la diapause ?

Tout le fonctionnement des systèmes passe en mode arrêt ou presque. L'insecte ne respire plus, il ne

mange plus, il ne grandit plus. Dans cet état de torpeur, il résiste au froid par la production dans ses cellules de toutes sortes de substances qui agissent comme antigels. La plus connue est le glycérol, mais il y a aussi le mannitol, le sorbitol et le thréitol. L'insecte évacue également le plus d'eau possible de son corps pour éviter le gel. Ainsi, ils peuvent passer l'hiver dans l'une ou l'autre des étapes du cycle de vie, que ce soit sous forme d'œuf, de larve, de nymphe ou d'adulte. Cachés sous les écorces des arbres, sous la glace, le sol, à même la litière, ou parfois même dans nos demeures, les insectes échappent à la rigueur du climat. Même la neige sert de refuge en offrant aux insectes une couche isolante qui les protégera du froid et des prédateurs, jusqu'au retour du printemps.

## Rester actif

Diverses stratégies sont employées par les insectes qui affrontent l'hiver. Peu d'espèces demeurent actives sous la forme adulte. Les abeilles font exception : elles se regroupent en un amas compact autour de la reine et elles agitent les ailes pour conserver la chaleur. Les individus changent de position pour profiter de la température plus élevée au centre. Les abeilles consomment le miel qu'elles ont produit. Les apiculteurs qui ont récolté le miel doivent fournir un liquide sucré à leurs abeilles pour compenser.

De même, vers la fin de l'hiver, par une belle journée ensoleillée, tu pourrais apercevoir sur la neige de minuscules points noirs. Si tu t'approches et que tu observes bien, tu seras étonné. Les points bougent, ils sautent même ! Ce sont des colleboles (*Hypogastrura tooliki*) communément appelés puces des neiges. Ils n'ont rien à voir avec les puces cependant. Ce sont des décomposeurs et on peut en compter des dizaines de milliers parfois. On dit même qu'ils ralentissent les skieurs lorsqu'ils s'accumulent dans les pistes de ski de fond au printemps.

### Références :

Gouvernement du Québec, espace jeunesse : Pleins feux sur ... l'hiver et les insectes.

Les insectes en hiver | Blogue - Espace pour la vie, 17 janvier 2014



# Party d'Halloween au CSSM-M



Anaëlle notre animatrice  
déguisée en lapine)



J'ai effectué un stage de 13 semaines au CSSM-M à l'automne 2023. Dès la première semaine, je m'y suis senti comme à la maison! J'ai eu l'occasion de faire des super belles rencontres avec les participants, d e s relations qui se sont forgées au fil des semaines. Ce qui m'a le plus touché, c'est justement la force des liens entre les participants; c'est une vraie famille CSSM-M! C'est une ressource qui permet vraiment de s'exprimer, de se sentir écouté et compris. En tant qu'intervenant, on ne peut demander mieux.

Tous les jeudis étaient un réel bonheur pour moi.

Merci à Lucie, à Josée, à Manon et à tous les usagers du CSSM-M pour votre accueil!

*Dominic,*

Étudiant au baccalauréat en psychologie, Université Laval



Un petit garçon heureux de glisser avec son chien

- *Josée Mercier*



Mère ourse et ses oursons sous les aurores boréales

- *Josée Mercier*

Je pense à toi  
je pense à cette distance  
je pense à tout l'amour que je ressens pour toi  
je pense à toi  
je pense à tout le courage que nous devons avoir face à ce problème  
je pense à tes délicieuses lèvres  
je pense à toi  
je pense à ton corps  
je pense à nos retrouvailles  
je pense à tes yeux et j'y vois l'avenir, notre avenir  
je pense à toi mon tendre amour et je ne veux personne d'autre  
je pense à toi et j'ai foi en nous  
je pense à toi et je sens l'amour traverser mon être.

*Anaëlle Pade*

# PROGRAMMATION HIVER 2024

Important : des modifications aux activités pourront s'ajouter à la programmation.

## JANVIER

Lundi	8	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	9	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	9	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	9	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mercredi	10	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	10	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	10	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	11	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	11	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	11	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	12	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	12	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	15	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	16	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	16	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	16	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	16	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	16	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	17	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	17	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	17	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	18	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	18	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	18	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	19	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	19	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	22	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	23	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	23	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	23	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	23	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	23	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	24	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	24	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	24	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	25	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	25	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	25	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	26	Informatique	9h30 à 11h30	①

Vendredi	26	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	29	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	30	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	30	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	30	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	30	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	30	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	31	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	31	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	31	Activité sociale	14h30 à 15h30	①

## FÉVRIER

Jeudi	1	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	1	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	1	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	2	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	2	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	5	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	6	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	6	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	6	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	6	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	6	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	7	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	7	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	7	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	8	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①

## Légende

- ① CSSM-M, 2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert, Longueuil
- ② Maison de quartier, 2255, rue Cartier, Longueuil
- ③ Saint-François-de-Sales, salle Diakonia, 1545, boul. Jacques-Cartier Est Longueuil



