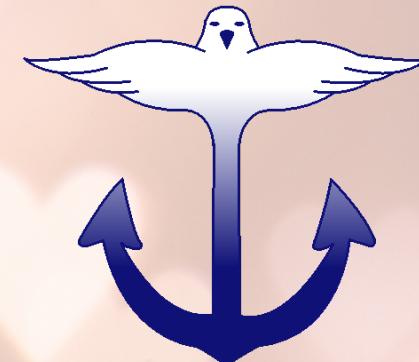


Février 2024

Groupe d'Entraide et
Milieu de Vie en Santé Mentale

Ancre et Ailes



10, rue Bridge
C.P.102 – Ormstown
Qc – J0S 1K0
Tél: (450) 829-3491

contact@ancreetailes.com

*Nous sommes là pour
vous accueillir du
mardi au vendredi
de 9h à 16h*



MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6 13:30 DOCUMENTAIRE ET DISCUSSION SUR LES PRÉJUGÉS ENVERS L'AIDE SOCIALE (à l'ADDS)	7 11:00 Méditation Guidée 13:30 MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE MOURIR.	8 Ouverture du centre à 14h30 15:30 MINUTES ACTIVES 19:30 Spectacle Martin Rozon Bonne Fête Claire et Isabelle	9 11:00 COMMENT CA VA? 13:00 Réunion des Membres *REPAS GRATUIT AUX PARTICIPANTS
SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE			
13 13:30 LES IMPARFAITS: ROSES ARTISANALES	14 11:00 Méditation Guidée 13:30 Activités du Comité Loisirs: St-Valentin	15 10:30 MINUTES ACTIVES 13:30 GESTION AUTONOME DE LA MÉDICATION (GAM)	16 CENTRE FERMÉ équipe en réunion
20 DÎNER: CHEF D'UN JOUR 13:30 DES LIENS QUI NOUS UNISSENT LA PSYCOSOMATISATION	21 11:00 Méditation Guidée 13:30 CUISINE COLLECTIVE: PARTIE 1 (Partie 2: lundi 26 fév.)	22 10:30 MINUTES ACTIVES 13:30 LE POUVOIR DES "MAUX"	23 13:30 MUSIQUE + JEUX DE SOCIÉTÉ
27 13:30 Bingo Seconde Vie	28 11:00 Méditation Guidée 13:30 ATELIER PATICO-PRATIQUE: UTILITÉS RÉINVENTÉS	29 10:30 MINUTES ACTIVES 13:30 GESTION AUTONOME DE LA MÉDICATION (GAM)	1 13:30 MUSIQUE + JEUX DE SOCIÉTÉ

Documentaire et discussion sur les préjugés envers l'aide sociale

Vous avez envie d'un après-midi ciné? Venez avec nous à l'Association pour la défense des droits sociaux (ADDS) de Huntingdon pour visionner le documentaire « Le bien-être » réalisé par Jean-Sébastien Dutil. La projection sera suivie d'une discussion ouverte avec grignotines sur vos ressentis et questionnements face à celui-ci.

Mieux vaut prévenir que mourir

Du 4 au 10 février 2024 se tiendra la 34e Semaine de prévention du suicide. Avec comme thème Mieux vaut prévenir que mourir, cette campagne met de l'avant l'importance de la prévention et encourage les gens à oser parler du suicide malgré les craintes ou l'inconfort, puisqu'agir peut faire toute la différence.

Aborder la problématique du suicide avec nos proches et dans nos milieux est une façon de prévenir le suicide. C'est pourquoi, dans le cadre de cette campagne, nous vous invitons à oser parler du suicide. Lors de cet ateliers, vous aller recevoir de l'information sur la détresse, comment la déceler et comment y répondre. Les témoignages de personnes qui sont affectées de près ou de loin par le suicide sont les bienvenus. Il est important d'avoir la possibilité de s'exprimer et d'être entendu.

Prenez part à cet événement majeur de sensibilisation et de mobilisation sociale afin de ne plus perdre d'êtres chers par suicide.

MARTIN ROZON

Le comité détresse du Haut-St-Laurent vous invite à assister à ce spectacle bénéfice mariant humour et magie afin de souligner la Semaine de Sensibilisation aux Maladies Mentales qui avait lieu du 1er au 7 octobre dernier. Comme on dit, mieux vaut tard que jamais. Le coût du billet est de 10\$/personne, mais la ressource offre l'entrée gratuitement à leurs membres. Inscriptions obligatoires! Pour l'occasion l'horaire du centre sera décalée pour une ouverture plus tardive en pm et un souper au lieu du dîner avant de nous diriger tous ensemble à l'école secondaire CVR d'Ormstown pour l'ouverture des portes prévue à 19h00.

