



L'Oasis
DE LOTBINIÈRE
GROUPE COMMUNAUTAIRE ALTERNATIF
EN SANTÉ MENTALE



Le p'tit Partage de L'Oasis Hiver 2024



De Joyeuses Fêtes à tous. tes !



Toute l'équipe vous souhaite un Joyeux Noël et une bonne année 2024 ! Nous avons eu une année de trentième inoubliable et sommes heureuses de l'avoir partagée avec vous tous ! On vous souhaite des sourires, du réconfort et de la simplicité pour cette période des fêtes, qui n'est pas toujours facile pour tout le monde... On vous retrouve en 2024 gang!

L'Oasis sera fermé du 22 décembre
au 5 janvier.
Au plaisir de vous retrouver
le 8 janvier 2024!



Un mot de votre président

Bonjour à vous chers et chères membres. Déjà 2024 à nos portes!

L'année 2023 aura été forte tant en émotions, qu'en activités! Notamment, le 30ème anniversaire de l'Oasis a été célébré le 9 novembre dernier avec plus de 110 personnes : membres et proches, dans une ambiance familiale. Cette occasion a pu nous mettre en valeur et démontrer aux personnes l'importance d'avoir une maison (Oasis) pour la santé mentale, dont un des besoins : briser l'isolement est fondamental dans notre communauté. Cette soirée a été une réussite tant pour nous que pour l'organisation sous le thème : *Au cœur de ma communauté depuis 30 ans*, soulignant avec reconnaissance notre raison d'être et en étant un acteur communautaire et social important. Je suis fier de vous dire à vous tous que les perceptions envers la santé mentale ont beaucoup changé et qu'il y a moins de tabous qu'auparavant. Comme depuis la création de l'Oasis, je vois l'impact significatif que l'on apporte dans la vie de plusieurs personnes et cela nous incite à poursuivre nos efforts et à continuer de combattre encore de nos jours les préjugés!

Aussi, les activités ont été riches en divertissement, avec les valeurs suivantes : l'entraide et l'accueil en valorisant ce que l'on est, en écoutant les autres et en partageant les savoirs. Elles se traduisent par exemple par la cohorte de l'anxiété ou l'alternative-santé etc. Bravo à ceux et celles qui se sont dépassés cet automne dans le but de se connaître et se reconnaître. Vivre ses parcours et ses chemins qui parfois nous font vivre de l'inconfort, mais qui nous rendent plus forts intérieurement, félicitations à tous! Je suis reconnaissant envers tous les membres qui s'impliquent avec conviction soit pour la réception de la Moisson, les repas communautaires ou dans des comités des membres ! D'ailleurs un beau projet (le salon des membres) verra le jour en 2024.

En mon nom et au nom du C.A, merci à vous, qui faites vivre la mission de L'Oasis. Le temps des fêtes arrivent à grand pas et chaque seconde compte en ce mois de décembre. On se prépare tant pour les cadeaux que pour boucler cette année qui sera derrière nous en janvier! Que ce temps de réjouissances, vous permettent de vous déposer dans vos pensées, dans le repos du quotidien qui roule parfois aussi vite qu'un train! Attablons-nous pour l'arrivée de l'année 2024!!

!!Joyeuses Fêtes!!

Georgé Richard, votre président



**Nos meilleurs
vœux à tous les
membres de
L'Oasis!**

Les membres du conseil
d'administration

Derrière de gauche à droite : Caroline Roussin, Johanne Duguay, Claude Boucher et Georgé Richard
En avant : Sabrina Bédard et Francine L'Heureux. Absent sur la photo Gabriel Demers

Retour sur notre trentième



Un mot de la directrice

Nous avons souligné officiellement notre 30^{ième} anniversaire au Complexe des Seigneuries de St-Agapit le 9 novembre dernier. Nous étions près de 110 personnes pour célébrer en toute simplicité sous le thème "Au cœur de ma communauté depuis 30 ans". Que dire du délicieux souper 4 services préparé par le traiteur Le Cube qui a été servi à tous!

Notre président, M. Georgé Richard, a souligné avec fierté l'impact de l'organisme dans la MRC de Lotbinière : "Depuis trente ans, l'Oasis est au cœur de sa communauté et contribue sans relâche à briser l'isolement, à créer des liens, et à combattre les préjugés qui persistent en matière de santé mentale. À titre de membre actif, c'est un immense privilège pour moi de contribuer à porter cet héritage. Et c'est sans relâche, que nous devons poursuivre notre travail pour soutenir toutes les personnes vivant ou ayant vécu des difficultés de santé mentale, qui souhaitent avoir L'Oasis dans leur vie, leur cœur et leur cheminement."

