

| DIMANCHE | LUNDI 12H00 - 20H00 | MARDI 8H30 - 12H00 | MERCREDI 8H30 - 16H30 | JEUDI 8H30 - 16H30 | VENDREDI 8H30 - 16H30 | SAMEDI |
|----------|------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|--------|
|----------|------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|--------|

Volet communautaire Saint-Rémi

Extérieur de l'Avant-garde

Espace Libre / Drop-In

Fermé

En cas de fermeture des écoles du CSSDGS,
l'Avant-Garde sera fermé!

4 FERMÉ

5 13h - Diner comment ça va?

6 DROP-IN
9h à 12h
FERMÉ

7 13h30 - Parler de médication autrement

1 FERMÉ

2 FERMÉ

3 FERMÉ

11 FERMÉ

12 18h - Atelier: Les résolutions du nouvel an: mythes ou réalités?

13 Journée planification d'équipe
FERMÉ

14 13h30 - Projection-discussion: Ma cité évincée

8 DROP-IN

9 FERMÉ

10 FERMÉ

18 FERMÉ

19 DROP-IN

20 DROP-IN
9h à 12h
FERMÉ

21 12H00 - 20H00
18h00- Atelier: Travail et santé mentale

22 13h30 - Lutter contre la stigmatisation en santé mentale

23 DROP-IN

24 FERMÉ

25 FERMÉ

26 18h00- Atelier techno

27 DROP-IN
9h à 12h
FERMÉ

28 DROP-IN

29 13h30 - Midi d'information

30 13h30 - Atelier: quand le social façonne le mental

31 FERMÉ

JANVIER 2026

DÎNER: COMMENT ÇA VA?

Prenez un moment pour vous poser, partager et faire le point autour d'un brunch convivial. Ce rendez-vous est un espace pour parler de comment ça se passe pour chacun à L'Avant-Garde.

C'est aussi l'occasion de réfléchir ensemble aux points que nous aimerais apporter ou améliorer au sein du groupe. Un moment chaleureux pour échanger, se soutenir et nourrir notre communauté, tout en dégustant un bon repas.

Coût: 2,50\$

PARLER DE MÉDICATION AUTREMENT

Dans cet atelier, nous discuterons de notre relation à la médication et comment reprendre du pouvoir sur nos choix. Nous aborderons les décisions éclairées, nos droits, les pressions que l'on peut rencontrer et les façons de se soutenir entre nous. Nous mettrons la table à la formation GAM pour les personnes intéressées qui aura lieu en février 2026!

ATELIER: QUAND LE SOCIAL FAÇONNE LE MENTAL

Notre santé mentale est profondément influencée par la société, les conditions de vie et les relations autour de nous. Cet atelier explore ces liens et montre comment le collectif peut devenir une source de soutien et de transformation. Venez en apprendre plus avec nous!

Date limite d'inscription: 26 janvier

ATELIER: LES RÉSOLUTIONS DU NOUVEL AN: MYTHES OU RÉALITÉS?

Chaque année, nous prenons de nouvelles résolutions, mais est-ce vraiment efficace pour notre bien-être et notre santé mentale ? Venez partager vos expériences, réfléchir à des intentions réalistes et durables, et explorer des alternatives pour créer de vrais changements positifs, sans pression ni culpabilité. Un moment d'échange bienveillant pour démarrer l'année avec clarté et soutien collectif.

Date limite d'inscription: 6 janvier

MIDI 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

ATELIER: TRAVAIL ET SANTÉ MENTALE

Vaut-il mieux taire un problème de santé mentale lorsqu'on cherche un emploi? Je dois prendre congé de mon travail en raison de problèmes de santé mentale. Quels sont mes droits? Pourrais-je revenir à l'emploi sans difficulté? Et les assurances? Cette activité d'information répond entre autres à ces questions de façon dynamique et créative. L'atelier sera animé par Action Autonomie, organisme de défense des droits en santé mentale à Montréal.

Offert en mode hybride (sur inscription seulement).

Date limite d'inscription: 16 janvier

INFIRMIÈRE SIDEPO

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

Sur demande seulement! Un moment sera planifié pour que vous puissiez la rencontrer.

PROJECTION - DISCUSSION: MA CITÉ ÉVINCÉE

Alors que le Québec traverse une crise du logement sans précédent, «Ma cité évincée» donne la parole à celles et ceux qui vivent les contrecoups de la spéculation immobilière à Montréal, l'une des dernières grandes villes abordables en Amérique du Nord. Mais pour combien de temps encore? Venez en grand nombre visionner ce document qui reflète la réalité d'un trop grand nombre de personnes et qui a lancé le mouvement des carrés bleus.

ATELIER: LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION EN SANTÉ MENTALE

Avez-vous déjà été témoins ou vécu de stigmatisation autour de vous? Avez-vous l'impression que la santé mentale est un tabou? Venez en parler et découvrir comment agir collectivement pour changer les choses!

Date limite d'inscription: 20 janvier

ATELIER TECHNO

Besoin d'aide en informatique? Venez à nos ateliers techno pour poser vos questions, apprendre à utiliser vos outils numériques et obtenir un soutien pratique!

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.