

L'IRIS

Organe officiel de publication du CSSM-M

Volume 16 • Numéro 2
Automne 2017



Mot de la Directrice

Chers membres,

La rentrée indique malheureusement la fin de l'été, mais pour le CSSM-M et nos participants du PAAS-Action, cela veut dire la programmation d'automne 2017. Dans quelques semaines, nous parlerons déjà d'aller aux pommes avec nos fidèles membres et nos participants.

Sommaire

AGA du CSSM-M	2
Le vieillard et l'Enfant	2
Le parcours de notre intervenante	3
Une exposition magique	3
La chorale Les Ritournelles	4
Un nouveau programme d'intégration sociale	4
Vente de garage	4
Programmation automne 2017	5
Du nouveau au CSSM-M	7
Mon expérience au CSSM-M	8

Cet automne, nos participants du PAAS-Action bénéficieront d'un nouvel atelier : le tai-chi, qui leur procurera la détente et les aidera à gérer leurs angoisses et leur anxiété. Concernant le cours de croissance personnelle, un nouveau volet est prévu pour aider les personnes à cheminer dans le domaine spécifique où elles excelleront et ainsi développeront davantage leur savoir-être.

De plus, en octobre, nous offrirons un nouveau programme d'intégration sociale à une dizaine de personnes, soit le P.I.S. J'Embarque, qui sera axé sur le savoir-être et conçu pour les personnes de toutes nationalités, ayant des besoins particuliers d'aide, comme : contrer l'isolement, créer un réseau social et développer leurs habiletés. Souvent, ces personnes atteintes ne peuvent accéder au PAAS-Action ou au marché du travail. Ce nouveau programme leur permettra de participer à plusieurs activités comme dans le PAAS-Action; toutefois ce programme n'est pas subventionné par Emploi-Québec.

Dans un autre ordre d'idées, le CISSS-Montérégie a annoncé dernièrement que le ministre Gaétan Barrette octroyait une somme aux alentours de 2 millions aux OSBL de la Montérégie pour leur mission globale. Nous espérons sincèrement obtenir enfin la somme qu'on aurait dû recevoir depuis de nombreuses années.

Suite en page 2

SUITE DE LA PAGE 1
Mot de la Directrice

Nous constatons une augmentation de notre clientèle de tout âge et de tout milieu. Cependant, étant donné que nous ne pouvons embaucher du personnel pour aider notre intervenante en plus de ne pas avoir suffisamment d'espace pour accueillir plus de participants, nous ne pouvons pour l'instant suffire à la demande grandissante des besoins en santé mentale. Suite à une rencontre avec monsieur Jean-Marc Breton, coordonnateur en santé mentale pour le PSOC, nous avons appris que nous sommes présentement sous-financés, et ce, depuis plusieurs années. En effet, nous ne recevons que 38 000 \$ pour la mission globale alors que nous devrions recevoir un minimum de 145 000 \$. Une telle somme est vraiment insuffisante pour sauvegarder l'ensemble de nos services et activités à la population de la Montérégie.

Pour conclure, je souhaite à tous, incluant nos fidèles partenaires, un automne rempli de couleurs qui nous aidera à nous préparer avant l'arrivée du froid.

LUCIE COUILLARD, Directrice

AGA du CSSM-M

L'assemblée générale annuelle du CSSM-M se tenait le 20 juin 2017.

Quelque 28 membres ont pu être présents. C'était l'occasion de faire le point et d'entrevoir les enjeux de l'organisme dont le manque de financement récurrent. Nous avons pu compter sur la présence de monsieur Yves Dufour, notre représentant à la Ville de Longueuil tandis que madame Diane Laurent, organisatrice communautaire du CISSS, agissait à titre d'animatrice et de présidente.



Le vieillard et l'Enfant

PAR SYLVAIN NADON

Bonjour, Monsieur,

Dis-moi...

D'où viens-tu ?

Moi, je viens d'une petite île

Sur mon île, il y a du soleil

Et même de la pluie

Et aussi de l'herbe et des chevaux

Oui, oui, et même des chevaux

Il y a des fleurs sur ton île?

Un jour, tu m'y emmèneras

Sur ton île

Dis, dis... tu m'y emmèneras ?

