

Calendrier



Hiver
SECTEUR ALMA

Nos bénévoles sont présents pour vous accueillir dans nos locaux du lundi au jeudi, de 9h à 15h. Vous éprouvez le besoin de socialiser, nous sommes là pour vous!

*Informations et spécifications au verso

Légende

- Nombres de personnes limités (Présentiel)
- Activités qui ont lieu 1 semaine sur 2
- Date de fermeture/annulation d'activité: 6 avril; 22 avril

- Artisanat et scrapbook
- Yoga sur chaise
- Cardio-Caro
- hockey Cosom
- Journal créatif
VIRTUEL *PRÉSENTIEL
- Boxe
- Rencontre Mieux-Être
- Atelier de cuisine "on popote ensemble"
- Tricot
- Instinct créatif
- Aquaforme
- Illustration gouache et aquarelle
- Gym Regain

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	VIRTUEL Début: 20 janv Fin: 28 avril 9H30 À 11H30		 Début: 8 janv. Fin: 7 mai 8H30 À 11H30	
 Début: 2 février. Fin: 27 avril 10H00 À 12H00	 Activité annulée 10H00 À 11H00 <hr/> Début: 20 janv. Fin: 17 mars 10H00 À 12H00		 Début: 22 janv. Fin: 7 mai 10H30 À 11H30	
Midi				
	 Début: 20 janv. Fin: 7 mai 13H15 À 15H15	*PRÉSENTIEL Début: 21 janv. Fin: 29 avril 13H30 À 15H30 <hr/> Début: 28 janv. Fin: 6 mai 13H30 À 15H00	 Début: 22 janv. Fin: 9 mai 13H15 À 15H15	 Début: 23 janv. Fin: 13 mars 13H05 À 13H50
 Début: 5 janv. Fin: 4 mai 17H00 À 18H00	*DATES SPÉCIFIQUES 3 et 17 février 3 et 31 mars 14 et 28 avril 13H30 À 15H30	 Début: 21 janv. Fin: 6 mai. 16H00 À 17H00	Début: 22 janv. Fin: 30 avril 13H30 À 15H30 <hr/> *DATES SPÉCIFIQUES 29 janvier; 12 fév. 26 fév.; 9 avril; 7 mai 13H30 À 15H30	
		Début: 7 janv. Fin: 6 mai 17H00 À 18H00 <hr/> Début: 21 janv. Fin: 6 mai 18H30 À 20H00		

Nos locaux

Secteur ALMA:

573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment), Alma

Secteur SAGUENAY:

927 rue Jacques-Cartier E, Chicoutimi
(Bâtiment des soeurs Antoniennes près de l'Hôpital de Chicoutimi)

INSCRIPTION

Pour inscriptions ou informations, veuillez communiquer au 1-866-691-8676 option 1 ou par courriel à membres.fvmsm@gmail.com

 **Fondation Vivre ma santé mentale**

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Toutes nos activités se déroulent dans nos locaux sauf:

Gouache & Aquarelle: École Damase-Boulangier, 740 rue Bergeron, Alma

Cardio-Caro: Centre Mario Tremblay , 605 Boulevard Saint-Luc
2ième Étage, local du Club de Boxe


Gym le Regain: Centre Mario Tremblay , 605 Boulevard Saint-Luc

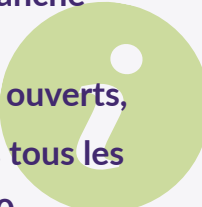
Hockey Cosom: Centre Mario Tremblay , gymnase #6 (Palestre)


Aquaforme: Centre Mario Tremblay , Piscine

Journal Créatif; Lien virtuel: <https://us02web.zoom.us/j/81332967019>

Bon à savoir

 La Fondation est fermée du vendredi au dimanche

En absence d'activités, les locaux demeurent ouverts, les appareils à vibration peuvent être utilisés tous les jours, du lundi au jeudi, de 9h à 15h00 

 Suivez notre page Facebook pour être à jour et au courant de tout changements, fermeture, nouveauté et autres