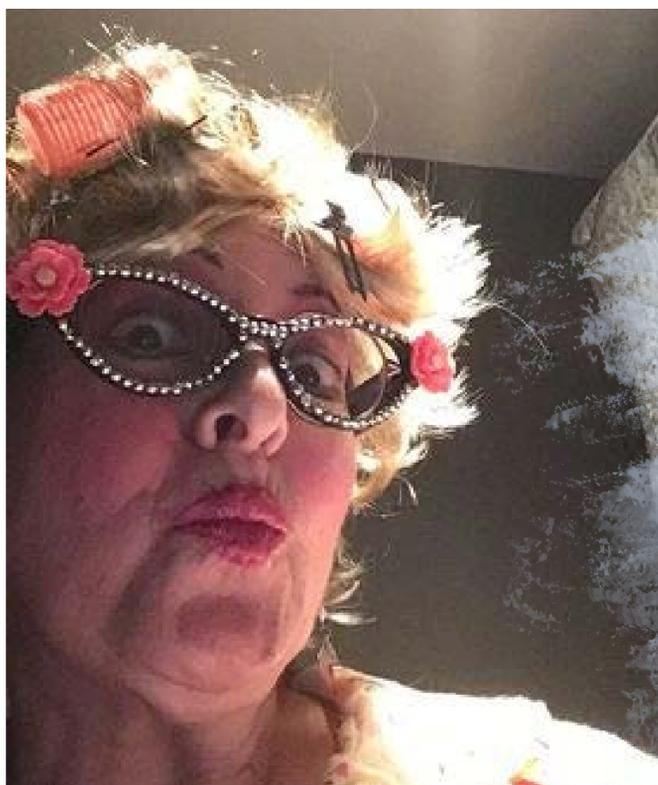
Il faut dire qu'au cours de la dernière année, plusieurs comités de membres ont travaillé tellement fort à l'organisation de cette soirée. Nous pouvons dire mission accomplie, car c'était une belle soirée à l'image des membres, que ce soit pour l'animation, la décoration ou le déroulement de la soirée. Wow c'était super!

Nous avons eu plusieurs témoignages touchants tout au long de la soirée : « Je me suis senti inclus tout de suite et c'est vraiment comme cela que nous sommes accueillis, comme à la maison, comme dans une grande famille. Il ne faut pas craindre de demander de l'aide quand ça ne va pas et il est important d'avoir un organisme comme L'Oasis pour nous soutenir. » a relaté Maxime, un nouveau membre depuis peu. Il y a aussi eu celui de Nancy V., qui a bien décrit l'impact que L'Oasis avait eu dans sa vie, c'était vraiment beau et touchant de l'entendre nous partager son parcours! En plus, des vidéos, des partages, des souvenirs, des anecdotes avec Mme Becsec alias Sylvie B., qui colorait avec humour la soirée.

Au dessert, l'apport de l'équipe de travail a été mis de l'avant et notre super chorale de membres a interprété la chanson créée, paroles et musique, pour l'occasion « L'Oasis c'est ma maison, trente ans à fêter ». Cette chanson a permis à plusieurs membres de s'impliquer et de se dépasser, vraiment c'était magnifique!

Je me réjouis du succès de notre 30^{ième}, qui a vraiment été à l'image de L'Oasis. J'ai adoré animer avec Mme Becsec, j'ai été touché par chacun des témoignages. J'ai été épatée de l'apport de tous les membres dans le processus d'organisation, ça été formidable de vivre le fruit de tous ses efforts. Merci à Maggy pour son excellent travail et à tous ceux qui ont fait de cette fête une réussite, nous pouvons tous et toutes être fiers de nous!

Votre directrice, Edith :)



Un petit mot de Mme Becsec

Chers.ères amis.es de l'Oasis. Merci de votre accueil chaleureux. J'ai beaucoup apprécié ce 30^{ième}. Cette fête a été remplie d'émotions, de rencontres et de créativité. Vous avez mis votre cœur et votre âme à la réalisation de cette fête.

Merci pour la participation de tous les membres pour la création de la chanson. Vous m'avez émue et remplie de bonheur. J'adore composer et mettre en valeur la création.

Merci de tout cœur!

Déroulement de notre trentième



Carlyne et Rolande nous accueillait avec le sourire!



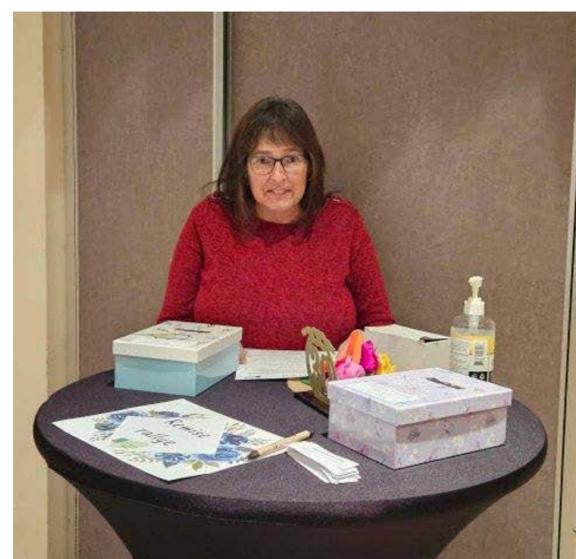
Les invités pouvaient visiter des kiosques présentant les activités-services de L'Oasis sous forme de rallye!



Émy et Patricia présentait le travail de proximité de L'Oasis



Pauline servait un délicieux mocktail à tous!



Johanne recevant les réponses du rallye pour le tirage.



Notre chère Mélanie présente à son kiosque



Edith et Mme Becsec animant la soirée.



Nancy livrant son touchant témoignage.



Notre super chorale est à l'oeuvre!



Le départ de Marie-Josée a été souligné !

