

DIMANCHE	LUNDI 12H00 - 20H00	MARDI 8H30 - 12H00	MERCREDI 8H30 - 16H30	JEUDI 8H30 - 16H30	VENDREDI 8H30 - 16H30	SAMEDI
Volet commuanautaire Saint-Rémi Aucune activité de planifiée Activité à l'extérieur Fermé						
2 FERMÉ	3	4 FERMÉ 12h à 16h30	5 13h00 à 15h00 Infirmière SIDE P	6	7	1 FERMÉ
9 FERMÉ	10 18h00 - Atelier Techno	11 Journée planification d'équipe FERMÉ	12	13	14 13h30 - Café discussion - Les alternatives en santé mentale	8 FERMÉ
16 FERMÉ	17 18h00 - Atelier : Blues d'hiver	18 FERMÉ 12h à 16h30	19 13h00 à 15h00 Infirmière SIDE P	20	21	15 FERMÉ
23 FERMÉ	24 18h00 - Atelier Techno	25 FERMÉ 12h à 16h30	26 18h30 - Soirée d'information	27	28 13h30 - Café discussion - La vision de la santé mentale, une démarche collective	22 FERMÉ
30 FERMÉ						29 FERMÉ

NOVEMBRE 2025

MOIS DE L'ÉQUILIBRE

ATELIER TECHNO

Tanné·e de te battre avec ton téléphone ou ton ordinateur ?

Cet atelier est pour toi ! On t'explique les bases simplement, on prend le temps de répondre à toutes tes questions et on t'aide à reprendre confiance avec tes appareils. Le tout, à ton rythme, sans stress... et toujours dans la bonne humeur !

INFIRMIÈRE SIDE P

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!

CAFÉ-DISCUSSION: LES ALTERNATIVES EN SANTÉ MENTALE

Et si on parlait autrement de santé mentale ? Au-delà des traitements médicaux classiques, de nombreuses approches existent : entraide, pair-aidance, espaces de parole, pratiques communautaires, etc. Ce café-discussion est un moment ouvert à toutes et tous, pour échanger autour des alternatives, partager des expériences, poser des questions, découvrir d'autres manières de prendre soin de soi... et des autres. Venez avec vos idées, vos doutes, vos vécus – ou juste votre curiosité.

CAFÉ-DISCUSSION: LA VISION DE LA SANTÉ MENTALE, UNE DÉMARCHÉ COLLECTIVE

Nous avons souvent une vision très individuelle – parfois même médicale – de la santé mentale. Pourtant, nos émotions, notre bien-être, nos vulnérabilités s'inscrivent dans un contexte collectif : nos familles, nos communautés, notre environnement, la société dans laquelle on vit. Dans cet atelier, nous vous invitons à vivre un moment d'échange, d'écoute et de réflexion partagée, pour mettre en mots nos vécus, confronter nos visions et faire émerger ensemble une compréhension plus large, plus humaine, plus solidaire de la santé mentale.

L'objectif ? Repenser la santé mentale autrement, à travers une démarche collective, ouverte, et porteuse de lien.

Date limite d'inscription: 26 novembre

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: 24 novembre

ATELIER: BLUES D'HIVER

Découvrez comment les changements de saison influencent notre corps et notre moral. Ensemble, nous démystifierons le blues hivernal et échangerons des astuces concrètes pour prendre soin de soi et rester en forme toute l'année.

Date limite d'inscription: 13 novembre

POUR S'INSCRIRE :

PAR COURRIEL:
info@lavantgarde.ca

PAR TÉLÉPHONE:
450-615-0699 / 450-444-9661

Les activités ont lieu au volet communautaire de Saint-Rémi.

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