

NOVEMBRE 2025

MOIS DE L'ÉQUILIBRE

VOLET COMMUNAUTAIRE LA PRAIRIE



L'AVANT-GARDE

Soutien. Santé mentale. Éducation.

DIMANCHE

LUNDI
8H30 - 16H30

MARDI
8H30 - 20H00

MERCREDI
8H30 - 16H30

JEUDI
8H30 - 20H00

VENDREDI
8H30 - 16H30

SAMEDI



Volet communautaire Saint-Rémi



Aucune activité de planifiée



Activité à l'extérieur



Fermé

2
FERMÉ

3

4 13h à 15h - Infirmière
SIDE
13h30- Atelier
préparatoire formation
bloc 3 partie 4 et
formation bloc 2

5
13h30- Gestion du
quotidien

6 18h30 -
Conférence; Mieux
comprendre le
sommeil pour
mieux dormir

7
9h à 16h -
Formation Bloc 3 -
partie 4 : Défense
de droits

8
FERMÉ

9
FERMÉ

10
10h30 - Brunch
comment ça va?

11 Journée planification
d'équipe
FERMÉ

12
13h30- Gestion du
quotidien avec
invité spécial

13

14

15
FERMÉ

16
FERMÉ

17

18
13h00 à 15h00
Infirmière SIDE

19
13h30- Les grandes
conférences de
l'alternative du
RRASMQ

20
18h00 - Groupe de
soutien : Gestion
autonome de la
médication

21 9h à 16h -
Formation bloc 2
: Approche et
perspective

22
FERMÉ

23
FERMÉ

24
9h à 16h - Rendez-
vous des membres
de la CDC

25 13h à 15h - Infirmière
SIDE
18h30 - Soirée
d'information

26
13h30- Gestion du
quotidien

27 14h00 à 16h00 -
Formation -
Nouvelle réforme
de l'aide sociale +
souper à 17h00

28

29
FERMÉ

30
FERMÉ

NOVEMBRE 2025

MOIS DE L'ÉQUILIBRE

GESTION DU QUOTIDIEN

Au moyen de l'écoute et l'entraide, nous tenterons, tous ensemble, de vous aider et de vous soutenir dans votre réalité. Elle permet aussi de rester informé des dernières et des futures actions de l'organisme, activités, questionnements, consultations, etc. Un moment pour le comment ça va est alloué avant la gestion.

INFIRMIÈRE SIDEP

Nouveauté : infirmière clinicienne au volet communautaire de l'avant-garde!

Ce qui est disponible :

- Dépistage et prévention des ITSS
- Suivi et traitement des personnes atteintes d'une ITSS
- Counseling sur les pratiques sexuelles sécuritaires et la consommation à moindre risque
- Distribution de matériel (condoms, matériel de consommation, Naloxone intranasal)
- Soutien et références vers d'autres ressources selon les besoins
- Vaccination

Pas besoin de rendez-vous!

SOIRÉE D'INFORMATION

L'Avant-garde c'est quoi? Pourquoi en devenir membre? Venez -vous rassembler autour d'un bon café et apprenez-en davantage sur les racines de l'organisme, sa mission, ses valeurs, son but et sa vision et pourquoi devenir un ou une membre!

Date limite d'inscription: 21 novembre

BRUNCH COMMENT ÇA VA?

En ce retour de fin de semaine, venez profitez d'un moment pour se rassembler et échanger sur comment vous vous sentez, mais surtout sur comment vous vous sentez à l'Avant-garde. Venez en grand nombre!

Coût : 2,50\$

Date limite d'inscription: 5 novembre

CONFÉRENCE: MIEUX COMPRENDRE LE SOMMEIL POUR MIEUX DORMIR

Souhaitez-vous améliorer votre sommeil?

Cette conférence est pour vous!

Présentée par Louis-Philippe Marquis, psychologue à la Clinique universitaire du sommeil de l'Université de Montréal, cette présentation interactive vous fera découvrir :

- Les fonctions et les stades du sommeil
- Les facteurs qui influencent la qualité de votre repos
- Les bonnes habitudes d'hygiène du sommeil
- L'impact de la caféine, de l'alcool et du cannabis
- Les avantages et inconvénients de la sieste
- Les changements du sommeil liés au vieillissement

Au fil de la présentation, vous apprendrez à repérer les comportements qui nuisent à votre sommeil et à adopter de nouvelles habitudes favorisant un repos plus profond et réparateur.

Date limite d'inscription: 04 novembre

GROUPE DE SOUTIEN: GESTION AUTONOME DE LA MÉDICATION

Ce groupe s'adresse à toute personne qui souhaite mieux comprendre et gérer sa médication en santé mentale. Un espace d'échange où tu pourras discuter librement des effets des médicaments, de ce que la médication signifie pour toi, et partager ton expérience dans un climat respectueux et bienveillant.

Date limite d'inscription : 18 novembre

FORMATION - NOUVELLE RÉFORME DE L'AIDE SOCIALE

Une réforme de l'aide sociale a été annoncée, mais qu'est-ce qu'elle change vraiment?

Qu'est-ce que ça veut dire concrètement ? Quels sont les objectifs ? Ce que ça peut impliquer pour les personnes concernées, aujourd'hui ou demain ? Ce moment d'information est là pour vous aider à y voir plus clair.

Pas besoin d'être expert·e : on prend le temps de poser les bases, d'expliquer simplement les grandes lignes de la réforme, et d'ouvrir un espace pour poser vos questions. Venez en grand nombre!

Date limite d'inscription: 24 novembre

RENDEZ-VOUS DES MEMBRES DE LA CDC

Le 24 novembre 2025 de 9h00 à 16h00 aura lieu un rendez-vous des membres de la CDC ainsi que le lancement du Répertoire des ressources.

Autres détails à venir!

FEU DE JOIE

Envie de prendre une pause, de souffler un moment ?

Un espace pour se ressourcer, échanger, et se vider un peu la tête, en toute simplicité dans un moment convivial!

PAR COURRIEL:
info@lavantgarde.ca

PAR TÉLÉPHONE:
450-444-9661

Les activités ont lieu au volet communautaire de La Prairie au 462 Saint-Paul.

Lorsque ce n'est pas inscrit, la date limite d'inscription est deux jours avant l'activité.