Des photos de nos convives



Des nouvelles de nos actions et de nos collaborations dans la communauté

Soupe au caillou



Une autre belle édition de la Soupe au caillou a eu lieu le 17 octobre dernier, réalisée en concertation/partenariat du GRAP de Lotbinière ou L'Oasis est présente depuis bien des années 😊 Lors de cette édition, tous les projets qui ont vu le jour au cours des dernières années ont été présentés (coupons-transport, frigos communautaires, portrait de l'offre alimentaire etc). Ce fût l'occasion pour nous, d'y faire le bilan de nos actions en lien avec notre travail de proximité en logement social dans les dernières années. Nous avons eu la chance d'entendre un beau témoignage de Claude un locataire. Celui-ci nous a partagé l'impact positif que ça avait eu dans sa vie. Nous tenons aussi à féliciter nos membres qui ont participé au projet de lutte aux préjugés "Ça pourrait être toi!" Bravo pour votre créativité et votre implication, on est fier de vous tous !



Inauguration des nouveaux locaux de L'A-Droit

En septembre dernier, nous sommes très heureux d'avoir participé à l'inauguration des nouveaux locaux de nos collègues de L'A-Droit! Vraiment les membres, l'équipe de L'A-Droit et toutes les personnes désirant être accompagnés dans la défense de leurs droits en santé mentale, auront accès à de magnifiques espaces de qualité. Félicitations pour ce super changement, qui procurera bonheur à tous!



Prix pour la contribution de L'Oasis pour l'Espace Lafleur

L'équipe de L'Oasis est bien fière d'avoir contribué à la mise en place d'Espace Lafleur, qui a gagné le prix d'Excellence du CISSS de Chaudière-Appalaches dans la catégorie Amélioration de l'offre concertée avec la communauté. Cet automne, nous avons eu la belle visite d'Anne, la directrice de l'OMH du Nord pour nous remettre le prix. Un beau travail d'équipe du comité de pilotage, qui a permis d'améliorer la qualité de vie des locataires de la rue Lafleur de Ste-Croix de façon significative! Félicitations à tous les partenaires avec qui on a collaboré, Carrefour des personnes âgées de Lotbinière, Entraide Ste-Croix, CISSS de Chaudière-Appalaches et OMH du Nord, un beau prix partagé !!!



Les appels téléphoniques

Chers, chères membres, vous essayez de nous appeler et cela ne répond pas... En effet, c'est parfois décevant de ne pas pouvoir parler à quelqu'un tout de suite...

Mais, ne vous gênez pas pour laisser un message. Sachez, que toute l'équipe prend ces messages de façon très régulière et qu'on vous rappelle dès que possible! Nous avons beaucoup d'appels et de demandes, mais nous favorisons toujours l'accueil des personnes présentes dans l'organisme. Merci de votre compréhension et collaboration :)

Rappel concernant les cadeaux



Un rappel important, les intervenantes ne peuvent accepter de cadeaux de la part des membres. Nous savons que c'est un geste de gentillesse, par contre cela va à l'encontre de notre code d'éthique. Nous vous proposons de plutôt nous offrir une carte avec vos meilleurs vœux, ce qui nous fera, aussi chaud au cœur. Votre simple présence à L'Oasis auprès de nous est également un cadeau en or!



Des nouvelles du suivi et du maintien à l'emploi

Hé oui, nous avons le plaisir de vous annoncer que c'est Natasha Bergeron, qui occupera ce poste à partir de janvier!

Plusieurs d'entre vous la connaissez déjà, car elle qui était remplaçante au milieu de vie depuis avril dernier. Marie-Josée Sirois-Brousseau nous quitte donc définitivement et nous lui souhaitons le meilleur dans tous ses nouveaux défis professionnels. Nous avons d'ailleurs eu le plaisir de souligner son départ lors de notre 30ème.

Natasha a toutes les qualités requises pour bien vous accompagner dans votre cheminement socioprofessionnel! Elle est douce, chaleureuse et très proactive, donc vous serez entre mains avec elle.

Vous pouvez la contacter au poste 3 :)

Souper d'entraide des travailleurs

Jeudi 15 février 2024



Formule 5 à 7
Thème de la soirée :
« Le lâcher prise »

Échanges, discussions et plaisir

L'activité se déroule à L'Oasis.
C'est gratuit ET le repas est fourni!

Pour inscriptions,
rejoindre NATASHA
au 418-728-2085 poste 3



Des nouvelles du travail de proximité en logement social et en prévention de l'itinérance

Comité de réflexion sur les besoins en logement

Un comité composé de membres du C.A et de l'équipe de travail s'est réuni pour une première fois dans les dernières semaines afin de réfléchir sur les besoins criants en logements dans la MRC de Lotbinière. Nous vous tiendrons informés dans les prochains mois à savoir les constats qui ressortent de ce comité et des actions concrètes qui pourront être faites par l'Oasis afin d'améliorer la situation au niveau du logement dans notre communauté.

Nouveauté dans l'équipe de l'Oasis

À partir de janvier, nous accueillerons Anne-Marie, une nouvelle intervenante, qui sera avec nous à temps partiel pour travailler en soutien aux locataires des logements sociaux (Hlm, coop, obnl...), ce qui permettra à Émilie de se consacrer à temps plein à la prévention de l'itinérance. Les besoins et les demandes sont en augmentation sur notre territoire. L'arrivée d'une nouvelle intervenante sera donc très pertinente pour répondre plus efficacement aux demandes dans le volet du logement social et de la prévention de l'itinérance.

