

Association canadienne
pour la santé mentale,
filiale du Bas-du-Fleuve inc.



L'Association canadienne pour la santé mentale, filiale du Bas-du-Fleuve inc., au cœur du mieux-être de la population bas-laurentienne !

Depuis plus de 45 ans, l'Association canadienne pour la santé mentale, filiale du Bas-du-Fleuve inc. (ACSMBF), est là pour vous. Le personnel vous invite à franchir la porte du 315, avenue Rouleau et à découvrir cette ressource qui s'offre à vous avec un accueil chaleureux et convivial, une équipe d'intervenantes qualifiées, un groupe d'aidants disponibles pour partager leur vécu et une gamme variée d'activités.

À titre préventif ou pour recevoir un soutien émotionnel, l'ACSMBF propose les activités suivantes :

- Ateliers de nutrition, de créativité, de musique, de café-rencontre.
- Ateliers préventifs dans la communauté pour outiller les travailleurs, les bénévoles et les participants, traitant du stress, de l'estime de soi et de la santé mentale.
- Groupes éducatifs et d'entraide sur la solitude, la gestion des émotions, etc.
- Relation d'aide individuelle.
- Lieu d'échange pour briser l'isolement.
- Programme de réinsertion socioprofessionnelle Visa-vie offrant des services à la population, tels que la photocopie, l'assemblage de documents et divers travaux manuels.
- Bibliothèque de 3 500 documents sur la santé émotionnelle.
- Luminothérapie : séances de lampe pour favoriser l'équilibre émotionnel.

Une fois, ce tour de piste complété, vous pourriez vous demander : « Mais est-ce pour moi, cette association ? Je n'ai pas de problème de santé mentale ou de maladie mentale. Puis-je y aller quand même ? » Oui ! Les gens qui viennent fréquenter souhaitent améliorer leur équilibre et leurs émotions en apprenant à mieux les gérer. Ils désirent apprendre à apprivoiser leur stress, leur colère ou leur détresse. Fréquenter l'ACSM, c'est se permettre de briser son isolement et trouver une autre personne qui vit des événements similaires aux siens. La maison est là pour vous permettre de retrouver espoir en vous et en votre quotidien, de vivre des activités enrichissantes et de retrouver votre estime personnelle. Ce ne sont que quelques-uns des cadeaux que vous vous donnerez en franchissant cette porte. Alors, on vous attend avec un sourire à partager avec vous.

ACSMBF

315, avenue Rouleau, Rimouski (Québec) G5L 5V5
Tél. : 418 723-6416 acsmbf@globetrotter.net
<http://www.acsmbf.com>



pizzas

(en pâte fine ou en pâte Chicago)

Pepperoni 9,55 \$

nouveau **La camembert** 10,50 \$
Mozzarella, parmesan, cheddar, camembert, sauce tomate

♥ **Classique new-yorkaise** 13,95 \$
Saucisse italienne douce, pepperoni, oignon, champignons, sauce tomate, tomate, fromage marbré, basilic

La préférée d'Al Capone 13,55 \$
Poulet, parmesan, sauce béchamel, oignon, poivron

L'Américaine 10,95 \$
Pepperoni, champignons, poivron, sauce tomate, mozza

Crevettes et gingembre 12,25 \$
Crevettes, gingembre, oignon, parmesan, sauce tomate, mozza

♥ **Jardinière** 11,50 \$
Champignons, olives, tomate, épinards, zucchini, parmesan, sauce tomate

Campagnarde 12,25 \$
Artichauts, tomate séchée, poivron, olives, champignons, sauce tomate

Triple plaisir 11,95 \$
Pepperoni, bacon, saucisse italienne douce, sauce tomate

♥ **Sous l'océan** 14,75 \$
Moules, pétoncles, goberge, crevettes, sauce béchamel, parmesan, échalote

Poulet BBQ à la Jim 13,85 \$
Sauce tomate, mozza, oignon, poulet, olives noires, tomate, sauce BBQ

🍷 **La saumonée** 14,95 \$
Sauce béchamel, saumon fumé, câpres, oignon, tomate, échalote

♥ **La chèvre** 11,75 \$
Sauce tomate, fromage de chèvre, mozza, tomate, parmesan, échalote

♥ **La pizza Général Tao** 14,95 \$
Poulet pané, céleri, carotte, fèves germées, mozza, sauce aigre-douce, échalote