

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 mars et 24 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, sauf le 29 avril.

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 vendredi 6 mars et 3 avril, dès 13h30.

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



Consultation Tommy »

Le vendredi 13 mars et 17 avril, dès 13h30.

Animé par Tommy, membre.

Comité journal

Le 12 mars et les 9 et 23 avril, 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

Le 7 avril, 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 5 et 19 mars et les 2, 16 et 30 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, sauf le 10 avril.

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

Le jeudi 16 avril, vers 11h45.

Des nouvelles de votre conseil des membres.

Jeu de lumière

Les 2, 9, 16, 23 et 30 mars et les 6, 20, et 27 avril, 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.

Tricot

Les 3, 10, 17 et 24 mars et les 7, 14 et 28 avril, 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.

Dépendance affective 1

Le jeudi 5 mars, de 9h30 à 11h30.

Animé par Aminata, intervenante. Cet atelier permet de comprendre ce qu'est la dépendance affective.

Dépendance affective 2

Le jeudi 19 mars, de 9h30 à 11h30.

Animé par Aminata, intervenante. Cet atelier permet de comprendre ce qu'est la dépendance affective.

L'impact de mon diagnostic sur mon rétablissement.

Le jeudi 2 avril, 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.

Le triangle de Karpman

Le jeudi 16 avril, 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.

La place de la médication dans ma vie

Le jeudi 30 avril, de 9h30 à 11h30.

Animé par Jean-François, intervenant. Cet atelier, inspiré de l'approche de la Gestion autonome de la médication, veut explorer la symbolique des médicaments pour la personne et son impact dans sa vie.

Pour ces ateliers : Vous référer à la réception pour de plus amples informations ou pour vous inscrire. Nombre de place limité.



Chorale

Les mercredis, dès 10h00, sauf le 29 avril.

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.

Comité « SSM »

Les jeudis 12 et 26 mars et 9 et 23 avril, de 9h30 à 11h30.

Ce comité vise à réfléchir ensemble sur les activités que nous souhaitons organiser dans le cadre de la semaine de la santé mentale 2020. Ouvert à tous.

Groupe Les entr'aideurs

Les 24 mars et 28 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 31 mars, 21 et 29 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 10 avril.

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

Fun-O-Quilles

Le vendredi 20 mars, de 14h00 à 16h00.

Accompagné par Micheline, intervenante. Joignez-vous à nous pour une partie de quilles. Plaisir, rire et « popcorn » seront au rendez-vous. Au salon de quilles KingPin, 969 rue Haut-Bois sud (Rock-Forest). **Inscription obligatoire à la réception Date limite, vendredi le 28 février 12h00. Nombre de places limité. Coût : 3,00\$.**

Journée citoyenne

Les 31 mars et 21 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 3 mars, 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 15 avril à 16h00 et les feuilles d'inscription seront affichées sur le babillard à compter du 16 avril, dès 9h00.

Rencontre de « Bienvenue »

Les 27 mars et 24 avril, dès 10h00.

Animée par Rémi, intervenant, 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 Rémi, responsable de l'accueil.

Sortie à la Maison du cinéma

Le jeudi 26 mars en après-midi (heure de diffusion entre 12h30 et 13h30).

Accompagné par Micheline intervenante. Le film sera choisis en fonction des films de l'horaire du cinéma. **Inscription à la réception. Date limite : vendredi le 20 mars à 12h00.** Venez en grand nombre! **Coût : 2,00\$.**

Symposium 3

Le mercredi 29 avril, 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.