

# NOVEMBRE 2024

MOIS DE L'ÉQUILIBRE



**L'AVANT-GARDE**

Soutien. Santé mentale. Éducation.

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1

2

FERMÉ

3

FERMÉ

4

13h30 - Viens qu'on en jase : La santé mentale, un risque pour la société ?

5

18h00 - Espace-savoir: la magie du microbiote

6

13h30 - Visite de l'APHRSO à l'Avant-garde + Gestion du quotidien

7

Activité préparatoire manif. P-38 + création équipement

18h30 - Conférence Jean-Yves Dionne

8

9

FERMÉ

10

FERMÉ

11

12

13h30 - Atelier Acupuncture sociale avec Charlotte Astier

13

13h00 à 16h00 - Manifestation P-38 à Québec : Touche pas à mes droits !

14

18h00 - Café-discussion : émotions et médicalisation : quand le sentiment devient symptôme

15

16

FERMÉ

17

FERMÉ

18

18h00 - Documentaire - À l'écoute du ventre

19

18h00 - Atelier : réinventer nos solutions en santé

20

13h30 - Gestion du quotidien

21

9h00 à 16h00 - Formation Bloc 3 : Pratique d'accompagnement : sens, survie et synergie (partie 3)

22

23

FERMÉ

24

FERMÉ

25

10h00 - Brunch + atelier secourisme avec Charles

26

18h30 - Soirée d'information

27

13h30 - Gestion du quotidien

28

29

30

FERMÉ

4e États généraux de l'itinérance

# NOVEMBRE 2024

## GESTION DU QUOTIDIEN

Au moyen de l'écoute et l'entraide, nous tenterons, tous ensemble, de vous aider et de vous soutenir dans votre réalité. Elle permet aussi de rester informé des dernières et des futures actions de l'organisme, activités, questionnements, consultations, etc. Un moment pour le comment ça va est alloué avant la gestion.

## 4E ÉTATS GÉNÉRAUX DE L'ITINÉRANCE

Le Réseau SOLIDARITÉ Itinérance du Québec annonce les 4E États généraux de l'itinérance à Québec. Cet événement rassemblera plus de 400 participants de divers secteurs, se déroulera dans un contexte où l'enjeu de l'itinérance, plus que jamais, s'impose partout à travers le Québec. [Inscription obligatoire auprès des intervenants.](#)

## 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 inscription : 25 novembre](#)

## ESPACE-SAVOIR: LA MAGIE DU MICROBIOTE

Avez-vous déjà entendu dire que notre flore intestinale est notre 2e cerveau ? Ce que nous mangeons influence notre bien-être, et vice versa. Cet atelier vous invite à démystifier le lien entre notre microbiote et notre santé mentale, tout en découvrant comment maintenir notre équilibre. [Date limite inscription : 04 novembre](#)

## VIENS QU'ON EN JASE : LA SANTÉ MENTALE, UN RISQUE POUR LA SOCIÉTÉ ?

Les stéréotypes comme la « folie meurtrière » et l'image de la camisole de force renforçant les croyances erronées sur les troubles mentaux, faisant de ces individus une menace perçue pour la société. Ces perceptions erronées impactent leur traitement. Que vous soyez sensible à ces questions ou simplement curieux·se d'en discuter, rejoignez-nous !

[Date limite inscription : 1er novembre](#)

## BRUNCH + ATELIER SECOURISME AVEC CHARLES

Participez à un brunch suivi d'un atelier pratique sur le secourisme animé par Charles. Cet atelier est une excellente occasion d'acquérir des compétences utiles. [Date limite inscription : 21 novembre](#)

## DOCUMENTAIRE - À L'ÉCOUTE DU VENTRE

Suite à l'atelier La magie du microbiote, découvrez ce documentaire amusant et informatif sur le rôle crucial de la santé gastro-intestinale. Il met en lumière l'influence de notre flore intestinale sur notre bien-être physique et mental, tout en soulignant l'importance d'une alimentation adaptée à chacun! [Date limite inscription : 14 novembre](#)

## ATELIER : ACUPUNCTURE SOCIALE AVEC CHARLOTTE ASTIER

L'approche NADA est un modèle d'acupuncture auriculaire qui favorise le calme intérieur et améliore la vitalité. Cet atelier explore son efficacité dans la gestion des dépendances, des traumatismes, ainsi que l'anxiété, le stress, la dépression et les troubles du sommeil. Rejoignez-nous pour découvrir cette approche alternative. [Date limite inscription : 08 novembre](#)

## POUR S'INSCRIRE...

PAR COURRIEL:  
INFO@AGSMLAPRAIRIE.ORG

PAR TÉLÉPHONE:  
450-444-9661

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

## EN QUÊTE DE SAVOIR

## CONFÉRENCE : AU DELÀ DES ANTIDÉPRESSEURS AVEC JEAN-YVES DIONNE

Le mal-être est endémique au Québec, où la prescription d'antidépresseurs et de psychotropes est élevée, surtout chez les jeunes. Peut-on agir sur les causes et envisager des alternatives aux médicaments ? Cette présentation propose un aperçu des psychotropes couramment prescrits et de leurs effets. Nous aborderons également les enjeux nutritionnels liés au mal-être et des stratégies synergiques pour soutenir les personnes en détresse, en mettant l'accent sur les produits de santé naturels documentés dans les dépressions et autres troubles pour lesquels les psychotropes sont prescrits. [Inscription obligatoire. Nombre de billets limité. Prix régulier : 20\\$, prix membre : 10\\$](#)

## CAFÉ-DISCUSSION: ÉMOTIONS ET MÉDICALISATION : QUAND LE SENTIMENT DEVIENT SYMPTÔME

Lorsque la déception amoureuse, les angoisses et les troubles du sommeil deviennent des « problématiques » à médicaliser, on peut se demander si une pilule miracle pourrait tout résoudre. Nos émotions évoquent notre quotidien et répondent à notre environnement. Toutefois, la médicalisation et la prescription excessive de médicaments ne suffisent pas à expliquer les enjeux sociétaux qui influencent la gestion de nos émotions. Rejoignez-nous pour explorer ces questions essentielles ! [Date limite inscription : 12 novembre](#)

## ATELIER : RÉINVENTER NOS SOLUTIONS EN SANTÉ

Cet atelier propose une réflexion approfondie sur les différentes approches en matière de santé. Nous examinerons les méthodes plus traditionnelles, telles que les médicaments et la psychiatrie, en les confrontant aux solutions alternatives comme le yoga, l'acupuncture et les groupes d'entraide. À travers l'atelier, nous questionnerons l'efficacité, les avantages et les inconvénients de chaque approche. Comment choisir la méthode qui nous convient le mieux ? [Date limite inscription : 15 novembre](#)