Formations

Émilie a pu bénéficier de quelques formations depuis le début du mandat de travail de proximité, pour parfaire ses connaissances et sa pratique auprès des gens qu'elle accompagne. Elle a notamment été formée pour faire de l'enseignement et de la distribution de matériel de réduction des méfaits, pour les personnes qui consomment des drogues et qui veulent le faire de façon à réduire les risques pour leur santé. L'Oasis est également un point de distribution de bandelettes de détection du fentanyl, via le travail de proximité. Une formation en trauma complexe et en itinérance a également été suivie dernièrement, question de s'ajuster à la réalité des personnes aidées et de s'assurer d'offrir un soutien adapté et aidant.



Des nouvelles du milieu de vie

Journée aux pommes

Une journée splendide attendait les membres, agrémentée par un accueil chaleureux offert par le Verger de Tilly. En après-midi, nous avons eu le privilège de préparer le succulent beurre de pommes de notre chère Hilda. C'était tout simplement délicieux!



Journée de bénévolat

Dans une atmosphère joyeuse et solidaire, nous avons consacré notre journée à accomplir diverses tâches pour entretenir notre chère maison. Nous avons savouré un délicieux dîner pour exprimer notre gratitude envers nos formidables bénévoles, qui ont travaillé avec acharnement. Même les tâches les moins attrayantes semblent simples lorsque nous sommes en bonne compagnie. Un grand merci à tous !

Journée d'Halloween

C'est dans une ambiance festive agrémentée d'un repas à la fois surprenant et appétissant, nous nous sommes rassemblés lors de cette journée spéciale. Pour clore en beauté cette journée, une parade de costumes et un bingo spécial Halloween, avec son lot de surprises, étaient au programme.



Journée de zoothérapie

Un événement incontournable à l'Oasis ! Catherine de chez Cath et Pattes a déjà effectué sa deuxième visite parmi nous. La forte participation des membres souligne clairement que cette approche alternative est bénéfique pour tous. Notez bien les dates : elle sera de retour en janvier et en février.



Restaurant des 2 R art et passion

C'est avec joie que nous avons participé à cette belle activité créative, précédée d'un délicieux dîner au restaurant Les 2 R Art et Passion. Il est évident que les membres ont adoré cette expérience et nous prévoyons retourner bientôt au café. Nous souhaitons exprimer notre gratitude à toute l'équipe du restaurant pour leur service rapide et impeccable. Un merci tout particulier à Ricci, qui a été d'un grand soutien lors de notre atelier de peinture sur céramique.



Retour sur nos diners "Viens cuisiner avec" de l'automne

Le retour des "Viens dîner avec..." connaît un grand succès en terme de popularité. Une fois par mois, les membres de la ressource sont cordialement invités à cuisiner avec nous une de leur recette préférée. Il convient de souligner que lors de ces dîners, nous sommes souvent plus de 20 convives rassemblés autour de la table pour savourer ces délicieux plats. Chacun peut repartir avec une feuille contenant la recette de nos chers cuisiniers et cuisinières.

Si vous êtes intéressé à partager l'une de vos recettes avec nous, n'hésitez pas à nous en faire part. De plus, le retour du cahier de recettes des membres sera également à l'honneur cette année. Un défi est lancé aux hommes de L'Oasis pour que vous veniez nous partager une recette!



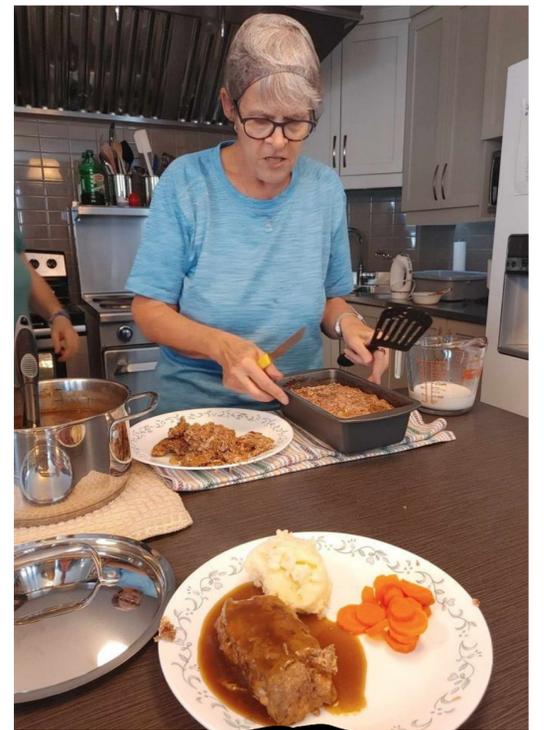
"Viens cuisiner avec" Line

Les burgers végétariens préparés par Line ont été grandement appréciés, constituant une superbe alternative pour ceux qui souhaitent varier leur alimentation sans consommer de viande. Ils étaient excellents, même pour les plus sceptiques. Un grand merci à Line !

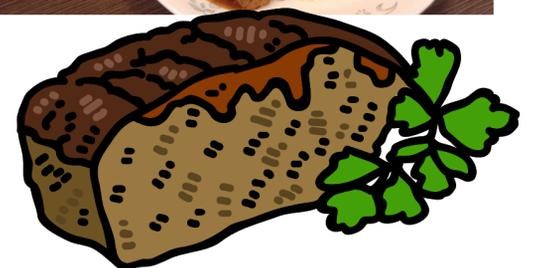


"Viens cuisiner avec" Thérèse

Le pain de viande préparé par notre chère Thérèse a été un véritable succès. Nous étions 25 personnes présentes lors de ce dîner. Thérèse a su apporter sa touche personnelle pour que chacun se régale. Merci Thérèse!