Ferme tes yeux, petit, et écoute ton cœur

Et tu verras mon île

Ma petite île

Dans l'univers qui tourne et tournera

Le parcours de notre intervenante

« Dans le travail social, je suis une intervenante qui voit les conditions des gens au-delà d'une maladie mentale ou d'un conflit de personnalité. La relation d'aide, pour moi, sert à accompagner une personne, à explorer son vécu et les chemins qu'elle n'a pas eu la chance de comprendre ou d'explorer pour arriver à trouver des solutions à ses problèmes réels ou d'interprétation, provenant de son histoire de vie.



Mariana Uviña Carlos

Nous serions surpris des bienfaits qu'un bon accompagnement apporte à une personne dès qu'elle arrive à comprendre ou à prendre conscience de ce qui pourrait avoir bloqué ou altéré sa perception en rapport avec la problématique exprimée. Dans mon expérience en relation d'aide, je remarque que dans la plupart des résolutions de problèmes, il s'agit plutôt d'une très ancienne erreur d'interprétation. Les mêmes émotions ont été nourries pendant longtemps par des idées ou croyances (ce terme n'est pas toujours lié à une religion) ou les traits de la pensée et de l'immaturité émotionnelle.

(Nous pouvons définir cela comme une condition dans laquelle les personnes n'ont pas renoncé aux désirs, aux besoins ni aux fantasmes de l'enfance).

Ma collaboration au CSSM-M comme intervenante auprès du groupe de personnes qui participent au programme PAAS-Action (Programme de réinsertion à l'emploi) augure être une bonne expérience.

Je soutiens et encadre les participants dans les habitudes et les habiletés liées à l'employabilité. Je les accompagne dans la reconnaissance de leurs propres qualités et leurs compétences qui leur servent à mener une vie plus valorisante et productive. Je peux dire que, depuis le mois d'avril 2017, j'ai trouvé le groupe idéal auprès duquel je peux exercer et partager ma connaissance et mon expérience en relation d'aide. Le groupe m'a très bien accueillie, et ce, rapidement. Nous travaillons ensemble pour nous apprivoiser mutuellement parce que c'est le noyau d'une bonne relation d'aide. »

MARIANA UVIÑA CARLOS

Mariana Uviña Carlos a fait des études en techniques en biologie, naturopathie, psychologie (Gestalt et transgénérationnelle). Elle était coach de vie pendant quelques années, elle est membre de L'Académie des Sciences de l'avenir, association scientifique internationale, depuis 20 ans. Finalement, elle a suivi une formation pour devenir travailleuse sociale au Québec.

EXPO

Une exposition magique

Du 30 mai au 11 juin 2017, nos participants de l'art plastique avaient la chance de voir leurs œuvres exposées à la Bibliothèque Georges-Dor à Longueuil.

Un très modeste 5 à 7 avait lieu, et nous avons pu compter sur la présence de Xavier Léger, conseiller municipal et de l'attachée politique la députée Catherine Fournier, Julie-Anne Cimon.

Intitulée *Les Magiciens des couleurs*, l'exposition a permis aux participants de démontrer leurs talents. Quelques œuvres ont même trouvé preneurs.



Une des animatrices du cours d'art, Claire Langlois



La chorale Les Ritournelles



Le concert de la chorale *Les Ritournelles* s'est bien déroulé le 12 mai dernier à la Maison de quartier St-Jean-Vianney.

Quelque 100 personnes ont assisté à cet événement printanier. C'était le dernier spectacle de madame Thérèse De Clerck qui tire sa révérence en tant que directrice après plus de 7 ans de bénévolat auprès des choristes des *Ritournelles*.

Sans relâche, elle a su les motiver, les encourager, et à démontrer son savoir-faire tout au long de ces années passées. Les choristes sont fiers et heureux de participer avec dynamisme aux pratiques assidues et constantes de Thérèse.

Nous la remercions chaleureusement pour son grand dévouement et son dynamisme qui nous manqueront beaucoup. Un grand merci et bonne continuité dans ton cheminement de vie, Thérèse!



Un nouveau programme d'intégration sociale



Dès octobre, nous mettrons en place un nouveau programme pour aider les personnes ayant une contrainte sévère à l'emploi qui ne peuvent occuper un travail et ne sont plus admissibles au PAAS-Action. Il s'agit du Programme d'Intégration Sociale J'embarque ! (P.I.S. J'Embarque !)