Jeudi	8	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③	Mardi	19	Mise en forme	13h à 14h	②
Jeudi	8	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①	Mardi	19	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Vendredi	9	Informatique	9h30 à 11h30	①	Mardi	19	Bingo	14h30 à 15h30	①
Vendredi	9	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①	Mardi	19	Gestion des émotions		
Lundi	12	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①			pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mardi	13	Art-thérapie	10h à midi	①	Mercredi	20	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mardi	13	Mise en forme	13h à 14h	②	Mercredi	20	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mardi	13	Marche / Bingo	13h à 14h15	①	Mercredi	20	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Mardi	13	Bingo	14h30 à 15h30	①	Jeudi	21	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Mardi	13	Gestion des émotions			Jeudi	21	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
		pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom	Jeudi	21	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①

## MARS

Vendredi	1	Informatique	9h30 à 11h30	①	Mardi	26	Art-thérapie	10h à midi	①
Vendredi	1	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①	Mardi	26	Mise en forme	13h à 14h	②
Lundi	4	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Mardi	26	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	5	Art-thérapie	10h à midi	①	Mardi	26	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	5	Mise en forme	13h à 14h	②	Mardi	26	Gestion des émotions		
Mardi	5	Marche / Bingo	13h à 14h15	①			pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mardi	5	Bingo	14h30 à 15h30	①	Mercredi	27	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mardi	5	Gestion des émotions			Mercredi	27	Anglais	12h30 à 14h30	①
		pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom	Mercredi	27	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Mercredi	6	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Jeudi	28	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Mercredi	6	Anglais	12h30 à 14h30	①	Jeudi	28	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Mercredi	6	Activité sociale	14h30 à 15h30	①	Jeudi	28	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Jeudi	7	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①	Vendredi	29	Informatique	9h30 à 11h30	①
Jeudi	7	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③	Vendredi	29	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Jeudi	7	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①					
Vendredi	8	Informatique	9h30 à 11h30	①					
Vendredi	8	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①					
Lundi	11	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Lundi	1	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	12	Art-thérapie	10h à midi	①	Mardi	2	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	12	Mise en forme	13h à 14h	②	Mardi	2	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	12	Marche / Bingo	13h à 14h15	①	Mardi	2	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	12	Bingo	14h30 à 15h30	①	Mardi	2	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	12	Gestion des émotions			Mardi	2	Gestion des émotions		
		pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom			pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	13	Espagnol	9h30 à 11h30	①	Mercredi	3	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	13	Anglais	12h30 à 14h30	①	Mercredi	3	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	13	Activité sociale	14h30 à 15h30	①	Mercredi	3	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	14	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①	Jeudi	4	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	14	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③	Jeudi	4	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	14	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①	Jeudi	4	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	15	Informatique	9h30 à 11h30	①	Vendredi	5	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	15	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①	Vendredi	5	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	18	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①	Lundi	8	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	19	Art-thérapie	10h à midi	①	Mardi	9	Art-thérapie	10h à midi	①

## AVRIL



# Centre de soutien en santé mentale - Montérégie

## FICHE DE DONATION ET D'ADHÉSION

À imprimer et  
envoyer par la poste

Mardi	9	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	9	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	9	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	9	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	10	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	10	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	10	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	11	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	11	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	11	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	12	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	12	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	15	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	16	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	16	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	16	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	16	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	16	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	17	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	17	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	17	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	18	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	18	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	18	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	19	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	19	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	22	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	23	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	23	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	23	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	23	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	23	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom
Mercredi	24	Espagnol	9h30 à 11h30	①
Mercredi	24	Anglais	12h30 à 14h30	①
Mercredi	24	Activité sociale	14h30 à 15h30	①
Jeudi	25	Marche / Je m'apaise	10h à midi	①
Jeudi	25	Yoga sur chaise	13h30 à 14h30	③
Jeudi	25	Café-rencontre	13h30 à 15h30	①
Vendredi	26	Informatique	9h30 à 11h30	①
Vendredi	26	Les Entendeurs de voix	14h à 15h30	①
Lundi	29	Jeux d'écriture	13h30 à 15h30	①
Mardi	30	Art-thérapie	10h à midi	①
Mardi	30	Mise en forme	13h à 14h	②
Mardi	30	Marche / Bingo	13h à 14h15	①
Mardi	30	Bingo	14h30 à 15h30	①
Mardi	30	Gestion des émotions pour TPL	18h30 à 20h30	Zoom

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

Province \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

Téléphone (domicile) \_\_\_\_\_

Téléphone (professionnel) \_\_\_\_\_

Télécopieur \_\_\_\_\_

Adresse de courriel \_\_\_\_\_

### Spécifiez votre lien avec la maladie mentale

père     mère     frère     sœur

conjoint     ami     intervenant

personne atteinte     autre \_\_\_\_\_

### Désirez-vous...

Faire du bénévolat     Oui     Non

Cotisation individuelle pour adhésion (10 \$)     Oui     Non

### DON

Nous nous engageons à verser un total de \_\_\_\_\_ \$  
que nous payerons :

en une fois     mensuellement

trimestriellement     annuellement

Nous prévoyons d'effectuer cette contribution sous forme de :

liquidités     chèque

Don en biens ou services (valeur) \_\_\_\_\_ \$

Chèque libellé à l'ordre de :

**Centre de soutien en santé mentale - Montérégie**

Souhaitez-vous que votre don reste anonyme ?

Désirez-vous un reçu pour fins d'impôt ?

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Centre de soutien en santé mentale - Montérégie  
2046, boulevard Édouard, Saint-Hubert (Québec)  
J4T 1Z7