"Viens cuisiner avec" Sylvie



Un superbe brunch oeuf bénédicte avec sauce faite maison a été servi par Sylvie en décembre. Plusieurs n'avaient jamais goûter ce met, Ce fût une belle découverte et un bon repas réussi encore une fois. Bravo et merci à toi Sylvie!





Des nouvelles de l'intégration sociale, de la vie associative et de l'implication des membres

Un énorme bravo et merci aux comités du 30ième !

Comité décoration & espace d'implication

Au cours des derniers mois, le sous-comité de la décoration s'est réuni pour planifier les décorations de notre 30ième anniversaire. Nous tenons à remercier chaleureusement les membres du sous-comité : Johanne Duguay, Thérèse Gendron, Pauline Hamel et Rolande Bergeron.

Nous sommes également reconnaissants envers tous les membres qui ont participé aux espaces d'implication pour confectionner nos magnifiques centres de table fait maison. Un grand bravo à Christine Bergeron, Louise Leclair, Sylvie Béliveau, Johanne Duguay, Thérèse Gendron, Hilda Guérard, Sabrina Gingras-Dion, Normande Labelle, Nancy Vaillancourt, Marie-Josée Rochette et Pauline Hamel.

N'oublions pas l'aide et la patience considérables de Natasha pour la personnalisation des vases à fleurs.

Création de la chanson

Nous avons réalisé un projet collectif fantastique - écrire une chanson unique pour célébrer notre 30ème anniversaire. Tout a commencé lorsque nous avons demandé aux membres de l'Oasis de partager les mots qui leur venaient à l'esprit lorsqu'ils pensaient à l'Oasis. Cela a inspiré la création de paroles qui reflètent les valeurs de l'organisme. Plusieurs ateliers d'écriture ont eu lieu pour peaufiner les paroles, où nous avons reçu des idées formidables de la part de nos membres. Ensuite, Sylvie Béliveau et Georgé Richard ont travaillé ensemble pour composer une mélodie unique à notre chanson. Les membres participants ont ensuite répété la chanson avec enthousiasme en vue de la présenter le jour de notre soirée d'anniversaire.

Nous tenons à remercier chaleureusement Sylvie Béliveau, Georges Richard, Monique Lebossé, Johanne Duguay, Thérèse Gendron, Nancy Vaillancourt, Pauline Hamel, Louise Leclair, Doris Lévesque, Johanne Couture, Jean Robert, Étienne Guérard, Jules Guérard, Marie-Claude Leclerc, Nicole Ouellet, Christine Bergeron, Mirelle Courcy et Isabelle Marceau pour leur contribution exceptionnelle à ce projet.

Comité déroulement du 30ième

Certains membres ont participé activement à l'organisation du déroulement et ont grandement contribué à faire de cette soirée un événement mémorable. Nous tenons à remercier Hilda Guérard, Sylvie Béliveau, Johanne Duguay, Thérèse Gendron, Rolande Bergeron et Pauline Hamel pour leur précieuse implication. Leur engagement a permis de créer une soirée Oassienne inoubliable !

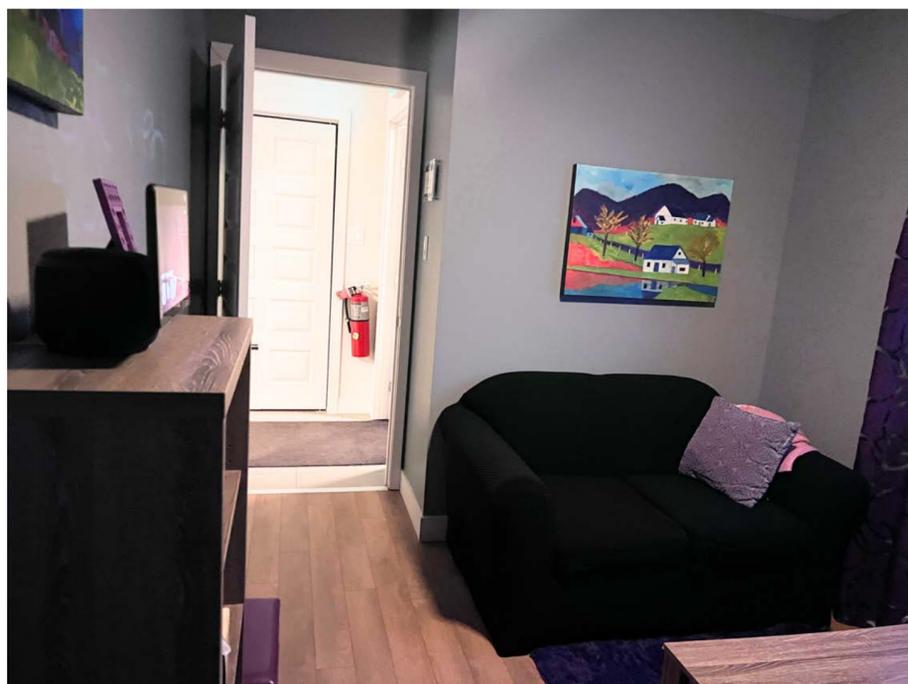
Le salon des membres

Suite à la consultation du salon des membres en septembre dernier, le comité s'est réuni pour discuter de la conception d'un espace "PAR et POUR" à l'image de l'Oasis au sous-sol. L'objectif est de créer un espace convivial pour tous les membres. Le comité travaille fort afin de créer un espace qui vous plaira. Les comptes-rendus des rencontres et des décisions prises sont à votre disposition par le biais d'un cartable dans lequel vous pouvez aussi faire part de vos idées au comité.

