

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 27 septembre et 25 octobre, 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 13h35.

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 6 septembre et 4 octobre, dès 13h30.

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



Café rencontre Comité de bienvenue

Le 11 octobre, dès 13h30.

Animé par Monique et Mireille, membres. Le comité de bienvenue est primordial. C'est la rencontre avec les nouveaux membres pour leur expliquer La Cordée et ses services. On aimerait que des membres se joignent à ce comité pour le rendre plus dynamique. On vous attend en grand nombre! Café et biscuits variés seront servis!

Comité journal

Les 10 et 24 septembre et les 15 et 29 octobre, dès 10h00.

Animé par Monique et Mireille, membres. 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 Monique et Mireille, membres responsables.

Conseil des membres

Les 3 septembre et 1^{er} octobre, 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. La rencontre du 3 septembre débute à **9h45** et est ouverte à tous les membres !

Cordée en chansons

Les 5 et 19 septembre et les 3 et 17 octobre, 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.



Cours d'informatique

Les jeudis, dès 10h00, au CACI.

Animé par Tommy, PAAS-Action. Les informations sur le contenu des cours et leur formule sont affichées au babillard. Inscription requise au babillard

Dessin et acrylique

Les 6 et 13 septembre et les 4, 11 et 18 octobre, dès 9h30.

Animé par Alexandre, membre. Venez vous amuser dans une ambiance chaleureuse et adaptée à votre inspiration. Ce cours se veut libre et plaisant en découvrant le dessin et l'acrylique. Inscription requise au babillard.

Fête de l'Halloween

Le 31 octobre, dès 13h30.

Animée par Mireille, PAAS-Action, et/ou tout autre membre intéressé à s'impliquer dans la préparation de cette fête où friandises et costumes sont habituellement au rendez-vous !

Info-soupe

Les 12 septembre et 17 octobre, vers 11h45.

Des nouvelles de votre conseil des membres.

La Cordée m'aide...

Les 12 et 26 septembre et les 10 et 24 octobre, dès 13h30.

Animée par Mireille, PAAS-Action. Venez partager sur votre place à La Cordée. Inscription requise au babillard.

Mon plan de vie

Le 1^{er} octobre, dès 13h30

Animé par Lisette, membre. Activité de création pour réaliser ou améliorer un ou plusieurs aspects de ma vie en relevant un défi personnel. Inscription requise au secrétariat. 8 à 10 personnes maximum.

Tricot

Les mardis, dès 10h30, sauf les 17 septembre et 22 octobre.

Animé par Annie, membre. Tous les projets personnels seront pris à cœur. Une petite base de tricot est nécessaire. 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

Chorale

Les mercredis, dès 10h00, à compter du 11 septembre.
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 du Temps des Fêtes qui sera produit dans quelques résidences, selon la demande, et lors de la Fête de Noël de La Cordée. Activité ouverte également aux personnes qui ne désirent pas faire le spectacle. Inscription requise au babillard.



Groupe Les entr'aideurs

Les 24 septembre et 29 octobre, 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 17 septembre et 22 octobre.

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 20 septembre (Fête de la rentrée).

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

Journée citoyenne

Les 17 septembre et 22 octobre, 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 10 septembre, dès 13h30.

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 16 octobre à 16h00 et les feuilles d'inscription seront affichées sur le babillard à compter du 17 octobre, dès 9h00.

Rencontre de « Bienvenue »

Les 27 septembre et 25 octobre, dès 10h00.

Animée par Myriam Dagnaud, intervenante, et/ou des membres du comité de bienvenue. Cette activité s'adresse aux nouveaux membres, afin de compléter leur processus d'accueil. Elle 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.