

DÉCEMBRE 2024

MOIS DU LÂCHER PRISE



L'AVANT-GARDE

Soutien. Santé mentale. Éducation.

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
1 FERMÉ	2 13h00 - Théâtre forum avec Les Toits d'Émile	3 10h00 à 13h00 - Décorations de Noël à l'Avant-garde + dîner	4 13h30 - Gestion du quotidien 16h30 à 18h30 - Mercredi communautaire	5 18h00 - Atelier : Blues d'hiver	6	7 FERMÉ
8 FERMÉ	9	10 18h00- Espace savoir: les petits bonheurs recherchés dans la nourriture	11 13h30 - Gestion du quotidien	12 18h00 - Café-discussion : De résolution à la réalité	13 12h00 - Diner-film - Patch Adams	14 FERMÉ
15 FERMÉ	16	17 16h00 à 20h30 - Souper de Noël	18	19 13h30 : Création de vision board : pour l'année à venir, je me projette...	20	21 FERMÉ
22 FERMÉ	23	24 10h00 - Brunch du réveillon de Noël	25 FERMÉ NOËL	26 FERMÉ 14h00 à 20h00 - Souper d'après-Noël	27	28 FERMÉ
29 FERMÉ	30	31 VEILLE DU JOUR DE L'AN				

- FERMÉ
- À L'AVANT-GARDE
- À L'EXTÉRIEUR DE LA RESSOURCE
- AUCUNE ACTIVITÉ

DÉCEMBRE 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.

ESPACE SAVOIR: LES PETITS BONHEUR RECHERCHÉS DANS LA NOURRITURE

Qui n'a jamais ressenti du réconfort après avoir mangé une palette de chocolat, une poutine ou bien une bonne bûche de Noël? Notre rythme de vie peut occasionner que nous vivons de l'anxiété et de la pression à atteindre à temps nos objectifs fixés. Le temps des fêtes est particulièrement une période de l'année difficile et d'avantage anxiogène. Venez prendre une pause et discuter comment notre société ainsi que nos émotions peuvent influencer ce que nous mangeons tout au long de l'année. **Date limite d'inscription : 6 décembre**

DÎNER-FILM: PATCH ADAMS

Connaissez-vous le docteur Adams, médecin ayant mis de l'avant une médecine alternative et plaçant l'humain dans sa globalité en premier plan? Pour lui, le meilleur médicament est le rire. Son approche a notamment permis l'apparition de clowns dans divers hôpitaux dans le monde. Venez en apprendre davantage sur cette alternative qui ne fut pas accueilli de tous et qui a permis, aux petits et grands, de rire et de se sentir mieux.

Date limite d'inscription: 12 décembre

MERCREDI COMMUNAUTAIRE

La Table de concertation jeunes de la région de Châteauguay vous invite à participer au mercredi communautaire! Vous y trouverez une vingtaine de kiosques, un succulent repas spaghetti à 2\$, la chorale de l'école et bien plus encore!

Date limite d'inscription: 28 novembre

ATELIER: BLUES D'HIVER

L'été laisse place à l'hiver, apportant souvent le blues de saison. Le manque de lumière et les journées plus courtes peuvent entraîner une carence en vitamines, provoquant tristesse, irritabilité et fatigue. Cet atelier-café vous offrira des outils pour transformer le blues d'hiver en happy d'hiver. La lumière impacte notre humeur, mémoire, vigilance, bien-être, régule nos cycles circadiens influençant hormones, sommeil et énergie. Il est temps de comprendre ces changements et de booster naturellement votre corps. **Date limite d'inscription : 3 décembre.**

THÉÂTRE FORUM AVEC LES TOITS D'ÉMILE

Les Amis d'Émile sont fiers de pouvoir offrir une nouvelle représentation (et peut être la dernière) de leur théâtre forum sur les préjugés en santé mentale dans le cadre de la famille et du travail. Une activité de transformation sociale et une expérience riche pour les comédiens, mais aussi pour les spectateurs! **Date limite d'inscription: 17 novembre**

CRÉATION DE VISION BOARD : POUR L'ANNÉE À VENIR, JE ME PROJETTE...

Un vision board est un outil puissant et amusant pour démarrer de nouveaux projets facilement, rester motivé et atteindre ses objectifs. C'est le point de départ afin de faire décoller vos projets et vos rêves pour 2025. Cependant, une question est à se poser: cette année, où est-ce que je me projette?

Date limite d'inscription: 16 décembre

CAFÉ-DISCUSSION : DE LA RÉOLUTION À L'ACTION

On a tous des résolutions, mais qui les tient vraiment, ou du moins, pendant combien de temps ? Ce café discussion propose de démystifier l'idée des résolutions et de réfléchir à des moyens simples pour intégrer des actions concrètes dans notre quotidien, petit à petit. L'objectif : transformer les bonnes intentions en habitudes durables, sans pression ni attentes irréalistes. Parlons-en ensemble !

Date limite d'inscription : 10 décembre

ESPACE DU TEMPS DES FÊTES

BRUNCH DU RÉVEILLON DE NOËL

Un bon déjeuner en bonne compagnie, ça vous dit? Venez fêter le réveillon avec nous!

Date limite d'inscription: 20 décembre

SOUPER DE NOËL

À vous, chère membre,

Ce Noël, nous avons le plaisir de vous inviter à partager un moment chaleureux autour d'un délicieux repas. Venez célébrer la magie des fêtes avec nous, dans la joie et la convivialité. Ce sera l'occasion de nous retrouver, de rire ensemble et de créer de nouveaux souvenirs. Au programme : chansonnier, jeux amusants, concours, petits cadeaux et bien d'autres surprises. Nous avons hâte de vous voir !

Date limite d'inscription: 02 décembre

SOUPER D'APRÈS-NOËL

À partir de 14h, jeux, discussion, souper et rires seront au rendez-vous!

Date limite d'inscription: 23 décembre

DÉCORATION DE NOËL + DÎNER

Vous êtes prêt à plonger dans la magie de Noël dès maintenant? C'est le moment! Rejoignez-nous pour décorer l'Avant-garde avec de la musique festive, un repas délicieux et beaucoup de plaisir!

Date limite d'inscription: 29 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.