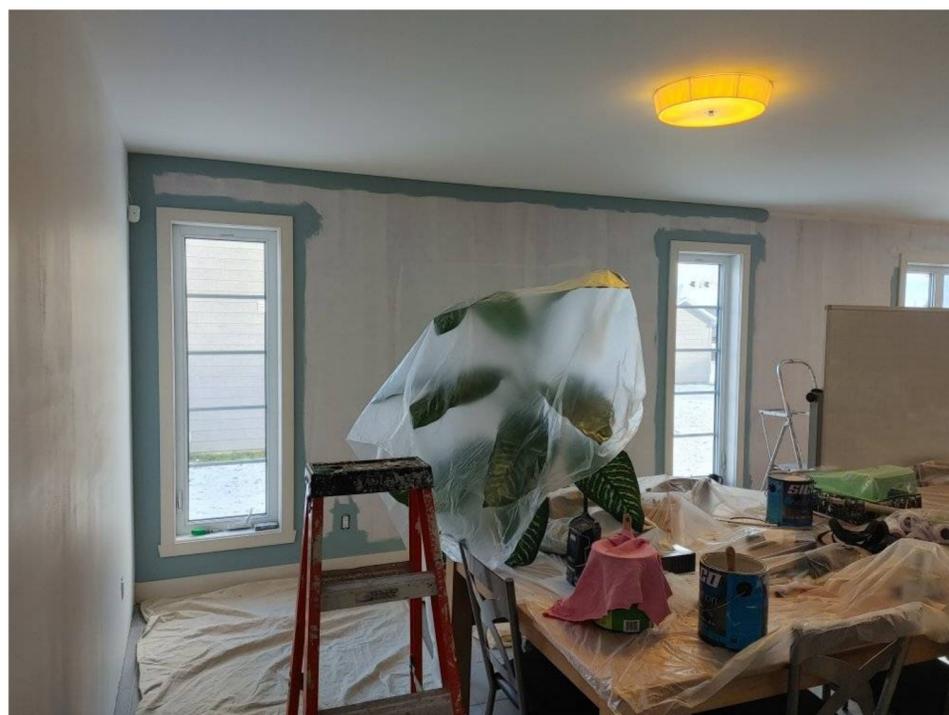
Aussi, nous avons le plaisir de vous informer que le local d'apaisement est bientôt terminé et qu'il est maintenant possible de l'utiliser.



Des photos des changements dans la ressource!



Local d'apaisement



Changement des couleurs de la cuisine

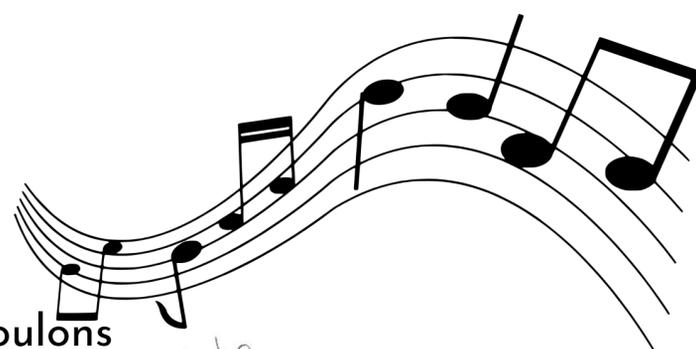


*Appel à tous : enregistrement de la chanson
Surveillez votre horaire en février !*

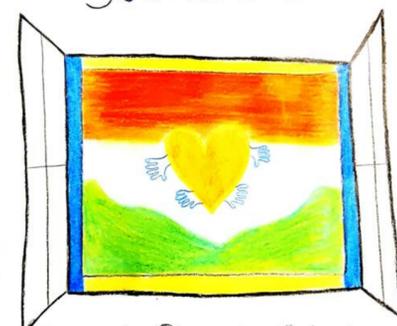
Notre beau projet de chanson arrive bientôt à terme et nous voulons l'immortaliser en l'enregistrant en studio. Nous souhaitons produire une vidéo-musical-souvenir présentant tout le travail accompli au cours de notre année de trentième.

Si vous souhaitez participer à ce projet passionnant, vous êtes les bienvenus. Ne vous inquiétez pas si vous croyez chanter comme une casserole, vous aurez la possibilité de vous entraîner avant l'enregistrement.

Même si vous n'avez pas encore pratiqué avec le groupe, ce sera un plaisir de vous accueillir et de vous montrer les paroles. Tout le monde est capable de chanter le refrain!



L'Oasis c'est ma maison
30 années à fêter



Accueil - Respect - Entraide
Solidarité - Liberté



m.h



Des nouvelles de la connaissance de soi et vers la communauté



Retour sur alternative santé

Alternative Santé, Une autre session se termine! C'est avec grand plaisir que je vous ai retrouvé au fil des dernières semaines à nos ateliers de 3 heures, qui sont appréciés de tous les vendredis après-midi. Vous maintenez le cap sur les connaissances afin d'apprendre à mieux vous connaître et je vous accompagne pour transformer ce que vous souhaitez. Avec la prochaine saison d'Alternative Santé vous aurez la possibilité de découvrir 16 autres thèmes pour reprendre du pouvoir d'agir sur vos vies. Une autre belle saison à se permettre d'évoluer dans la bienveillance et l'accompagnement !

