

La captation vidéo de la conférence Borderline ...mais pas folle! est maintenant disponible pour nos membres qui souhaitent la voir ou la revoir. Elle est disponible sur la plateforme Youtube via un accès privé que vous devez obtenir au préalable. Malgré les problèmes techniques que nous avons rencontrés, plusieurs extraits de la conférence ont pu être gardés. Communiquez avec moi par courriel ([direction@lancre.org](mailto:direction@lancre.org)) et je vous ferai parvenir ce lien avec plaisir!

Je vous informe également que l'équipe de L'Ancre prépare une activité de Noël pour ses membres. Une invitation personnalisée pour une soirée V.I.P. vous parviendra d'ici la fin du mois de novembre.

*Renée Hébert, Directrice générale*

## INVITATION - RESTHÉ ZEN!

L'Ancre souhaite reprendre ses activités de répit. C'est pourquoi nous vous proposons une initiation à la méditation avec l'activité **ResTHÉ zen! le jeudi 18 et le vendredi 19 novembre 2021**. L'activité aura lieu dans nos locaux. Comme il s'agit d'un espace restreint, **le nombre maximal de participants est de 10 personnes**. Le coût d'admission est de 5\$ pour les non-membres et **GRATUIT POUR LES MEMBRES** qui souhaitent participer à l'activité.

Pour la réalisation de cette activité, nous avons besoin de minimalement 5 personnes. Nous vous offrons donc la possibilité de faire 2 groupes selon vos disponibilités (2 groupes le jeudi et 2 groupes le vendredi). Nous souhaitons faire un groupe en **après-midi de 13 h 30 à 15 h** ainsi qu'un groupe en **début de soirée de 17h30 à 19h00**. Il y aura

une collation et des breuvages distribués sur place et un tirage de prix de présence à la fin des journées d'activités.

Veillez confirmer votre participation à cette activité **avant mercredi 17 novembre 2021** en téléphonant au 418 248-0068 ou en écrivant à **[intervention@lancre.org](mailto:intervention@lancre.org)**



Image : pixabay.com

N.B : Vous devrez respecter les mesures sanitaires de base. Cependant, **le passeport vaccinal n'est pas obligatoire**.

Au plaisir de vous y voir !

*Clarice Richard*

*Stagiaire en techniques de travail social*



## ENVIE D'UNE SORTIE?

L'Ancre offre aux **membres de 60 ans et plus** la possibilité de rembourser les frais de participation à l'activité *L'autobus du Bonheur* offert par le Transport Collectif et Adapté (TCA) de la MRC de Montmagny. Pour plus d'information sur les activités offertes ou pour vous inscrire, veuillez communiquer au 418-248-0445 (TCA).

**Notez que nous ne sommes pas responsables de cette activité et que le remboursement s'adresse aux membres de L'Ancre seulement. Offre d'une durée limitée. Vérifiez votre admissibilité.\***



Image : pixabay.com

## GROUPE DE SOUTIEN

Ouvert à toute personne ayant dans son entourage une personne vivant avec un trouble de santé mentale.

Pour et par les membres de l'entourage qui souhaitent briser leur isolement et normaliser leur vécu émotif par le partage et les échanges entre eux. Ces rencontres sont empreintes de respect et la confidentialité est demandée aux participants. Les rencontres peuvent avoir lieu un après-midi ou un soir de semaine selon la disponibilité de la majorité des personnes inscrites.

Pour les personnes n'ayant jamais fréquentées L'Ancre, une rencontre sera exigée au préalable. Vous avez de l'intérêt à participer à ce groupe? contactez-nous avant le 15 décembre 2021 et faites-nous part de vos disponibilités (pm ou soir).

**Par téléphone :** 418 248-0068, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

**Par courriel :** [nadine.guilbert@lancre.org](mailto:nadine.guilbert@lancre.org) | **Par messenger** via notre page [Facebook de l'Ancre](#)

*Nadine Guilbert, intervenante psychosociale*

## DOCUMENTAIRE À SURVEILLER : DEHORS SERGE DEHORS!

Dehors serge dehors est un long métrage qui donne la parole à des proches de l'acteur Serge Thériault (La petite vie, Ding et Dong). Atteint de dépression, il n'a pas mis le pied à l'extérieur de son logement depuis six ans. Ce film documentaire s'est fait avec le consentement de tous les participants et participantes, y compris de Serge Thériault qui cependant, ne souhaitait pas être filmé. Pier-Luc Latulippe et Martin Fournier sont les coréalisateurs de ce film documentaire. C'est en voulant le rencontrer qu'ils se sont rendus à son domicile où c'est sa conjointe Anna qui les a reçus. C'est ainsi qu'ils ont fait aussi la connaissance de la fille d'Anna et Serge, ainsi que les sympathiques voisins d'en bas, devenus des amis bienveillants. Le documentaire prendra l'affiche au Québec le 19 novembre.

Voir le lien de la bande annonce :

[www.facebook.com/dehorssergedehors/videos/405412037585182](https://www.facebook.com/dehorssergedehors/videos/405412037585182)

Toutes les nouvelles concernant ce film sur la page :

<https://www.facebook.com/dehorssergedehors>



Image : [www.facebook.com/dehorssergedehors](https://www.facebook.com/dehorssergedehors)

# L'ANCRE

Soutien à l'entourage des personnes vivant un trouble de santé mentale

**Téléphone :** 418 248-0068

En dehors des heures de bureau, laissez un message sur notre boîte vocale.

Renée Hébert, poste 102 / [direction@lancre.org](mailto:direction@lancre.org)

Annick Gosselin, poste 103 / [annick.gosselin@lancre.org](mailto:annick.gosselin@lancre.org)

Nadine Guilbert, poste 104 / [nadine.guilbert@lancre.org](mailto:nadine.guilbert@lancre.org)

Clarice Richard, stagiaire / [intervention@lancre.org](mailto:intervention@lancre.org)

Courriel général : [info@lancre.org](mailto:info@lancre.org) / **Site Internet :** [lancre.org](http://lancre.org)