Ce projet permettra de favoriser le mieux-être en mettant l'accent sur le savoir-être plutôt que le savoir-faire. En plus de poursuivre les réalisations du CSSM-M auprès de sa clientèle, il promet d'être innovant pour l'ensemble de la population de la Montérégie. Ce programme est aussi ouvert aux personnes immigrées. Avec deux activités de ressourcement par semaine, les bénéficiaires pourront aussi profiter d'un suivi individuel et de groupe avec l'intervenante afin de cheminer vers le rétablissement en se fixant des objectifs qu'ils souhaitent atteindre.

Soucieux du bien-être de nos participants ayant une fragilité et une désorganisation lorsqu'ils subissent un stress face à l'employabilité, nous pensons que ce programme d'intégration sociale les aidera dans leur équilibre.

Vente de garage

Le CSSM-M a organisé une vente de garage pour amasser des fonds au profit de la santé mentale. La vente a eu lieu les vendredi, samedi et dimanche 16, 17 et 18 juin. La population a bien répondu à l'appel et a donné beaucoup d'articles variés. La vente a rapporté quelque 700 \$ à l'organisme.

C'était un week-end très chaud et humide. Quelques participants ont prêté main-forte à la directrice. On se propose de répéter l'expérience l'an prochain.



PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

SEPTEMBRE

Lundi	4	Fête du travail	CONGÉ	
Mardi	5	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	5	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	6	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	6	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	7	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	7	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Vendredi	8	Espagnol	9 h 30 à midi	①
Lundi	11	Espagnol	13 h à 15 h 30	①
Mardi	12	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	12	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	13	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	13	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	13	Les Entendeurs de voix	19 h à 21 h	①
Jeudi	14	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	14	Pratique chorale		
		Les Ritournelles	13 h à 15 h	③
Jeudi	14	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Vendredi	15	Français ou Espagnol	9 h 30 à midi	①
Lundi	18	Espagnol	13 h à 15 h 30	①
Mardi	19	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	19	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mardi	19	CA du CSSM-M	19 h à 21 h	④
Mercredi	20	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	20	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	21	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	21	Pratique chorale		
		Les Ritournelles	13 h à 15 h	③
Jeudi	21	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Vendredi	22	Français ou Espagnol	9 h 30 à midi	①
Lundi	25	Espagnol	13 h à 15 h 30	①
Mardi	26	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	26	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	27	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	27	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	27	Les Entendeurs de voix	19 h à 21 h	①
Jeudi	28	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	28	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	28	Pratique chorale		
		Les Ritournelles	13 h à 15 h	③
Vendredi	29	Cuisine collective	9 h 30 à midi	③

OCTOBRE

<i>Semaine de la maladie mentale</i>				
Lundi	2	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	3	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	3	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	4	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	4	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	5	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	5	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	5	Pratique chorale		
		Les Ritournelles	13 h à 15 h	③
Vendredi	6	Français ou Espagnol	9 h 30 à midi	①
<i>À confirmer</i>			<i>Kiosque : Journée de sensibilisation</i>	
			9 h à 16 h	Hôpital Pierre-Boucher
Lundi	9	Fête de l'Action de Grâce	CONGÉ	
Mardi	10	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	10	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	11	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	11	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	11	Les Entendeurs de voix	19 h à 21 h	①
Jeudi	12	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	12	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	12	Pratique chorale		
		Les Ritournelles	13 h à 15 h	③
Vendredi	13	Français ou Espagnol	9 h 30 à midi	①
Lundi	16	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	17	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	17	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mardi	17	Témoignage		
		Paire aidante	19 h à 21 h	④
Mercredi	18	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	18	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	19	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	19	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	19	Pratique chorale		
		Les Ritournelles	13 h à 15 h	③
Vendredi	20	Français ou Espagnol	9 h 30 à midi	①
Lundi	23	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	24	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	24	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	25	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	25	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	25	Les Entendeurs de voix	19 h à 21 h	①
Jeudi	26	Pratique chorale		
		Les Ritournelles	13 h à 15 h	③
Jeudi	26	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	26	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	26	CA de la Fondation		
		Émile-Nelligan	18 h 30	①
Vendredi	27	Cuisine collective	9 h 30 à midi	③
Lundi	30	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	31	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	31	Tai chi	13 h à 15 h	②

