

CALENDRIER D'ACTIVITÉS



AUTOMNE 2020

LES PLACES SONT LIMITÉES!

**POUR CHACUN DES GROUPES,
INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!**

**(450)777-7131
info@oasissantementale.org**

LOCAUX ADAPTÉS

Afin de suivre les recommandations du gouvernement et de respecter les normes de distanciation sociale, le nombre de participants sera réduit lors des ateliers et des formations.

- ◆ **Port du masque obligatoire**
- ◆ **Aucun breuvage ou nourriture ne sera servi**



**6 PARTICIPANTS
MAX.**



**8 PARTICIPANTS
MAX.**

RÉSERVEZ VOTRE PLACE!

GRUPE DE SOUTIEN CAFÉS THÉMATIQUES



La charge mentale 24 septembre

Boulot, dodo, loisirs, ménage, factures à payer, engagement à respecter, commissions à faire, etc. Avez-vous l'impression d'être parfois surmené mentalement ? Avez-vous l'impression que vous n'arriverez pas à terminer vos choses à temps. Êtes-vous le genre de personne qui aimerait qu'il y ait 30 heures dans une journée? Si oui, ce café thématique est pour vous. Venez découvrir des trucs et astuces pour vous aider à diminuer votre charge mentale.

Animé par Caroline Paquette

La communication non-violente 29 octobre

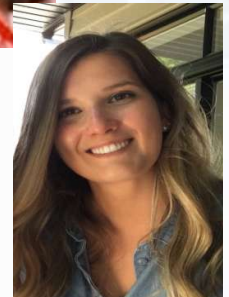
C'est un processus de communication élaboré par *Marshall B. Rosenberg*. Selon son auteur, la communication non-violente c'est : « le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant ». Nous découvrirons lors de ce café thématique comment appliquer le concept de la communication non-violent dans notre vie quotidienne.

Animé par Jessica Frédéric

Accueillir la nouvelle année 26 novembre

Une nouvelle année qui commence et une autre qui se termine. Que laissez-vous derrière vous et que voulez-vous apporter en 2020. Accueillir cette nouvelle année est aussi un moment pour s'arrêter et réfléchir à nos objectifs, notre vision etc, de ce que nous voulons et désirons dans nos vies. Selon vous que vous réserve cette nouvelle année ? Venez le découvrir et y réfléchir avec nous.

Animé par Caroline Paquette



GRATUIT

**OFFERT LES
DERNIERS**

JEUDIS DU MOIS

13H30 À 15H30

OUVERT À TOUS!

LIEU:

DANS NOS LOCAUX

**6 PARTICIPANTS
MAX.**

**RÉSERVER VOTRE
PLACE**

- ◆ **24 SEPTEMBRE**
- ◆ **29 OCTOBRE**
- ◆ **26 NOVEMBRE**

GRUPE D'ENTRAIDE ANGLOPHONE (BEDFORD)

ANIMATRICE: SUSAN LAPORTE

Pour de l'information sur les dates et thèmes des rencontres contactez Susan au 450-777-7131
slaporte@oasissantementale.org



GROUPE DE FORMATION

TROUBLE ANXIEUX

ANIMÉ PAR : SUSAN LAPORTE



Les troubles anxieux chez les enfants et adolescents :
comprendre pour mieux intervenir !

Programme de **4 rencontres hebdomadaires** où plusieurs aspects concernant les troubles anxieux seront abordés, tel que :

- ♦ reconnaître la problématique et les différents types d'anxiété
- ♦ comprendre les réactions, la dynamique de la situation
- ♦ développer des stratégies et outils d'interventions adaptées
- ♦ pratiques parentales : votre place et vos limites

Ces ateliers vont vous permettre de partager vos expériences avec des gens ayant un quotidien similaire au vôtre. Vous n'êtes pas seul!



