

Voici un tableau des ateliers et des activités réalisées et les objectifs visés pour ces derniers.

ATELIERS	PROMOUVOIR ET FAVORISER												ÉDUCATION						
	Reprise de pouvoir/affirmation soi	Communication saine et socialisation	Respect de soi et d' autrui	Esprit critique	Initiative personnelle et citoyenne	Prise de parole	Intégration	Mieux faire connaître/clarifier la SM	Briser les préjugés	Solidarité	Politisation	Partage d' histoire de vie	Aide et entraide	Approche alternative	Action communautaire	Éducation populaire	Développement d' outils d' autogestion en santé mentale	Développement de mécanismes d' action en santé mentale	Défense des droits
Dîner cabane à sucre						X			X		X								
Causerie actualité		X		X		X									X				
Lecture de roman (6)		X		X		X													
Vous sentez-vous inclus dans notre société moderne?	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X			X
Confection de carillon musical (2)					X	X													
Apprivoisons le printemps		X				X													
Discussion ouverte Semaine de la santé mentale (Zoom)		X		X		X	X	X	X		X	X	X	X			X	X	
Causerie « Comment je vais? »	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X			X	X	
Un monde sans préjugé aurait l'air de quoi?		X		X		X	X		X	X			X	X	X				
Jardiner pour se changer les idées (2)		X				X						X		X					
Concours : Décore ton pot (Zoom)		X			X	X	X		X										
Départ de Claudia (Zoom festif)		X				X					X								
Une deuxième vie	X	X			X	X	X					X							

## ATELIERS

	PROMOUVOIR ET FAVORISER												ÉDUCATION						
	Reprise de pouvoir/affirmation soi	Communication saine et socialisation	Respect de soi et d' autrui	Esprit critique	Initiative personnelle et citoyenne	Prise de parole	Intégration	Mieux faire connaitre/clarifier la SM	Briser les préjugés	Solidarité	Politisation	Partage d' histoire de vie	Aide et entraide	Approche alternative	Action communautaire	Éducation populaire	Développement d' outils d' autogestion en santé mentale	Développement de mécanismes d' action en santé mentale	Défense des droits
Profitons de la cours extérieure		X				X					X				X				
Assemblée générale du RRASMQ					X	X				X					X	X			
Causerie (Comment ça va et implantation club de lecture	X	X	X	X		X	X		X		X	X			X				
Comité recueil de recette		X			X	X						X			X				
Coup de pinceau	X	X			X		X							X					
Comité des calendriers (6)	X	X	X	X	X	X									X				
Cinéma plein air (2)		X	X																
Pique-nique à L'Ensoleillée		X	X			X	X		X		X								
Activités à faire à bas prix		X			X							X			X				
Un petit rafraîchissement		X					X		X										
Barbecue estival		X	X			X	X		X		X								
Pique-nique au Parc des Vétérans		X	X			X	X		X		X								
Un peu d'histoire				X												X			
Party chez Josette		X	X			X	X		X		X								
Milieu de vie (39)	X	X	X			X	X		X	X	X	X		X					
Dessin sur chandail					X		X							X					

## ATELIERS

	PROMOUVOIR ET FAVORISER												ÉDUCATION						
	Reprise de pouvoir/affirmation soi	Communication saine et socialisation	Respect de soi et d' autrui	Esprit critique	Initiative personnelle et citoyenne	Prise de parole	Intégration	Mieux faire connaitre/clarifier la SM	Briser les préjugés	Solidarité	Politisation	Partage d' histoire de vie	Aide et entraide	Approche alternative	Action communautaire	Éducation populaire	Développement d' outils d' autogestion en santé mentale	Développement de mécanismes d' action en santé mentale	Défense des droits
Déjeuner et causerie (3)		X	X			X	X			X		X	X						
Sortie à L'OTJ		X	X			X	X			X		X							
En bateau les matelots		X	X			X	X			X		X							
Atelier – La communication (3)	X	X	X	X		X	X	X				X	X	X		X	X	X	
Info – Élections fédérales	X			X	X						X					X			
Conférence Émy Carrière Tassé	X	X		X			X	X	X	X		X	X	X			X	X	
Groupe Gestion autonome de la médication (GAM) (10)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X
Sensibilisation Suicide avec Emy Carrière Tassé (5)	X	X		X			X	X	X	X		X	X	X			X	X	
Liza Rodrigue herboriste														X		X			
Assemblée générale annuelle (AGA)		X		X	X	X					X				X				
Club de lecture (6)		X	X	X		X	X												
Ferme Deça Deci		X																	
Atelier – Cuisine futée (5)		X			X		X						X		X	X			
Conférence Eric Carrière	X	X		X		X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	
Atelier sur le rythme		X												X					



ATELIERS	PROMOUVOIR ET FAVORISER												ÉDUCATION						
	Reprise de pouvoir/affirmation soi	Communication saine et socialisation	Respect de soi et d' autrui	Esprit critique	Initiative personnelle et citoyenne	Prise de parole	Intégration	Mieux faire connaitre/clarifier la SM	Briser les préjugés	Solidarité	Politisation	Partage d' histoire de vie	Aide et entraide	Approche alternative	Action communautaire	Éducation populaire	Développement d' outils d' autogestion en santé mentale	Développement de mécanismes d' action en santé mentale	Défense des droits
Souper de Noël		X					X			X			X						
Rencontre de Noël		X	X			X	X			X		X	X						
Causerie retour des vacances		X	X			X	X			X		X	X						
Comité de la chorale (groupe de chant) (3)	X	X	X		X	X	X							X					
Atelier d'écriture	X	X	X	X	X		X					X		X					
Causerie prévention du suicide	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	
Comité groupe d'achat (2)						X	X			X			X	X	X				
Fête de la St-Valentin		X	X			X	X			X									
Atelier d'autogestion de l'anxiété (14)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	
Film (Apparaître)	X		X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	
Atelier appréciation de soi (3)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	

**1026 participations aux activités, ateliers, milieux de vie offerts pendant l'année.**