Retour sur la tournée des FADOQ-projet éclairer



La conférence sur la Bienveillance!

C'est dans le cadre du projet des Éclaireurs accompagner de Marie-Ève de chez CPAL que j'ai entrepris la grande tournée de la conférence sur la bienveillance en septembre dernier. C'est auprès des Clubs FADOQ de tout Lotbinière que l'Oasis a rejoint près de 500 personnes !

J'ai rencontré des gens passionnés, pour la plupart dévoués à une cause ou encore à quelqu'un. De mon passage auprès d'eux, je peux vous confirmer que l'entraide faisait toujours partie de notre belle communauté. J'ai été émue des histoires entendues et des témoignages reçus concernant l'impact que cette conférence a eu pour eux pendant cette petite heure passée ensemble. Chacune des rencontres a été dans la simplicité et l'authenticité. Un moment à les faire rire mais aussi, les toucher dans leurs besoins d'être épanouis dans leurs cheminement. Une clé bleue, porte-clé avec une petite lampe de poche intégrée, a été remise à chaque personne présente aux conférences pour se rappeler de l'importance d'être bienveillant envers soi. Un remerciement pour toutes les personnes qui ont été sur ma route!

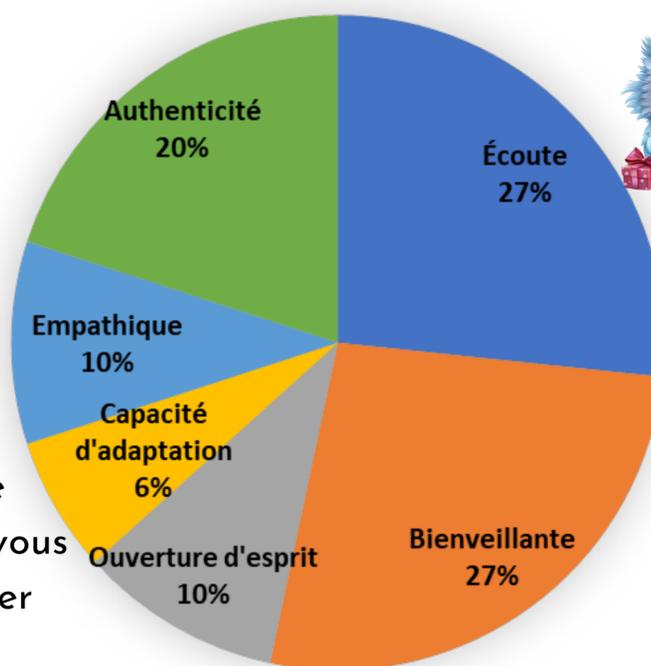
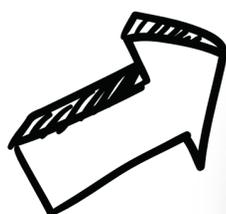
Le réseau des Éclaireurs est une initiative du réseau de la santé qui a pour but d'augmenter la capacité d'adaptation et la résilience de la population.

Qui sont les Éclaireurs? Et bien, ce sont des personnes vivant dans la MRC ou encore qui y travaillent qui ramènent ce qu'ils ont pu observer ou entendre, les constats de leurs communautés. Comment la population se porte et quelles sont les problématiques? Cela permet donc qui de donner l'information au réseau de la santé. Ensuite, des démarches peuvent être mises en place pour amener à faire des changements. Cette année, ce qui avait ressorti par nos Éclaireurs, c'est la santé mentale de nos aînés post-pandémie. La conférence vient donc répondre à ce besoin.

Si tu souhaites devenir Éclaireur, cela te demandera qu'une fois par mois, tu remplis quelques questions. Toutes les informations se retrouvent sur Google à : Éclaireurs Chaudières-Appalaches.



Sondage des forces d'une intervenante



Comme certains d'entre vous l'on peut être remarqué, lors du 30 ième anniversaire de L'Oasis j'ai fait un petit sondage amusant sur... Quel est, selon vous la force qu'une intervenante devrait avoir afin de bien vous sentir à ses côtés? Le tableau vous représente donc le résultat. Je tiens personnellement à remercier les 80 personnes qui ont pris le temps d'y répondre !



Des nouvelles de la connaissance de soi et vers la communauté



Retour sur la cohorte d'autogestion de l'Anxiété

C'est avec un grand sentiment de fierté
que Mélanie et Maggy ont terminé
le 7 décembre dernier, une autre
cohorte de l'autogestion de l'Anxiété
Nous avons eu 11 participants !



Avec les ateliers d'autogestions, notre souhait est de vous guider
vers des stratégies et des outils concrets afin de (re)prendre du
pouvoir sur votre santé.

Votre mal-être n'a pas besoin de devenir votre nouvelle « normalité ».
Oui, un changement est possible.

Il commence par de petites actions.

Offrez vous ce cadeau en 2024, c'est gratuit!



Un petit mot du temps des fêtes de votre inter !



Alors que nous approchons la fin de cette année, je rends hommage à vous nos membres!
Je tiens à prendre un moment pour réfléchir à tout ce que nous avons accompli ensemble. Les défis que nous avons relevés, les succès que nous avons célébrés et les moments difficiles que nous avons surmontés, qui ont façonné notre parcours au cours des douze derniers mois.

