

Novembre 2017

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 Groupe d'auto-soin de la dépression partie 3 18h30 à 20h30 <u>Inscription obligatoire</u>	2	3 Café-rencontre 11h à 15h30
7 Groupe d'entraide 13h30 à 15h30 18h30 à 20h30	8 Groupe d'auto-soin de la dépression partie 4 18h30 à 20h30 <u>Inscription obligatoire</u>	9	10 Café-rencontre 11h à 15h30
14 FERMÉ	15 FERMÉ	16 FERMÉ	17 FERMÉ
<i>Déménagement</i>			
21 Groupe d'entraide 13h30 à 15h30 18h30 à 20h30	22	23	24 Journée Porte Ouverte Café-rencontre Ouvert à tous 11h à 15h30
28 Groupe d'entraide 13h30 à 15h30 18h30 à 20h30	29 Conférence La médication des troubles dépressifs et bipolaires 18h30 à 20h30 <u>Ouvert à tous</u>	30	



418.522.0551
info@lequilibre.ca
www.lequilibre.ca

Décembre 2017



Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 Café-rencontre 11h à 15h30
5 Groupe d'entraide 13h30 à 15h30 18h30 à 20h30	6	7 Fête de Noël 17h30 à 20h30 <u>Inscription obligatoire</u>	8 Café-rencontre 11 à 15h30
12 Groupe d'entraide 13h30 à 15h30 18h30 à 20h30	13	14	15 Café-rencontre 11 à 15h30
19 Groupe d'entraide 13h30 à 15h30 18h30 à 20h30	20	21	22 Café-rencontre Spécial temps des fêtes 11h à 15h30
26 Groupe d'entraide 13h30 à 15h30 18h30 à 20h30	27 FERMÉ	28 FERMÉ	29 Café-rencontre Spécial temps des fêtes 11h à 15h30



Janvier 2018

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Groupe d'entraide 13h30 à 15h30 18h30 à 20h30	3 FERMÉ	4 FERMÉ	5 Café-rencontre 11h à 15h30
9 Groupe d'entraide 13h30 à 15h30 18h30 à 20h30	10	11	12 Café-rencontre 11h à 15h30
16 Groupe d'entraide 13h30 à 15h30 18h30 à 20h30	17	18	19 Café-rencontre Spécial égyptien 11h à 15h30
23 Groupe d'entraide 13h30 à 15h30 18h30 à 20h30	24	25 La dépendance affective 13h30 à 15h30 <u>Inscription obligatoire</u> <u>Ouvert à tous</u>	26 Café-rencontre 11h à 15h30
30 Groupe d'entraide 13h30 à 15h30 18h30 à 20h30	31 Groupe d'autosoin de la dépression partie 1 13h30 à 15h30 <u>Inscription obligatoire</u>		

Détails de la programmation

Conférence

La médication des troubles dépressifs et bipolaires

Mercredi, 29 novembre -18h30 à 20h30

Nathalie Dion, pharmacienne à l' Institut Universitaire en Santé Mentale de Québec. La prise de médicaments est un sujet sensible qui apporte souvent son lot de questionnement. C'est l'occasion d'en apprendre davantage sur les traitements pharmacologiques des troubles dépressifs et bipolaires et de poser vos questions à une spécialiste.

Ouvert à tous

Conférence/atelier

La dépendance affective

Jeudi, 25 janvier—13h30 à 15h30

Vous serez invité à participer et à approfondir la réflexion sur la dépendance affective. Nous aborderons les thèmes suivants: comprendre et identifier la dépendance affective, les pistes de solution pour s'en préserver, les formes et les composantes de l'amour, ainsi que ses mythes et réalités. Le tout par le biais le mises en situation, questionnaires et discussions.

Ouvert à tous
Inscrivez-vous!!

FÊTE DE NOËL *de L'Équilibre*

Joignez-vous à nous le temps d'un repas chaleureux et d'une soirée festive, en ce temps de l'année où il fait bon se réunir.

*Jeudi, 7 décembre
17h30 à 20h30*

Coût: 8\$/personne

*Lieu: Centre Durocher (Centre Mgr Bouffard)
680 rue Raoul - Jobin, salle 303*

Réservez sans attendre! Les places sont limitées!
418.522.0551

Groupe d'autosoins de la dépression

Ce groupe d'une durée de 4 semaines est pour vous si vous désirez développer des stratégies pour surmonter la dépression, réduire le risque de rechute et obtenir de l'information et des outils pratiques visant le maintien d'une bonne santé mentale.

Inscription obligatoire

L'ÉQUILIBRE DÉMÉNAGE!

« *Un voyage de mille kilomètres commence
toujours par un premier pas.* »
Lao Tseu

C'est avec enthousiasme que nous vous annonçons que votre organisme déménagera le 15 novembre 2017 au :

320 Chemin de la Canardière #200
Ville de Québec, QC G1L 2V2

Des locaux au goût du jour dans un quartier en pleine effervescence vous y attendent !

En plus des stationnements disponibles (voir carte), nos locaux sont facilement accessible en autobus.

En guise de crémaillère, nous vous convions à une journée portes ouvertes qui aura lieu le 24 novembre.

En plus, de visiter nos nouveaux locaux, vous aurez l'occasion d'en apprendre davantage sur le quartier et les services disponibles près de L'Équilibre.

**** Nouveauté ****

Les groupes d'entraides et les cafés-rencontres auront lieu durant la période des fêtes.

Toutefois nous serons fermés les lundis, mercredis et jeudis.

