

Programmation des activités Automne 2024



IMPORTANT

Comme nous serons cet automne en plein déménagement, notez que notre programmation est beaucoup simplifiée. Un retour à la normale est prévue pour l'hiver 2025. Au moment opportun, nous vous partagerons les informations concernant nos nouveaux locaux.

Inscription par courriel :

info@relaxactionmtl.com

Inscription téléphonique :

Veuillez laisser un message pour un retour d'appel

(514) 385-4868

Le rendez-vous automnal au parc

Cette activité est un point de rencontre et de partage pour les personnes intéressées à se retrouver en bonne compagnie dans un lieu en nature et à pratiquer diverses activités de leur choix: jeux de société, marche, jasette, jeux actifs, etc.

C'est une belle occasion de se rencontrer, de bouger et de discuter!

Horaire : Les jeudis de 13h30 à 15h30

Début : 19 septembre **Fin :** 28 novembre

Lieu : Chalet d'accueil du Parc Nature de l'Île-de-la-visitation,
2425 Gouin Est

Intervenant.e.s: Magdalah et Vincent

Comité citoyen

Si tu as envie de connaître les actions de mobilisation qui s'exercent sur différents enjeux sociaux et que tu souhaites participer à faire une différence, ce comité s'adresse à toi! La revendication d'une meilleure justice sociale est au cœur de la démarche de ce jeune comité. Nous sommes à la recherche de membres qui désirent s'impliquer tout au long de l'année. Nous avons donc besoin de tes idées et de ta participation!

Inscription en continu auprès de Mayra puisqu'il s'agit d'un comité permanent. Elle vous communiquera la date de la prochaine réunion du comité.

Intervenante : Mayra

Sortie aux pommes

Où : Verger *À la croisée des pommes*, Saint-Joseph-du-lac

Quand : mercredi le 2 octobre 2024

Au programme :

Cueillette de pommes (culture bio)

Ballade en tracteur

Fermette

Pique-nique

(boîte à lunch offerte par Relax-Action Montréal)



Inscription obligatoire

Avant le 24 septembre, 16h00

Départ : 10h30 devant le centre communautaire Solidarité Ahuntsic
10780, rue Laverdure

Retour prévu : 15h30

Journée de l'Alternative en Santé mentale

Le 10 du 10 est la journée de « l'Alternative en Santé Mentale ». Depuis 41 ans, elle vise à sensibiliser la communauté face aux enjeux en santé mentale. Cette année, la journée aura comme thématique l'entraide. Le Comité citoyen de Relax-Action Montréal vous invite à une action de mobilisation pour souligner cette journée. Nous distribuerons le journal du RRASMQ (Regroupement des Ressources Alternatives en Santé Mentale du Québec) qui s'intitule **Ailleurs et Autrement**. Une petite collation de partage aura lieu à la fin de l'activité. On vous attend en grand nombre !!

Organisé par le Comité Citoyen

Jeudi le 10 octobre de 10h00 à 12h00

Toutes les personnes intéressées doivent s'inscrire pour connaître les détails et le lieu de rassemblement