Votre engagement et votre dévouement font partie de notre réussite collective. Chaque membre, à sa façon, a contribué de manière significative à notre progression et je suis incroyablement reconnaissante d'avoir des collègues exceptionnelles à mes côtés.

Les hauts et les bas de cette année ont renforcé notre Bienveillance. Nous avons appris, grandi et évolué ensemble, faisant de chaque défi une opportunité pour nous améliorer. C'est dans ces moments de collaboration que notre véritable force émerge, et je suis convaincue que l'année à venir aura d'autres occasions de faire briller nos valeurs d'organisme ensemble.

Pendant cette période festive, je vous encourage à maintenir la joie dans votre cœur autant qu'il vous en est possible et de prendre du temps pour vous émerveiller et profiter des moments précieux.

Joyeuses fêtes à vous et à vos familles! »

Mélanie votre intervenante





Contactez
Mélania pour
vous inscrire
418-728-2085
poste 6

**C'EST LE RETOUR
D'ALTERNATIVE SANTÉ !**

En groupe, venez découvrir les outils proposés par Mélania pour favoriser une bonne santé mentale, votre estime et votre confiance en vous-même. C'est aussi l'occasion de reprendre du pouvoir sur votre vie.



Les cours seront divisés en trois parties : une première avec des échanges, une deuxième avec des exercices, et enfin une troisième avec des moments de réflexion.

Date pour l'hiver 2024

Janvier		Février		Mars	
28	La Naissance d'une émotion	02	Mes perceptions des émotions	01	La peur
		09	La joie	08	La colère
		23	La tristesse	15	La honte

**VIVRE AVEC UNE
MEILLEURE
ESTIME DE SOI**

ATELIER D'AUTOGESTION

Objectif de l'atelier :
Développer des outils pour entretenir votre estime de soi au quotidien.

Programme intensif de 10 semaines
Thème différent à chaque semaine
Information théorique
Exercices pratiques
Formule de groupe

« J'ai des outils concrets qui vont me permettre d'agir au quotidien pour améliorer et renforcer mon estime de soi. Je vois plus clairement qui je suis, en ayant enlevé les perceptions nocives que j'avais de moi. » Une participante

Pour inscriptions ou informations
418-728-2085 poste 6

atelier
vivre avec
une meilleure
estime de soi

rolief le chemin de la santé mentale

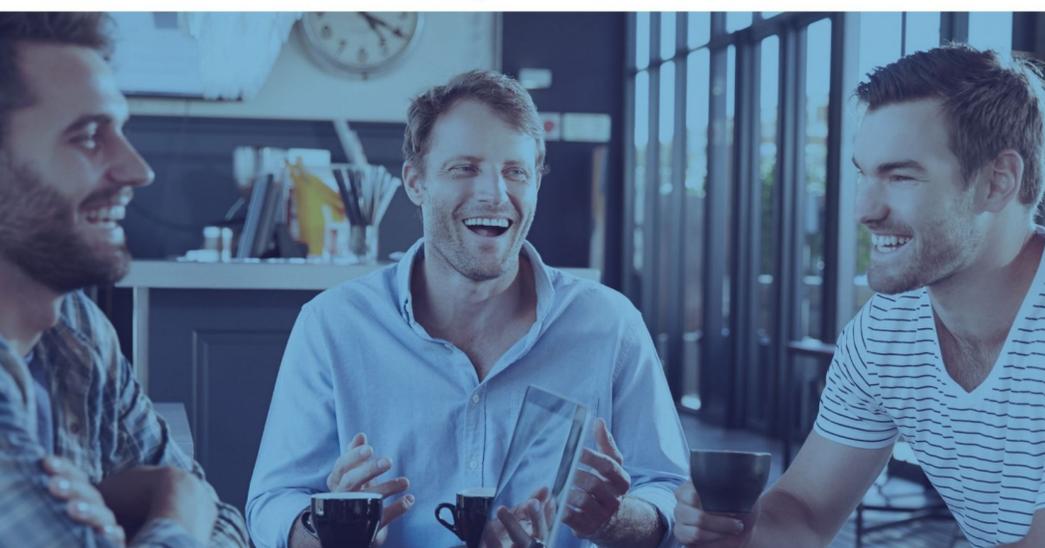


L'Oasis
DE LOTBINIÈRE
GROUPE COMMUNAUTAIRE ALTERNATIF
EN SANTÉ MENTALE

Bonne nouvelle !

**Retour du point de service dans
Lotbinière**

Rencontres individuelles pour LES hommes
PARTAGE AU MASCULIN En Chaudière-Appalaches
Le centre de ressources pour les hommes



Les mercredis 2 fois par mois

les rencontres ont lieu dans les locaux de L'Oasis au
17, rue des Érables à St-Flavien



Pour information, contactez Partage au Masculin
au 1-866-466-6379 ou
info@partageaumasculin.com

N'hésitez pas à
communiquer
avec ces
ressources
disponibles
pour vous.

Service d'aide en situation
de crise suicidaire
1 866 APPELLE
1 866 277-3553
24 h / 7 jours
Rapide, confidentiel et sans frais!

Besoin d'aide
Aidez-vous des services d'aide en situation de crise
Crisis familiales | Alcool, drogues | Aide de l'école | Crise | Dépression...
811
Info-social
24 h / 7 jours
Rapide, confidentiel et sans frais! Québec

Joyeuses fêtes à tous !
On vous retrouve le
8 janvier 2024

