

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 31 mai et 28 juin, 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.

L'art communicatif

Les 17 mai et 14 juin, 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 !

Bingo

Les 3 mai et 7 juin, dès 13h30.

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

Café rencontre « Petits rendez-vous de l'Alternative en santé mentale »

Le 28 mai, dès 10h00.

Animé par Véronique, membre, et Myriam Daganau, intervenante. Venez découvrir en quoi consistait l'édition 2019 des Petits rendez-vous et ce qui nous a marqué. Une activité interactive est prévue au menu ! Bienvenue à tous!

Comité jardinage

Le 15 mai, dès 13h30, et les 7 et 28 juin, dès 9h30.

Animé par Alexandre, membre. Comité pour discuter de l'aménagement paysager de La Cordée. Ouvert à tous !

Comité journal

Les 8 et 22 mai et les 5 et 19 juin, 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 14 mai et 4 juin, 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 jeudis, 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 31 mai.

Animé par Alexandre, membre. Venez apprendre à dessiner dans une ambiance chaleureuse et détendue. Il n'y a pas de prérequis, seulement du plaisir ! Inscription requise au babillard.

Exposition d'arts

Les 20 et 21 juin, de 10h00 à 15h30.

Exposition des artistes, artisans et écrivains de La Cordée. Que les œuvres aient été créées à la maison ou lors d'une activité, toutes sont les bienvenues! La date limite pour remettre vos œuvres à Marie est mercredi le 19 juin avant 15h00. Vous pourrez les récupérer jusqu'à 16h00 vendredi le 21 juin.

Info-soupe

Les 23 mai et 13 juin, vers 11h45.

Des nouvelles de votre conseil des membres.

Jasons donc !

Le 14 mai dès 13h30.

Animé par Marco, membre. Marco t'invite à jaser tout simplement au salon bleu avec un bon café et ta bonne humeur. Aucune inscription requise.

Tête à tête avec votre CM

Le 14 juin, dès 10h00.

Venez échanger avec votre conseil des membres. Le thème abordé sera la programmation estivale.

Vente de livres

Les 17 et 24 mai, de 10h00 à 15h00 (fermé sur l'heure du midi).

Vente de livres à petits prix de la bibliothèque Steve-Hamel.



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 IRIS Estrie

Le 10 mai, dès 13h30.

Animé par Maude Boutin, stagiaire, et Louise Lelièvre, intervenante, chez Iris Estrie. Atelier interactif portant sur les ITSS (infections transmissibles sexuellement et par le sang), les comportements à risques et les relations affectives et sexuelles positives. L'accent sera mis sur la promotion d'une bonne santé sexuelle et des relations saines. Vous êtes tous les bienvenus !

Ateliers : Médicaments en santé mentale et qualité de vie

Le 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. 4^e atelier d'une série de 4.

Atelier de « Stand up » comique sur la santé mentale

Les 1^{er} et 8 mai 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.**

Chorale

Les 1^{er} et 8 mai, 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 28 mai et 18 juin, 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.

Post-mortem spectacle multidisciplinaire SSM

Le 23 mai, dès 10h00, au Centre de jour.

Animé par Nicolas Roy, chargé de projet en création artistique. Les participants de l'atelier de « Stand up » et de la chorale se réunissent pour faire un retour sur la création et la présentation du spectacle multidisciplinaire SSM présenté le 9 mai 2019 dans le cadre de la semaine nationale de la santé mentale.



Autres Activités

À la soupe !

Les mardis et jeudis, dès 12h00, sauf les 21 mai et 11 juin.

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.

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

Journée citoyenne

Les 21 mai et 11 juin, 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 16 mai, dès 10h00.

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

Rencontre de « Bienvenue »

Les 29 mai et 26 juin, dès 13h30.

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.