

ACTIVITÉS MAI 2024

**Jeudi 9 mai (16h30-19h) \*\*\* GRATUIT\*\*\***

**Semaine nationale de la santé mentale :**

**Vie associative :** La musique qui a marqué mon histoire,  
Activité, goûter froid, plaisir au rendez-vous!

**Mardi 21 mai (13h-15h) Gratuit**

**Comité de vie associative :** Venez partager vos idées pour  
la préparation de l'AGA et les activités d'été.

**Mardi 28 mai (18h-19h) Coût 5\$**

**Atelier psychoéducatif :** Pratiquons la matrice ACT, pour  
des actions dirigées vers mes valeurs en présence des  
histoires de peur que ma tête me raconte.

**Jeudi 30 mai (13h30-15h) Coût 5\$**

**Groupe de parole :** SOUTIEN PAR LES PAIRS.

**Inscription obligatoire au**  
819-564-0676 ou [info@autre-rive.ca](mailto:info@autre-rive.ca)