Cuisine Collective

Le principe d'une cuisine collective est de composer un petit groupe, minimalement de trois personnes, pour mettre en commun temps, argent et compétences pour confectionner, des plats économiques, sains et appétissants que chacun pourra rapporter ensuite chez lui. Un prix est déterminé pour chaque portion selon la dépense global des ingrédients pour l'ensemble des recettes. Les participants sont libre de choisir le nombre de portions désirées lors de la planification. Nous avons séparé en 2 journée la réalisation de cette activité pour bien traverser les 4 étapes essentielles à son bon fonctionnement. Ceci dit, le mercredi après-midi le groupe fera la planification et les achats requis. Enfin, la journée du lundi sera entièrement consacrée à la cuisson et l'évaluation en groupe.

Cet atelier fort bénéfique s'adresse donc à toute personne qui a le souci de cuisiner pour une meilleure qualité de vie pour elle et pour sa famille. Le tout se fait dans le plaisir, selon les principes d'éducation populaire.

February 2024

Mutual Help Group and Living Environment in Mental Health



10, Bridge St
C.P.102 – Ormstown
Qc – J0S 1K0
Tél: (450) 829-3491

contact@ancreetailes.com

We are here to welcome you from Tuesday to Friday from 9am to 4pm



TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
6 13:30 DOCUMENTARY & DISCUSSION ON PREJUDICE TOWARDS WELFARE (at the ADDS)	7 11:00 Guided Meditation 13:30 PREVENTION IS BETTER THAN DEATH	8 Center open at 14h30 15:30 ACTIVE MINUTES 19:30 Martin Rozon's Show Bonne Fête Claire et Isabelle	9 11:00 HOW ARE YOU DOING? 13:00 Members Meeting *FREE LUNCH FOR PARTICIPANTS
SUICIDE PREVENTION WEEK			
13 13:30 THE IMPERFECTS: HANDCRAFTED ROSES	14 11:00 Guided Meditation 13:30 Leasure Committee's Activities: Valentin's Day	15 10:30 ACTIVE MINUTES 13:30 AUTONOMOUS MEDICATION MANAGEMENT (AMM)	16 CENTER CLOSED team in meeting
20 LUNCH: CHEF FOR A DAY 13:30 LET'S CONNECT: PSYCOSOMATIZATION	21 11:00 Guided Meditation 13:00 COLLECTIVE KITCHEN: PART 1 (part 2: Monday Feb.26)	22 10:30 ACTIVE MINUTES 13:30 THE POWER OF WORDS	23 13:30 MUSIC + BOARD GAMES
27 13:30 Second Life Bingo	28 11:00 Guided Meditation 13:30 PRACTICAL WORKSHOP: REINVENTED UTILITIES	29 10:30 ACTIVE MINUTES 13:30 AUTONOMOUS MEDICATION MANAGEMENT (AMM)	1 13:30 MUSIC + BOARD GAMES

Documentary & discussion on prejudice towards welfare

Feel like a movie afternoon? Join us at the Association pour la défense des droits sociaux (ADDS) de Huntingdon for a screening of the documentary "Le bien-être", directed by Jean-Sébastien Dutil. The screening will be followed by an open discussion with nibbles on your feelings and questions about the film.

Prevention is better than death

February 4 to 10, 2024 marks the 34th annual Suicide Prevention Week. With the theme Mieux vaut prévenir que mourir (Prevention is better than death), this campaign highlights the importance of prevention and encourages people to dare to talk about suicide, despite fears or discomfort, because taking action can make all the difference. Addressing the issue of suicide with our loved ones and in our own communities is one way of preventing suicide. That's why, as part of this campaign, we invite you to dare to talk about suicide. During this workshop, you will receive information on distress, how to recognize it and how to respond. We welcome testimonials from people who have been affected by suicide in one way or another. It's important to have the opportunity to speak out and be heard.

Take part in this major event to raise awareness and mobilize society, so that we don't lose any more loved ones to suicide.

MARTIN ROZON

The Haut-St-Laurent Distress Committee invites you to attend this benefit show combining humour and magic to mark Mental Illness Awareness Week, which took place from October 1 to 7. As they say, better late than never. Tickets cost \$10/person, but the resource offers free admission to its members. Registration required! For the occasion, the center's schedule will be shifted to open later in the evening, and we'll have supper instead of lunch before heading off together to Ormstown's CVR high school for the doors to open at 7:00 pm.

Collective cooking

The principle of a collective kitchen is to bring together a small group, at least three people, to pool time, money and skills to prepare economical, healthy and appetizing dishes that everyone can then take home. Each portion is priced according to the total cost of ingredients for all recipes. Participants are free to choose the number of portions they wish when planning the event. We've split the activity into 2 days to cover the 4 essential stages. That said, on Wednesday afternoon, the group will do the planning and purchasing. Finally, Monday will be entirely devoted to baking and group evaluation. This highly beneficial workshop is aimed at anyone who wants to cook for a better quality of life for themselves and their family. It's all in good fun, in keeping with the principles of popular education.