Légende :

- ① : CSSM-M, 2510, Sainte-Hélène, Longueuil
- ② : 455, rue St-Jean
- ③ : Maison Quartier St-Jean-Vianney, 2255, rue Cartier à Longueuil
- ④ : Centre Jeanne-Dufresnoy, 1, boul. Curé-Poirier Est à Longueuil
- ⑤ : Maxi : 2655, chemin Chambly

PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

NOVEMBRE

Mercredi	1	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	1	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	2	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	2	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	2	Pratique chorale		
		Les Ritournelles	13 h à 15 h	③
Vendredi	3	Français ou Espagnol	9 h 30 à midi	①
Lundi	6	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	7	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	7	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	8	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	8	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	8	Les Entendeurs de voix	19 h à 21 h	①
Jeudi	9	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	9	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	9	Pratique chorale		
		Les Ritournelles	13 h à 15 h	③
Vendredi	10	Français ou Espagnol	9 h 30 à midi	①
Lundi	13	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	14	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	14	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mardi	14	Conférence :		
		Cannabis et santé mentale	19 h Salle à confirmer	
Mercredi	15	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	15	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	16	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	16	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	16	Pratique chorale		
		Les Ritournelles	13 h à 15 h	③
Vendredi	17	Français ou Espagnol	9 h 30 à midi	①
Lundi	20	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	21	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	21	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mardi	21	CA du CSSM-M	19 h à 21 h	④
Mercredi	22	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	22	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	22	Les Entendeurs de voix	19 h à 21 h	①
Jeudi	23	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	23	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	23	Pratique chorale		
		Les Ritournelles	13 h à 15 h	③
Vendredi	24	Cuisine collective	9 h 30 à midi	③
Du Vendredi	24, 25, 26			
au dimanche		Levée de fonds chez Maxi	17 h à 21 h	⑤
		Emballage	9 h 30 à 18 h	⑤
Lundi	27	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	28	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	28	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	29	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	29	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	30	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	30	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	30	Pratique chorale		
		Les Ritournelles	13 h à 15 h	③

DÉCEMBRE

Vendredi	1	Français ou Espagnol	9 h 30 à midi	①
Lundi	4	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	5	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	5	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	6	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	6	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	6	Les Entendeurs de voix	19 h à 21 h	①
Jeudi	7	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	7	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	7	Pratique chorale		
		Les Ritournelles	13 h à 15 h	③
Vendredi	8	Français ou Espagnol	9 h 30 à midi	①
Samedi	9	Party de Noël avec		
		Concert de chorale	18 h à 22 h	Salle à confirmer
Lundi	11	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	12	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	12	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	13	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	13	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Jeudi	14	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	14	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Vendredi	15	Français ou Espagnol	9 h 30 à midi	①
Lundi	18	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mardi	19	Artisanat, couture, tricot	9 h 30 à midi	①
Mardi	19	Tai chi	13 h à 15 h	②
Mercredi	20	Anglais	9 h 30 à midi	①
Mercredi	20	Arts plastiques	13 h à 15 h 30	①
Mercredi	20	Les Entendeurs de voix	19 h à 21 h	①
Jeudi	21	Informatique	9 h 30 à midi	①
Jeudi	21	Croissance personnelle	13 h à 15 h 30	①
Vendredi	22	Cuisine collective	9 h 30 à midi	①
Vacances des Fêtes				

Congé à partir du 23 décembre
Retour le jeudi 4 janvier 2018

Légende :

- ① : CSSM-M, 2510, Sainte-Hélène, Longueuil
- ② : 455, rue St-Jean
- ③ : Maison Quartier St-Jean-Vianney, 2255, rue Cartier à Longueuil
- ④ : Centre Jeanne-Dufresnoy, 1, boul. Curé-Poirier Est à Longueuil
- ⑤ : Maxi : 2655, chemin Chambly

Du nouveau au CSSM-M

Grâce à nos bénévoles, nous avons la chance d'offrir de nouveaux cours intéressants au CSSM-M, dont la confection de bijoux et l'espagnol depuis juin 2017.

