

Journal La Brise



POUR
L'ENTOURAGE
D'UNE PERSONNE
AYANT UN TROUBLE
MAJEUR DE SANTÉ MENTALE

Calendrier Automne 2019

Café-Causerie	Mercredi	18 septembre
Ciné-Causerie	Jeudi	3 octobre
Campagne de sensibilisation		6 au 12 octobre
Café-Causerie	Mercredi	16 octobre
Formation : <i>Quand communiquer établit un pont entre mon proche et moi.</i>	Mercredi	30 octobre
	Mercredi	6 novembre
Café-Causerie	Mercredi	13 novembre
Café-Causerie	Mercredi	11 décembre
Social de Noël		À déterminer

Pour vous inscrire aux activités et nous rejoindre

418-835-1967

Cafés-Causerie

Très apprécié des
membres

Thèmes	Dates
Un été sous contrôle	18 septembre 2019
Nos masques démasqués	16 octobre 2019
Pige dans le pot (divers sujets) (amenez vos questions)	13 novembre 2019
Un cadeau pour moi ? Pourquoi pas	11 décembre 2019

Les cafés-causerie se tiennent les mercredis
de 19h00 à 20h30

au Contrevent

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE - Exclusif aux membres

Ciné causerie

Découvrir la réalité des membres de l'entourage, c'est voir la maladie mentale autrement

Quand? **3 octobre**

Heure : **18h30 à 20h30**

Coût : **3\$**

Lieu : **Au Contrevent**

Une conférence du CIUSSS de la Capitale-Nationale en collaboration avec la fondation CERVO et le Mouvement Santé mentale Québec

En visionnant cette conférence, vous aurez l'occasion d'entendre les témoignages touchants et authentiques de trois membres de l'entourage qui ont eu à traverser des épreuves difficiles avec leur proche atteint d'une problématique en santé mentale.

Une discussion de groupe suivra la présentation de la conférence.

Pour les personnes intéressées à venir souper, les portes du Contrevent seront ouvertes à compter de 17h30. Apportez votre casse-croûte !

Popcorn et grignotines
sur place !



Formation

Quand communiquer établit un pont entre mon proche et moi

Quand? **30 octobre et 6 novembre**

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, soirée 1 :

- Les bienfaits de la communication

Plan de formation, soirée 2 :

- Découvrir mon modèle de communication

Exclusif aux membres

Places limitées

Social de Noël

**La date reste
à
déterminer**

Plus d'informations suivront au cours du mois
de septembre ou octobre!

Retrouvez-nous sur le web !

*Pour être au mis au courant de notre programmation et avoir
des nouvelles de l'organisme, visitez :*

Notre page Facebook



facebook.com/organisme.lecontrevent/

Notre site web



www.contrevent.org

Campagne de Sensibilisation



**Cette année la campagne de sensibilisation se tiendra
du 6 au 12 octobre 2019.**

Sous le thème « J'aide sans filtre! », la campagne vise à briser les tabous et à sensibiliser les jeunes 18-30 ans à l'importance de parler de la santé mentale entre eux afin de trouver des pistes d'aide.

Pour être au fait des activités qui vont avoir lieu, veuillez vérifier notre page Facebook, notre site WEB ainsi que celle du Réseau Avant de Craquer.

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 Rita Boisvert

Employé(es)

Directeur Général	Daniel Marquis
Intervenante Communautaire	Hélène Chartrand
Intervenante Communautaire	Marie-Ève Bruzzese
Intervenante Communautaire	Catherine Bégin
Adjointe Administrative	Martine Ménard

Numéros 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, Lotbinière, Montmagny, L'Islet, Nouvelle-Beauce
Sans Frais (1 877 559-4095)
Lévis (418-838-4095)

Bon

Automne !