

# 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 janvier et 28 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

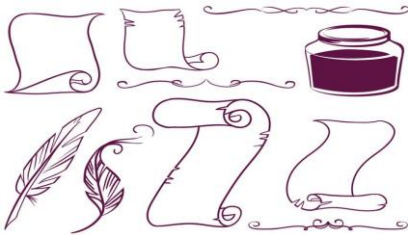
Les mercredis, dès 13h30, sauf le 26 février.

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.

### Atelier d'écriture exploratoire

Les 7 janvier, 4 et 18 février, dès 13h30.

Animé par Daniel, membre. Dans cet atelier, vous pouvez, à l'aide de déclencheurs (mots, images, exercices), explorer le plaisir de l'écriture. Vous n'êtes pas obligés d'être bon en français. Que ce soit par l'écriture poétique ou la création de texte, ceci vous permettra de vous connaître davantage. Bienvenue à tous! Inscription requise, voir au babillard.



### Bingo

Les 10 janvier et 14 février, dès 13h30.

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

### Café rencontre « Promo/Logo »

Le vendredi 17 janvier, dès 13h30.

Animé par Tommy, membre.

Il s'agit de la consultation des membres sur le « branding » (image de marque, signature de l'organisme), pour faire suite à ce qui avait été présenté lors du Symposium, qui aura lieu dans la salle commune.

### Comité journal

Les 16 et 30 janvier et les 13 et 27 février, dès 13h30.

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 7 janvier et 4 février, dès 9h45.

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 9 et 23 janvier et les 6 et 20 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 les 31 janvier, 7 et 28 février. 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. Inscription requise au babillard.

### Info-soupe

Les 16 janvier et 13 février, vers 11h45.

Des nouvelles de votre conseil des membres.

### Jeu de lumière

Les 6, 13, 20 et 27 janvier et les 3, 10, 17 et 24 février, dès 13h30.

Animé par Steeve, membre. Improvisation à la peinture acrylique dans le but de faire découvrir la lumière en peinture. Inscription requise au babillard.

### Souper Bar à pâtes

Le 13 janvier de 16h à 19h.

Venez préparer et partager un repas de pâtes, conviviale, pour souligner la réouverture du Centre de jour et du Plateau occupationnel les lundis après-midi. Inscription requise au babillard.

### Spécial Saint-Valentin

Le vendredi 14 février, dès 13h30.

Venez célébrez l'amitié avec nous. Animation et activités spéciales. Dont, le bingo des cœurs.

### Tricot

Les 7, 21 et 28 janvier et les 4, 18 et 25 février, dès 10h00.

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.

### Comprendre mon anxiété et mes stressés!

Le jeudi 23 janvier, de 9h30 à 11h30.

Animé par Jean-François, intervenant. Cet atelier veut démystifier la différence entre le stress et l'anxiété. Il veut aussi permettre à la personne de comprendre le cycle de l'anxiété. Nombre de place limité!

### L'impact de mon diagnostic sur mon rétablissement.

Le jeudi 20 février, de 9h30 à 11h30.

Animé par Jean-François, intervenant, en collaboration avec le RRASMQ. Cet atelier veut permettre aux personnes de comprendre le lien qu'elles entretiennent avec leur diagnostic et son impact sur le rétablissement. Nombre de place limité!

### Le triangle de Karpman

Le jeudi 9 janvier, de 9h30 à 11h30.

Animé par Aminata, intervenante. Cet atelier parle des rôles que nous adoptons lorsque nos émotions et nos sentiments ne sont pas exprimés. Nombre de place limité!

### Relaxation / Méditation

Le jeudi 6 février, de 9h30 à 11h30.

Animé par Pierre, intervenant. Cet atelier vous propose un moment d'arrêt, de calme. Venez expérimenter des outils de relaxation et de méditation. Nombre de place limité!

**Pour ces 4 ateliers :** Vous référer à la réception pour de plus amples informations ou pour vous inscrire.

### Chorale

Les mercredis, dès 10h00, à compter du 22 janvier sauf le 26 février.

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. Inscription requise au babillard.

### Flash-Mob ou action-éclair

Les jeudis 16 et 30 janvier et 13 et 27 février, de 9h30 à 11h30.

Animé par Jean-François, intervenant. Activité dans le cadre de la semaine de la santé mentale 2020. Il s'agit d'une mobilisation en groupe, généralement courte et planifiée. Elle peut être à plusieurs saveurs : chant, danse, poésie, mouvements, théâtre invisible, etc. Elle a pour but de sensibiliser, faire réfléchir ou de divertir. Nous avons besoin de vos idées et de vos talents. Inscription requise au babillard.

### Groupe Les entr'aideurs

Les 28 janvier et 25 février, 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 14 janvier et 11 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\$.

### Dîner communautaire

Les vendredis, dès 12h00, sauf le 7 février.

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

### Journée citoyenne

Les 14 janvier et 11 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 et que le 2<sup>e</sup> étage est fermé.

### Planification des « Par et Pour »

Le 21 janvier, 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 février à 16h00 et les feuilles d'inscription seront affichées sur le babillard à compter du 13 février, dès 9h00.

### Rencontre de « Bienvenue »

Les 31 janvier et 28 février, dès 10h00.

Animée par Myriam Dagnaud ou Aminata Wade, intervenantes, 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 ou Aminata, responsables de l'accueil.

### Symposium 2

Le mercredi 26 février, de 9h00 à 16h00. Rassemblement des membres (**10 places disponibles**), du CM, de l'équipe et du CA pour échanger sur les démarches et l'avancement des travaux de nos différents comités. Apportez votre lunch! Inscription requise à côté de la réception. La Cordée sera fermée au profit de cette journée.