



Auto-Psy (Région de Québec)

Groupe d'action communautaire autonome
de promotion et de défense individuelle et
collective des droits en santé mentale

INFOLETTRE

INVITATIONS ET NOUVEAUTÉS POUR L'HIVER

Bonjour à chacun d'entre vous. Je me présente, je suis Marie Joëlle Légaré, nouvelle agente de liaison et promotion, en remplacement de Lucille qui est présentement en congé prolongé. Je vous envoie cette infolettre pour vous informer de quelques nouveautés et activités à venir.

Étant nouvelle à l'organisation, je vais travailler à mettre à jour différents outils dont les listes de membres, le site web et la page Facebook. Si vous connaissez un membre qui n'a pas reçu cette lettre, ou si vous désirez ne plus recevoir d'information de notre part, veuillez me le faire savoir par courriel ou par téléphone au 418 529-1978. Merci !



INVITATION AU PARTY DE NOËL 2018

Une joyeuse rencontre pour s'amuser et partager des vœux entre nous.

Le 19 décembre 2018 de 17 heures à 20 heures.

À nos locaux du 362, chemin de la Canardière, Québec

Le repas est offert gratuitement aux membres. Il y aura aussi des jeux et des prix.

Réservez obligatoirement avant le 12 décembre.

BIENVENUE À TOUS !

Un petit comité prépare cette fête dans la bonne humeur, joignez-vous à nous

À l'horaire cet hiver

Deux diners causerie sont à l'horaire soit le 16 janvier et le 13 février 2019



Le diner communautaire est offert gratuitement aux membres (5,00\$ pour les non-membres). Accueil à compter de 11h30. **Réservation obligatoire.**



Les causeries suivent le diner et se tiennent de 13h30 à environ 15h30. Ouvertes à tous

La garde en établissement, le 16 janvier 2019, animé par Francine Genest

L'alliance thérapeutique, le 13 février 2019, animé par Yorick Godin.

NOUVEAUX ATELIERS-DÉCOUVERTE À NE PAS MANQUER

Pour la première fois, Auto-psy vous invite à des ateliers en développement des capacités personnelles et du potentiel bonheur.



Ouvertes à tous, ces rencontres de quelques heures chacune permettront aux participants de **se connecter ou reconnecter avec leur potentiel pour la création d'une vie plus enrichissante et d'augmenter ainsi leurs capacités à se réaliser en tant que personne.**

À l'aide d'outils concrets, amusants et d'une grande simplicité, nous partagerons des trucs pour prendre contact avec nos désirs profonds, raviver notre flamme créatrice et apporter plus de joie dans nos vies.

Aucune compétence spéciale n'est requise pour participer à ces ateliers-découverte, si ce n'est votre bonne volonté.

Découvrez-vous sous un nouveau jour en tant que personne capable et importante

Contactez Marie Joëlle pour information et réserver déjà votre place. C'est gratuit !

Deux nouveaux comités sont mis en place à Auto-psy



Comité Orientation

En collaboration avec le CIUSSS, un comité d'orientation a vu le jour à Auto-psy. Son but est de réviser ou de consolider le fonctionnement de l'organisme. Cet exercice permettra d'actualiser la mission de l'organisme à partir des besoins constatés par le C.A. et la permanence et touchera chaque sphère de son fonctionnement

Comité Promotion et communication

Ses priorités restent à définir avec les membres, mais il aura sûrement à suggérer des idées nouvelles, et à proposer des façons inédites pour rejoindre les membres et les utilisateurs de services actuels et à venir. Si le cœur vous en dit, joignez-vous à nous.

Contactez Marie Joëlle au : 418-529-1978

REFONTE DES FORMATIONS EN DÉFENSE DES DROITS

Actuellement Cynthia travaille à mettre à jour et à améliorer les ateliers de défense des droits que nous avons l'habitude d'offrir à nos membres. Ils seront plus vivants, plus conviviaux et plus pertinents

Vous pouvez déjà joindre Cynthia pour signaler votre intérêt et être tenu informé des thèmes et des dates de ces ateliers qui devraient débiter d'ici quelques mois.

Services d'aide et d'accompagnement

Comme vous le savez, depuis près de 30 ans Auto-psy offre des services d'aide, d'accompagnement et de références aux personnes aux prises avec des enjeux de santé mentale.

Nous comptons sur nos membres pour informer les personnes de leur entourage qui pourraient bénéficier de nos services.

À cet effet nous vous invitons à découper l'encart qui suit et à l'offrir à une personne sur le chemin de l'autonomie.



Je me pose des questions



Quels sont mes droits face à l'attitude ou aux décisions proposées ou imposées par mon psychiatre, ma travailleuse sociale, mon organisme communautaire, le curateur ou tout autre personne en position d'autorité ?

Ai-je vraiment le droit d'accéder à ce service spécifique?

*Si j'ai des doutes ou des craintes, **puis-je être accompagné** lors de ma visite chez un professionnel ou dans une instance donnée ?*

Vous n'êtes pas seul ! **AUTO-PSY** peut vous aider à y voir plus clair et vous accompagner

Contactez-nous pour avoir des réponses. TEL : 418-529-1978

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS !

N'oubliez pas que quelle que soit votre situation, **vous êtes des citoyens à part entière !**



VOUS ÊTES SENSIBLE À LA DÉFENSE DES DROITS, IMPLIQUEZ-VOUS AVEC NOUS !

**INFORMER
N'EST PAS
UN DÉLIT**



Auto-Psy (Région de Québec)

Groupe d'action communautaire autonome
 de promotion et de défense individuelle et
 collective des droits en santé mentale