

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 29 mars et 26 avril, 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.

Animé par Sylvain, membre. Chaque participant peut réaliser ses créations personnelles à partir, si désiré, des notions de base en aquarelle. Inscription requise au babillard.

Bingo

Les 8 mars et 5 avril, dès 13h30.

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

Café rencontre « Ambiance et milieu de vie »

Le 5 avril, dès 9h30.

Animé par Monique, membre, et Marie Joyal, intervenante. Vous êtes tous invités à venir discuter de l'ambiance et du climat dans votre milieu de vie. Venez partager vos idées et votre vision pour rendre la ressource à votre image. C'est un rendez-vous !



Comité journal

Les 7 mars et 4 avril, dès 9h30, et les 21 mars et 18 avril, 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 5 mars et 2 avril, 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

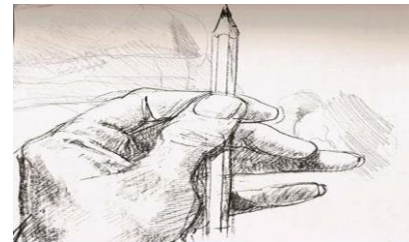
Les 14 et 28 mars, et les 11 et 25 avril, dès 13h30.

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, jusqu'au 12 avril.

Animé par Alexandre, membre. Venez apprendre à dessiner dans une ambiance chaleureuse et détendue. Les thèmes et sujets abordés seront à votre discrétion. Si vous avez des besoins particuliers, Alexandre sera là pour vous soutenir dans votre cheminement artistique. Inscription requise au babillard.



Info-soupe

Les 14 mars et 11 avril, vers 11h45.

Des nouvelles de votre conseil des membres.

L'art communicatif

Les 15 mars et 12 avril, dès 13h30.

Animé par Hélène, membre. Créons ensemble dans le plaisir tout en partageant à travers l'exploration de divers médiums d'art. Ouvert à tous !

Tricot et crochet

Les mardis, dès 10h00, sauf les 12 mars et 9 avril.

Animé par Annie, membre. Tous les projets personnels seront pris à cœur. Une petite base de tricot ou de crochet est nécessaire. Inscription requise au babillard.

Trucs pour économiser

Le 22 mars, dès 13h30 et le 25 avril, dès 10h00.

Animé par Monique, membre. Venez découvrir les vrais trucs pour économiser et apprendre comment fabriquer vos produits ménagers maison. 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, au CASJB ou au Centre de jour.

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.

****À noter que le lieu de cet atelier est variable entre le CASJB (Centre des arts de la scène Jean-Besré) et le Centre de jour.**

Ateliers : Médicaments en santé mentale et qualité de vie

Les 28 mars, 11 et 26 avril, et 2 mai, dès 9h30.

Animés par Jean-François Beaudoin, intervenant et Alexandre Ayotte, stagiaire. L'objectif de cette série d'ateliers est d'amorcer pour chaque personne, dans un contexte de groupe favorisant le partage d'expériences, une démarche personnelle d'exploration de sa qualité de vie, sa santé mentale et son rapport à la médication. Inscription requise au babillard.

Chorale

Les mercredis, dès 10h00.

Animée par France Descôteaux, professeure de chant. Activité favorisant l'intégration d'un groupe, la confiance en soi ainsi que le dépassement de soi, à travers l'apprentissage de chants. Le but est de monter un spectacle qui sera présenté dans le cadre de la Semaine de la santé mentale prévue en mai 2019. Aucune nouvelle inscription.

Groupe Les entr'aideurs

Les 26 mars et 23 avril, dès 13h00.

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.



Autres Activités

À la soupe !

Les mardis et jeudis, dès 12h00, sauf les 12 mars et 9 avril.

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\$.

Dîner communautaire

Les vendredis, dès 12h00, sauf le 19 avril.

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

Journée citoyenne

Les 12 mars et 9 avril, 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 et que le 2^e étage est fermé.



Planification des « Par et Pour »

Le 14 mars, 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 10 avril à 16h00 et les feuilles d'inscription seront affichées sur le babillard à compter du 11 avril, dès 14h00.

Rencontre de « Bienvenue »

Les 7 mars et 4 avril, dès 13h30.

Animée par Myriam Daganand, 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.