**20\$/ FRAIS POUR LE
MATÉRIEL**

**LES MERCREDIS
SOIRS**

DE 19H00 À 21H00

**LIEU:
DANS NOS LOCAUX**

**8 PARTICIPANTS
MAX.**

**RÉSERVER VOTRE
PLACE**

- ♦ 21 OCTOBRE
- ♦ 28 OCTOBRE
- ♦ 4 NOVEMBRE
- ♦ 11 NOVEMBRE



RÉPIT DE GROUPE



YOGA

ANIMÉ PAR: NATHALIE LAPIERRE



Que vous soyez débutants ou expérimentés, ce cours développe la souplesse dans une ambiance favorisant la relaxation et le relâchement des tensions. Les postures de yoga sont réalisées en portant une attention particulière au souffle et au ressenti du corps. Pour une même posture, diverses variantes sont proposées afin de vous permettre de choisir celle qui correspond à votre réalité du moment.

Ce cours sera donné par Nathalie Lapierre, professeure de yoga certifiée et membre de la Fédération Francophone de Yoga.

Le yoga qu'elle pratique et enseigne en est un de très grand respect pour le corps et l'esprit. Au-delà des postures réalisées, elle vous accompagne pour vous permettre d'être en meilleur contrôle de l'incessant babillage, « ce petit hamster » qui prend souvent le contrôle de nos pensées et draine de précieuses énergies.

Yoga & Mieux-être" / www.lapierreyoga.ca

COÛT:
10\$ PAR
PERSONNE

MARDI LE
6 OCTOBRE
13H30 À 14H30

LIEU À
DÉTERMINER

RÉSERVER VOTRE
PLACE

APPORTER VOTRE
TAPIS ET VOTRE
BOUTEILLE D'EAU

SOIRÉES CONFÉRENCES



LE TDAH DÉMYSTIFIÉ

(Chez les jeunes)

ANIMÉ PAR MARIE-FRANCE LORD



Le contenu de la rencontre est pour vous aider en tant que parent à mieux vivre le TDAH/H (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) de votre jeune.

- ♦ le TDAH et son fonctionnement biologique
- ♦ les symptômes et leurs impacts au quotidien
- ♦ à quoi sert la médication? Ce qu'elle fait et ne fait pas
- ♦ survol des stratégies de compensation



*CONTRIBUTION
VOLONTAIRE*

MARDI LE
24 NOVEMBRE
19H00 À 21h00

LIEU À
DÉTERMINER

RÉSERVER VOTRE
PLACE

20 PARTICIPANTS
MAX.

LES ATELIERS D'ANNA



ANIMÉ PAR: JESSICA FRÉDÉRIC



Un ensemble d'activités regroupées
autour de 8 thèmes.

À travers ce programme, les enfants arrivent à...

- ◆ démystifier la maladie mentale
- ◆ verbaliser et valider leur vécu
- ◆ sortir de leur isolement et trouver de l'aide
- ◆ développer des stratégies pour mieux composer avec leur réalité
- ◆ Continuer leurs parcours d'enfance sans prendre sur leurs épaules une charge qui ne leur revient pas.

Pour les jeunes de 7 à 12 ans ayant un parent ou un proche atteint de maladie mentale.



« *Personne ne
garde un
secret comme
un enfant.* »

Victor Hugo



GRATUIT

DE 8H30 À 16H00

**6 PARTICIPANTS
MAX.**

**LIEU:
DANS NOS LOCAUX**

**RÉSERVER VOTRE
PLACE**

- ◆ **13 NOVEMBRE**
- ◆ **20 NOVEMBRE**

À PROPOS D'OASIS..

OASIS santé mentale Granby et région a pour mission de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, de leur offrir une gamme de services de soutien, et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

LES SERVICES DE BASE OFFERTS PAR L'ORGANISME

- Interventions psychosociales
- Groupes d'entraide
- Activités de formation
- Activités d'information
- Activités de sensibilisation
- Accompagnement pour la présentation d'une demande d'évaluation psychiatrique.

Inscription obligatoire pour chacune des activités

450-777-7131

ou info@oasissantementale.org

**Pour vous inscrire à notre infolettre,
consultez notre site internet**

18 St-Antoine Nord, Granby (Qc) J2G 5G3

Point de service dans Brome-Missisquoi

T 450-777-7131

C info@oasissantementale.org

W www.oasissantementale.org



https://twitter.com/info_oasissm
www.facebook.com/pages/oasis-sante-mentale

