

Description de la programmation de La Cordée, ressource alternative en santé mentale

Activités « Par et Pour »

Implication des membres dans l'organisation, la mise en œuvre et l'animation d'une activité pour les autres membres

Activité couponing

Les 23 novembre, dès 13h30, et 18 décembre, dès 10h00.
Animée par Véronique, PAAS-Action. Milieu de discussion et de recherche de coupons et de rabais. Amenez vos coupons. Échanges permis. Inscription requise au babillard.

Anniversaires du mois

Les 30 novembre et 28 décembre, dès 13h30.
Animé par Gaétan, membre. Activité qui souligne les anniversaires du mois. Si c'est votre fête, n'oubliez pas de vous inscrire à la réception, au moins 2 jours avant.

Aquarelle

Les mercredis dès 13h30, sauf le 21 novembre, jusqu'au 19 décembre.
Animé par Sylvain, membre, dans la salle de musique. Chaque participant peut réaliser ses créations personnelles à partir, si désiré, des notions de base en aquarelle. Inscription requise au babillard.



Atelier bricolage (concours)

Les 2, 9, 16, 23, 30 novembre et le 7 décembre, dès 10h00.
Animé par Pierre, membre. Cette activité consiste à fabriquer de petites maisons en bois et en carton pour le village de la Fête de Noël. Un prix sera donné à la plus belle maison suite à un vote des membres. Aucune expérience requise. Inscription requise au babillard.

Bingo

Les 9 novembre et 14 décembre, dès 13h30.
Animé par Gaétan, membre. Le coût est de 1,00\$.

Comité journal

Les 8 et 22 novembre et les 6 et 20 décembre, dès 13h30.
Animé par Maxime-Édouard, membre. Le journal Porte-Voix est conçu « Par et Pour » les membres. Il permet à ceux-ci d'exprimer leurs talents et leur créativité sous différentes chroniques. Si vous désirez vous joindre à notre équipe pour la production du prochain journal, donnez votre nom à Maxime-Édouard, membre responsable.



Conseil des membres

Les 6 novembre et 4 décembre, dès 9h30.
Rencontre du CM composé de sept personnes usagères qui représentent les membres auprès du conseil d'administration et de l'équipe de travail.



Cordée en chansons

Les 1, 15 et 29 novembre et les 13 et 27 décembre, dès 13h30.
Animée par Monique, membre. Aux musiciens, aux chanteurs, à ceux qui ont un peu ou pas d'oreille. On se rencontre pour vivre un beau moment rassembleur.



Expression d'art

Le 21 décembre, dès 9h30.
Avec Tommy, membre et Véronique Bérard, stagiaire en art-thérapie. Activité artistique en groupe dans laquelle vous pourrez exprimer vos émotions au travers d'une œuvre collective. Bienvenue à tous et à toutes !



Info-soupe

Les 15 novembre et 13 décembre, vers 11h45.
Des nouvelles de votre conseil des membres.

Station culturelle Culture du cœur

Les 2 novembre et 7 décembre, dès 14h00.
Avec Stéphanie, membre et Marie Joyal, intervenante. Venez découvrir l'offre culturelle et choisir vos sorties « coup de cœur découverte » préférées !

Description de la programmation de La Cordée, ressource alternative en santé mentale

Activités d'apprentissage

Démarche de groupe favorisant le développement et la croissance personnelle
par le soutien et l'entraide

Atelier de « Stand up » comique sur la santé mentale

Les mercredis de 13h30 à 15h30, sauf le 21 novembre, jusqu'au 19 décembre, au CASJB.

Animé par Nicolas Roy, chargé de projet en création artistique. L'atelier de stand up comique s'adresse à ceux qui veulent relever un défi de scène qui les impliquera dans la création d'un monologue comique. Aucune nouvelle inscription.

Ateliers thématiques

Animés par Jean-François Beaudoin, intervenant, et Maudé Lussier, stagiaire.

Le 13 novembre, dès 9h30 : **Ma relation avec mes professionnels de la santé**

Le 27 novembre, dès 9h30 : **Gestion du stress**

Le 4 décembre, dès 9h30 : **Les saines habitudes de vie.**

Les groupes sont ouverts, mais seulement 8 places sont disponibles. Premier arrivé, premier servi !

