

Journal

La Brise



Café-Causerie	Mercredi	5 Avril
Soirée Spéciale	Mercredi	26 avril
Lâcher-prise	Mardi	2 Mai
Conférence	Mercredi	10 Mai
Lâcher-Prise	Mardi	16 Mai
Café-Causerie	Mercredi	17 Mai
Lâcher-Prise	Mardi	23 Mai
Lâcher-Prise	Mardi	30 Mai
Assemblée Générale Annuelle	Lundi	12 juin
Café-Causerie	Mercredi	14 juin

Calendrier Printemps

2017

L'équipe du Contrevent

Conseil d'administration

Président	M. Benoît Monette
Vice-Président	M. Donald Prince
Trésorière	Mme. Renée Brisson
Secrétaire	Mme Marie-France Turmel
Administratrice	Mme. Micheline Roy
Administratrice	Mme. Catherine Couture

Employé(es)

Directeur Général	Daniel Marquis
Intervenante communautaire (Congé de maternité)	Emmanuelle Pinel
Travailleuse Sociale	Anne Gallant
Intervenante communautaire	Hélène Chartrand
Éducatrice spécialisée	Amélie Dion
Adjointe Administrative	Martine Ménard

Assemblée générale annuelle

**Réservé aux
membres**

**Lundi le
12 juin 2017**

Heure : **17h30**

Souper offert gratuitement

Lieu : **Centre de Plein Air Lévis**
65, route Monseigneur-Bourget Lévis

Un avis de convocation sera envoyé au cours du mois de mai

**1 poste vacant sera à combler et 4 postes au sein du conseil
d'administration (CA) seront en élection**

**Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer avec
le président du conseil d'administration, M. Benoît Monette :
benoit.monette@hotmail.ca ou au 418-835-1967.**

**C'est une rencontre où les membres, le CA et les employés du
Contrevent prennent le temps de s'arrêter un instant pour faire le
point sur la dernière année. C'est aussi le moment de fêter ensemble
l'arrivée de l'été !**

Cafés-Causerie

Thèmes	Dates
La force de la résilience	5 avril 2017
Pas-à-pas vers l'acceptation	17 mai 2017
Le corps et les émotions	14 juin 2017

Tous les cafés-causeries se tiennent les mercredis

de 19h00 à 20h30

au Contrevent

Le coût pour chaque café-causerie est de 2\$.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE - Exclusif aux membres

Formation

Lâcher-prise

Mardi 2 mai – Mardi 16 mai

Mardi 23 mai – Mardi 30 mai

Présence requise pour les 4 soirs

Heure : 18h30 à 21h

Lieu : Au Contrevent (190, rue St-Joseph, Lévis)

Coût : 15\$ pour les 4 soirs, payable lors du 1^{er} soir.

COMPLET!!!

Il nous fera plaisir de
prendre votre nom pour la
prochaine édition de cette
formation possiblement à
l'automne

Soirée Spéciale

Projet de maîtrise en psychoéducation

élaboré par **Amélie Dion**
(intervenante et stagiaire au Contrevent)

Mercredi le 26 avril 2017

de 19h à 20h30

Au Contrevent (Gratuit)

Vous vous sentez fréquemment **fatigué(e)s**, **épuisé(e)s**, **stressé(e)s** en lien avec votre situation vécue avec votre proche ayant une problématique de santé mentale ?

**Soirée d'information visant
à mettre en place dès l'automne
une formation nouvelle et innovatrice.**

Venez vous renseigner en grand nombre!

Conférence

Conférence

«Stress, anxiété et performance»

La vitesse et la pression sont des éléments qui meublent notre quotidien ébouriffé. Le stress et l'anxiété nous donne alors le sentiment de faire de la haute voltige émotive. Comment retrouver le calme. Par quoi je commence pour bien gérer le stress? Comment devenir le chef d'orchestre des événements qui se bousculent? C'est dans le plaisir, l'humour et même la sagesse que Madame Levesque nous guidera pour ce voyage vers le bonheur!

Avec Paule Levesque

**Mercredi le 10 mai 2017
à 19h30**

À la salle des Lions,
16 rue des Érables, St-Flavien, G0S 2M0
(Autoroute 20, sortie Laurier-Station)

Ouvert à tous !

Une collaboration



Paule Levesque,
Éducatrice Spécialisée
Conférencière, Auteure,
Chroniqueuse radio

C'est gratuit!
Information et inscriptions
418-728-4402



L'Oasis
DE LOTBINIÈRE



Centre-Femmes
LOTBINIÈRE



Le
Contrevent



COMITÉ DES
USAGERS
CSS ALPHONSE-DESJARDINS

SOUTIEN AU RESPECT DES DROITS

À Noter

Veillez prendre note qu'en raison des nombreux jours fériés à l'horaire, nos bureaux seront fermés :

Vendredi le 14 avril 2017

(Fête de Pâques)

Lundi le 17 avril 2017

(Lundi de Pâques)

Lundi le 22 mai 2017

(Fête de la Reine)

Vendredi le 23 juin 2017

(Fête de la St-Jean Baptiste)

Vendredi le 30 juin 2017

(Fête du Canada)

IMPORTANT!

Nous sommes présentement en période de renouvellement membres.

Les personnes concernées par le renouvellement ont déjà reçu le formulaire par la poste.

N'oubliez pas de le retourner afin de profiter au maximum des communications et des informations sur notre organisme!

EN CAS D'URGENCE

Pour un problème grave de santé ou une situation constituant un danger pour la vie : **composez le 911.**

Pour une situation de crise suicidaire :
1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

Pour des situations urgentes de crise psychosociale
ne constituant pas un danger pour la vie :
composez : 811

Pour une situation de crise touchant un jeune de moins de 18 ans :
Urgence DPJ : 1 800-461-9331

Vous avez besoin de parler / pour une oreille attentive :
Tel-écoute du Littoral : Bellechasse (418-883-2246)
Lévis (418-838-4095)
Lotbinière (418-728-4445)



Bon

Printemps