

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*

Anniversaires du mois

Les 18 janvier et 22 février, 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, à compter du 9 janvier.

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.

Bingo

Les 4 janvier et 8 février, dès 13h30.

Animé par Gaétan, membre. **Le coût est de 1,00\$.**

Café rencontre : Pour un site web à notre image

Le 11 janvier, dès 13h30.

Animé par Tommy, PAAS-Action. Tommy et le comité Web vous invite à participer à une discussion portant sur l'avenir du site web de La Cordée. Le site web est la façade publique de notre organisme, mais est-il bien représentatif de nos membres et utile pour ceux-ci ? Est-il possible d'augmenter notre visibilité ? Pouvons-nous l'utiliser afin de promouvoir la santé mentale et l'approche alternative ? Bienvenue à tous !



Comité journal

Les 3, 17 et 31 janvier, dès 13h30, et les 12 et 26 février, dès 9h30.

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 8 janvier et 5 février, 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

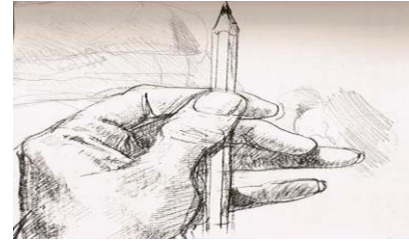
Les 10 et 24 janvier et les 7 et 28 février, dès 13h30.

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.

Dessin

Les vendredis, dès 9h30, sauf le 25 janvier.

Animé par Alexandre, membre. Développez vos aptitudes artistiques par l'apprentissage de techniques de dessin d'observation, de transfert d'images et d'ombres et lumières à partir de modèles. Que vous n'ayez jamais dessiné ou que vous ayez de l'expérience, vous êtes les bienvenus. Inscription requise au babillard.



Info-soupe

Les 17 janvier et 14 février, vers 11h45.

Des nouvelles de votre conseil des membres.

Spécial Saint-Valentin

Le 14 février, dès 13h30.

Animé par Véronique et Tommy, PAAS-Action. Activité interactive toute en couleur où la passion sera au rendez-vous. Inscription requise au babillard.



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 13h15 à 15h30, à compter du 9 janvier (lieu à venir).

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 sur la communication

Animés par Amélie Roy, stagiaire. Ateliers qui visent à développer, collectivement, des stratégies afin de communiquer plus efficacement. Les éléments vus seront mis en pratique par l'entremise d'activités.

24 janvier, dès 10h00 : **Conditions pour une communication efficace**

31 janvier, dès 10h00 : **Savoir écouter**

7 février, dès 10h00 : **L'affirmation de soi, dire « non »**

14 février dès 10h00 : **L'affirmation de soi, donner son opinion**

Inscription requise au babillard. Minimum 3 personnes et maximum 6.

Atelier sur l'intelligence émotionnelle

Le 21 février, de 14h00 à 15h30

Animé par Catalina Castilla Bravo, psychologue.

Chorale

Les mercredis, dès 10h00, à compter du 9 janvier.

Animée par France Descôteaux, professeure de chant. Enseignement de chant dans le but de monter un spectacle qui sera présenté dans le cadre de la semaine nationale de la santé mentale prévu en mai 2019. Inscription requise au babillard.

Groupe Les entr'aideurs

Les mardis, dès 13h00, sauf les 22 janvier et 19 février.

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.

Les huiles essentielles m'aident au quotidien

Le 29 janvier, de 10h30 à 11h30.

Animé par Caroline Hervieux, conseillère santé bien-être. Venez apprendre les différentes utilités que les huiles essentielles peuvent avoir dans votre vie quotidienne. Vous êtes tous les bienvenus.

Rencontre avec le CAVAC

Le 17 janvier, dès 10h00.

Animée par Amélie Roy, stagiaire, et Charlie Vincent-Simoneau, stagiaire au CAVAC. Rencontre qui vise à obtenir de l'information sur le système judiciaire et la façon dont le CAVAC intervient avec les victimes et les témoins d'actes criminels. 8 places disponibles, premier arrivé, premier servi !

Autres Activités

À la soupe !

Les mardis et jeudis, dès 12h00, sauf les 22 janvier et 19 février.

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\$.

Café rencontre sur le groupe Les entr'aideurs

Le 15 février, dès 13h30.

Animé par Brigitte Campeau, directrice, et Marie Joyal, intervenante. Le groupe Les entr'aideurs a été mis sur pied en mars 2017, en co-construction avec vous, les membres. Après presque 2 ans d'existence, l'heure du bilan est arrivée ! Venez échanger sur votre vision du groupe, sa formule, son fonctionnement, sa fréquence, son utilité, etc. Un constat des derniers mois vous sera également présenté. Vous êtes tous les bienvenus !

Dîner communautaire

Les vendredis, dès 12h00, sauf le 25 janvier.

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

Journée citoyenne

Les 22 janvier et 19 février, 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 17 janvier, dès 13h00.

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 13 février à 16h00 et les feuilles d'inscription seront affichées sur le babillard à compter du 14 février, dès 14h00.

Rencontre de bienvenue

Les 10 janvier et 21 février, dès 10h00.

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