À l'automne, nous aurons un cours de Tai Chi avec la participation du centre Fung Loy Kok Tai Chi. De plus, il y aura de l'artisanat, incluant la couture et le tricot. Notez que l'atelier de croissance personnelle sera aussi plus spécialisé puisqu'il abordera différentes thématiques.



Quelques participants en train de jouer de la musique au parc



Lors d'une sortie de groupe



Lors de la cuisine collective



Mon expérience au CSSM

Après avoir complété mon baccalauréat en arts visuels et un certificat en psychologie, je poursuivrai mes études en art-thérapie à l'automne. J'ai eu le privilège d'être embauchée comme assistante au Centre de soutien en santé mentale pour un emploi d'été.

En premier lieu, la mission du CSSM m'inspire à un plus haut point. J'admire madame Couillard ainsi que madame Carlos pour leur dévotion. Elles ont enrichi mes connaissances, car elles m'ont donné la chance d'observer, de partager et d'apprendre à leurs côtés. Je désire les remercier du fond de mon cœur. Les participants m'ont aussi acceptée dès le premier jour et j'ai pu développer une belle complicité, une relation d'aide avec eux.

Au fil des jours, j'ai constaté avec tristesse qu'il existe un problème de financement au centre. Les subventions gouvernementales sont difficiles à obtenir. C'est une réalité pour l'organisme. Madame Couillard y travaille très fort pour répondre aux besoins de tous les participants. Le soutien financier du gouvernement est primordial.

Pendant l'été, madame Carlos me disait souvent : « Une chance que tu es là, Alex. » Vous vous doutez de la raison. La charge de travail est trop élevée pour une seule intervenante : l'animation des activités, les interventions personnalisées, les rapports à remplir, etc. Le nombre de participants augmentera en septembre. L'espace actuel n'est pas en mesure d'accueillir autant de personnes. Les besoins sont réels.

La santé mentale me tient à cœur. Elle doit être démythifiée et mieux comprise par la société. C'est avec des organismes comme le CSSM que ceci peut être accompli. Le centre est un pilier de la communauté afin d'améliorer la qualité de vie d'un bon nombre de personnes qui vivent au quotidien avec leurs difficultés. Il fait une véritable différence pour ces gens. J'en ai été témoin. Je vous invite à devenir bénévole ou à faire un don pour que l'organisme puisse continuer son important travail.

Mon expérience au CSSM était enrichissante et mémorable grâce à madame Couillard, madame Carlos et à tous les participants.

ALEXANDRA HARDY

Étudiante en art-thérapie



Centre de soutien
en santé mentale -
Montérégie

FICHE DE DONATION ET D'ADHÉSION

À imprimer et
envoyer par la poste

Nom _____

Adresse _____

Ville _____

Province _____ Code postal _____

Téléphone (domicile) _____

Téléphone (professionnel) _____

Télécopieur _____

Adresse de courriel _____

Spécifiez votre lien avec la maladie mentale

- | | | | |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ père | ☐ mère | ☐ frère | ☐ sœur |
| ☐ conjoint | ☐ ami | ☐ intervenant | |
| ☐ personne atteinte | ☐ autre _____ | | |

Désirez-vous...

Faire du bénévolat ☐ Oui ☐ Non

Cotisation individuelle pour adhésion (10 \$) ☐ Oui ☐ Non

DON

Nous nous engageons à verser un total de _____ \$
que nous payerons :

- | | |
|--|--|
| ☐ en une fois | ☐ mensuellement |
| ☐ trimestriellement | ☐ annuellement |

Nous prévoyons d'effectuer cette contribution sous forme de :

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ liquidités | ☐ chèque |
|-------------------------------------|---------------------------------|

Don en biens ou services (valeur) _____ \$

Chèque libellé à l'ordre de :

Centre de soutien en santé mentale - Montérégie

☐ Souhaitez-vous que votre don reste anonyme ?

☐ Désirez-vous un reçu pour fins d'impôt ?

Signature _____

Date _____

Centre de soutien en santé mentale - Montérégie
2510, rue Sainte-Hélène, Longueuil (Québec) J4K 3V2