

Journal

La Brise



Café-Causerie	Mardi	21 janvier
Formation	Mardi	28 janvier
Formation	Mardi	4 février
Café-Causerie	Mardi	18 février
Soirée d'information et de consultation	Lundi	9 mars
Café-Causerie	Mardi	17 mars

Calendrier Hiver

2020

Soirée d'information et de consultation

**Réservé aux
membres**

**Lundi
9 mars 2020**

Heure: 17h30 Souper style «Buffet froid »

offert gratuitement

19h00 Soirée d'information / consultation

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE avant le MARDI 3 MARS

Nous sollicitons votre participation afin de prendre part à une soirée d'information et de consultation qui se tiendra dans les locaux du Contrevent.

Des membres du conseil d'administration ainsi que des employé/e/s seront présents.

Volet Information :

- Suite du Plan d'action en santé mentale 2015-2020.
- Présentation des travaux du comité Protocole P-38.
- L'Action communautaire autonome (ACA)

Volet Consultation :

- Questionnaire sur la satisfaction des services (sondage)
- 30^e anniversaire du Contrevent
- Échange sur les choix d'activités pour l'année 2020-2021.

Cafés-Causeries

Un café-causerie est un groupe de soutien qui se veut un lieu d'échange où vous avez l'occasion de discuter de vos peines, de vos inquiétudes, mais également de vos joies et de vos espoirs avec d'autres membres de l'entourage. Les cafés-causeries se déroulent dans une ambiance feutrée, décontractée et sans jugement. C'est également une occasion d'obtenir de nouveaux outils qui peuvent vous aider dans votre rôle d'aidant.

Thèmes	Dates
Jugements gratuits... NON MERCI	21 janvier
Lâcher prise... avant d'y laisser sa peau	18 février
Pige dans le pot Différentes questions touchant la santé mentale.	17 mars

Tous les cafés-causeries se tiennent le

MARDI

de 19h00 à 20h30

au Contrevent

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



INSCRIPTION OBLIGATOIRE
- Excluf aux membres

Formation

Force et confiance en soi

Les mardis 28 janvier et 4 février

Présence requise pour les 2 soirs

Heure : **18h30 à 20h30**

Coût : **8\$** pour les 2 soirs, payable lors du 1^{er} soir.

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

Plan de formation des 2 ateliers :

- Comment identifier et changer ses perceptions négatives en perceptions positives?
- Comment identifier et changer ses difficultés en capacités?

INSCRIPTION OBLIGATOIRE


Exclusif aux membres



Ça pourrait vous intéresser



Réseau
Avant de
Craquer



Une fédération d'organismes voués
au mieux-être de l'entourage
d'une personne atteinte
de maladie mentale.

1 855 CRAQUER (272-7837)

**Soyez informé des dernières nouvelles dans
le domaine de la santé mentale en vous
abonnant à la revue de presse quotidienne
du Réseau Avant de Craquer**

**Veillez vous rendre sur le site du
Réseau Avant de Craquer
www.avantdecraquer.com**

À Noter

***Pour la période des fêtes
le bureau du Contrevent sera fermé
du samedi 21 décembre 2019
au dimanche 5 janvier 2020.***

**Pour vous inscrire à nos
activités ou nous rejoindre :**

Téléphone : 418-835-1967

Courriel : admin@contrevent.org

L'équipe du Contrevent

Conseil d'administration

Président	M. Normand Massé
Vice-président	M. Martin Côté
Trésorier	M. Richard Morissette
Secrétaire	M. Denis Turgeon
Administratrice	Mme Lise Julien
Administratrice	Mme Lise Fiset
Administratrice	Mme Rita Boisvert

Employé/e/s

Directeur général	Daniel Marquis
Adjointe administrative	Martine Ménard
Intervenante communautaire	Emmanuelle Pinel
Intervenante communautaire	Hélène Chartrand
Intervenante communautaire	Marie-Ève Bruzzese
Intervenante communautaire	Catherine Bégin

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 : Sans frais :(1-877-559-4095)
Lévis (418-838-4095)



Bon Hiver