

# Info à Travers-l'Est Février 2024

## THÈME DES ATELIERS POUR LES 4 PREMIÈRES SEMAINES

Semaine 1 & 2 : Présentation de nos services & discussion des besoins

Semaine 3 & 4 : Partage d'outils pour prendre soin de soi



### SEMAINE 1 : 28 JANVIER AU 3 FÉVRIER

### SEMAINE 3 : 11 FÉVRIER AU 17 FÉVRIER

	29 LUNDI	30 MARDI	MERCREDI	1 JEUDI	2 VENDREDI
9H	LA POCATIÈRE	SAINT-ANDRÉ	FERMÉ	MONT-CARMEL	LA POCATIÈRE
13H	LA POCATIÈRE	SAINT-DENIS	FERMÉ	SAINT-ALEXANDRE	LA POCATIÈRE SAINT-PASCAL

### SEMAINE 2 : 4 FÉVRIER AU 10 FÉVRIER

### SEMAINE 4 : 18 FÉVRIER AU 24 FÉVRIER

	5 LUNDI	6 MARDI	MERCREDI	8 JEUDI	9 VENDREDI
9H	LA POCATIÈRE	SAINT-PHILIPPE	FERMÉ	SAINT-JOSEPH	LA POCATIÈRE
13H	LA POCATIÈRE	SAINT-GABRIEL	FERMÉ	SAINT-GERMAIN	LA POCATIÈRE SAINT-PASCAL



## Objectifs

- Démystifier la santé mentale
- Promouvoir la santé mentale
- Soutenir les personnes dans leur quotidien
- Encourager l'entraide entre les personnes
- Favoriser l'intégration dans la communauté
- Accompagner et aider au rétablissement

## Nos adresses

**LA POCATIÈRE** La Traversée - 1202, 4e Avenue Painchaud La Pocatière, Qc, G0R 1Z0

**MONT-CARMEL** Salle Émile Lavoie - 22 Rue de la Fabrique Mont-Carmel, Qc, G0L 1W0

**SAINT-ALEXANDRE** Salle municipale - 467 Avenue St Clovis, Saint-Alexandre, Qc, G0L 2G0

**SAINT-ANDRÉ** Centre des loisirs - 113 Rue Principale, Saint-André, Qc, G0L 2H0

**SAINT-DENIS** Salle du complexe municipal - 5, Route 287, Saint-Denis, Qc, G0L 2R0

**SAINT-GABRIEL** Salle municipale - 20 Rue Principale, Saint-Gabriel, Qc, G0L 3E0

**SAINT-GERMAIN** Maison du Rendez-Vous - 453 Rue Principale, Saint-Germain, Qc, G0L 3G0

**SAINT-JOSEPH** Le café de l'Église - 297 Rue Principale E, Saint-Joseph, Qc, G0L 3P0

**SAINT-PASCAL** APHK - 655 Rue Taché, Saint-Pascal, Qc, G0L 3Y0

**SAINT-PHILIPPE** Maison de la culture (2e étage), 11 Côte de l'Église, Saint-Philippe, Qc, G0L 4A0



418-856-5540



La Traversée



la-traversee.ca



vicky@la-traversee.ca