Chorale

Les mercredis, dès 10h00, jusqu'au 19 décembre.

Animée par France Descôteaux, professeure de chant. Enseignement de chant dans le but de monter un spectacle de Noël qui sera présenté au Parvis le 6 décembre. Aucune nouvelle inscription.

* À noter que de nouvelles inscriptions seront possibles dès janvier pour la préparation du spectacle qui sera présenté dans le cadre de la semaine nationale de la santé mentale prévue en mai 2019.

Comité de création de la Fête de Noël

Les jeudis dès 9h30, jusqu'au 13 décembre, au Centre de jour.

Animé par Nicolas Roy, chargé de projet en création artistique. Appel à tous! Ce comité sera formé de membres qui désirent impliquer leur créativité et leur sens de l'organisation afin de créer une Fête de Noël haute en couleurs! Inscription requise au babillard, groupe ouvert.

Groupe Les entr'aideurs

Les mardis, dès 13h30, sauf les 20 novembre et 11 décembre.

Animé par un intervenant ou un membre intéressé. Nous invitons les membres au partage, à l'écoute et au support des pairs. Le groupe est ouvert, mais le nombre de places est limité à 10 personnes. Inscription requise au secrétariat.

Lancement d'activité d'apprentissage

Le 20 décembre, dès 10h00.

Animé par Amélie Roy, stagiaire. Activité qui vise à présenter le thème et la structure de l'activité d'apprentissage qu'Amélie vous offrira pour janvier-février 2019 !

Autres Activités

À la soupe !

Les mardis et jeudis, dès 12h00, sauf le 20 novembre et les 11 et 27 décembre.

C'est l'occasion idéale d'échanger avec d'autres membres tout en savourant une bonne soupe et un dessert préparés par la Mijoterie. Le coût est de 1,50\$.

Capsule santé mentale et vieillissement (SMV)

Les 2 novembre et 7 décembre, de 9h30 à 10h30.

Animée par Micheline, intervenante. Cette capsule vous permettra d'en apprendre davantage sur le réseau santé mentale et vieillissement (SMV) de La Cordée. Vous avez des questions ? Vous désirez en apprendre plus sur son rôle ? Vous voulez vous impliquer ? Ou ton simplement discuter de la santé mentale et du vieillissement ? Alors venez jaser avec elle.

Dîner communautaire

Les vendredis, dès 12h00.

Vous êtes invités à prendre un bon repas préparé par la Mijoterie en agréable compagnie. Le coût est de 3,00\$.

Groupe d'intégration

Les 16 novembre et 21 décembre, dès 13h30.

Animé par Myriam Daganand, intervenante, ou des membres du comité de bienvenue. Cette activité s'adresse aux nouveaux membres et permet aux participants de mieux connaître les services offerts à La Cordée et de créer des liens. Inscription requise auprès de Myriam, responsable de l'accueil.

Rencontre mission/valeurs de La Cordée

Le 21 novembre, de 13h00 à 15h00.

Animée par Brigitte Campeau, directrice, et Tommy, membre. Cette rencontre initiée par le comité consultant traitera de la mission et des valeurs de La Cordée. Sous forme consultative, elle permettra de nourrir le comité dans ses réflexions et propositions de libellé de mission au CA. Ce sera également un beau moment pour informer les membres de la démarche réalisée actuellement avec le comité consultant. On vous y attend en grand nombre ! Inscription requise au babillard.

Journée citoyenne

Les 20 novembre et 11 décembre, de 10h00 à 15h00.

Vous êtes conviés à participer à cette journée citoyenne mensuelle où divers sujets sociaux et politiques seront discutés. À noter que le Centre de jour suspend ses activités régulières au profit de cette journée.

Planification des « Par et Pour »

Le 9 novembre, dès 9h30.

Animé par Marie Joyal, intervenante. S'adresse aux membres qui ont déjà présenté leur projet « Par et Pour » à Marie. Conception de l'horaire pour la prochaine programmation.

Remise et affichage des feuilles d'inscription

La date limite pour remettre à la réception les feuilles d'inscription aux activités est le 12 décembre à 16h00 et les feuilles d'inscription seront affichées sur le babillard à compter du 13 décembre, dès 14h00.