



**RAPPEL DE L'ATELIER DU
3 MAI 2010 À 19H00 AU CERCLE POLAIRE**

Dans le cadre de la semaine nationale de la santé mentale

LA BOÎTE À OUTILS DE L'ENTOURAGE

Cette soirée sera animée par Myriam Goulet,
Travailleuse sociale

Tout un chacun, nous partageons notre quotidien avec des gens de notre entourage, mais... sommes-nous bien entourés? Que signifie être bien entouré? C'est ce que nous tenterons de découvrir ensemble.

Vous aurez l'occasion, lors de cette soirée, de définir quels sont vos attentes et besoins face à votre entourage. Comment faire pour bien s'entourer et maintenir nos relations? Vous apprendrez, lors de nos discussions, à vous connaître davantage afin de trouver des moyens d'entretenir vos relations et ainsi nourrir votre santé mentale.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 418-623-4636
COÛT : CONTRIBUTION VOLONTAIRE



LE CERCLE POLAIRE

Aide aux proches d'une personne atteinte de maladie mentale

GRILLE D'ACTIVITÉ POUR L'HIVER 2010

<u>DATE</u>	<u>HEURE</u>	<u>TITRE</u>	<u>ANIMATRICE</u>
16 février	19H00	<u>Les troubles de l'humeur et les proches</u> La dépression et le trouble bipolaire	Josiane Lavallée Travailleuse sociale
23 février	19H00	<u>Le trouble de la personnalité limite</u> Mieux comprendre ce que vit une personne atteinte d'un trouble de la personnalité limite (borderline)	Josiane Lavallée Travailleuse sociale
16 mars	19H00	<u>La maladie mentale...quand la violence s'en mêle</u> Double problématique	Ève Lachance Travailleuse sociale
6 avril	19H00	<u>Un de vos proches a des idées suicidaires ?</u> Intervenir adéquatement et efficacement auprès d'une personne suicidaire	Audrey Simard Agente de formation Centre de prévention du suicide de Québec
20 avril	19H00	<u>Lâcher prise...facile à dire!</u> Se familiariser avec le concept du lâcher prise en tant que proche	Josiane Lavallée Travailleuse sociale
4 mai	19H00	<u>Les troubles de l'humeur et les proches</u> La dépression et le trouble bipolaire	Josiane Lavallée Travailleuse sociale

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 418-623-4636 OU cercle.polaire@videotron.ca

Coût : contribution volontaire

5000, 3e avenue Ouest, bur.202, Québec, G1H 7J1