

## HEURES D'OUVERTURE

<b>Lundi</b>	Fermé pour les membres de 9h00 à 12h00. <b>1<sup>er</sup> étage</b> ouvert à tous de 13h00 à 16h00 ( <b>2<sup>e</sup> étage fermé</b> ).
<b>Mardi</b>	Ouvert à tous de 9h00 à 16h00. <b>2<sup>e</sup> étage</b> : réservé pour le groupe « Les entr'aideurs » de 13h00 à 16h00, une fois par mois, et fermé lors de la journée citoyenne.
<b>Mercredi</b>	Réunion d'équipe en matinée et ouvert à tous de 13h00 à 16h00.
<b>Jeudi</b>	Ouvert à tous de 9h00 à 16h00.
<b>Vendredi</b>	Ouvert à tous de 9h00 à 16h00.

### La petite Cantine et la bibliothèque !

Vous pouvez bénéficier de la cantine et de la bibliothèque du Centre de jour de La Cordée. Il est également possible de s'impliquer ! Demandez à l'intervenante responsable du programme « Par et Pour », Camille Péloquin.

## HORAIRES DE LA BIBLIOTHÈQUE ET DU CACI

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>AM</b>	Le Centre de jour fermé pour les membres	Fermée @ Fermé	Réunion d'équipe	Fermé @ Fermé	Fermé @ Fermé
<b>PM</b>	2 <sup>e</sup> étage Fermé	Fermé* @ Fermé	Ouverte @ CACI libre certaines semaines	Fermé @ CACI libre certaines semaines	Ouverte @ CACI libre



Bibliothèque: l'horaire est sujet à changement. Veuillez vous référer à l'horaire affiché sur la porte de la bibliothèque.

@ CACI (Centre d'accès communautaire Internet): l'horaire est sujet à changement.

\* **2<sup>e</sup> étage**: réservé pour le groupe « Les entr'aideurs » de 13h00 à 16h00, une fois par mois, et fermé lors de la journée citoyenne.

## DÎNERS COMMUNAUTAIRES

Les dîners communautaires sont servis aux membres à tous les vendredis midi et comprennent un repas chaud avec salade et/ou accompagnement, un dessert et un café pour la modique somme de 3,00\$.



### À NOTER:

**Nous vous informerons, dès que la Mijoterie reprendra ses activités.**

Considérant les dons de Moisson Estrie, la Mijoterie choisira son menu du vendredi en fonction des denrées reçues le mardi matin. N'hésitez pas à vous informer du menu du dîner communautaire auprès de la réception, *dès les mardis après-midi.*

### Saviez-vous que ...

La Mijoterie est en action les mardis, jeudis et vendredis en matinée, pour la préparation de succulentes recettes.

## L'ÉQUIPE DE TRAVAIL, AU CENTRE DE JOUR

1 <sup>er</sup> ÉTAGE	<b>Aminata Wade</b> , intervenante, appartements supervisés et accueil, poste 1
2 <sup>e</sup> me ÉTAGE	<b>Camille Péloquin</b> , intervenante, « Par et Pour », poste 3 <b>Ivanne Léon-Jestin</b> , intervenante, appartements supervisés et accueil, poste 2 <b>Micheline Bouchard</b> , intervenante, responsable du réseau santé mentale et vieillissement (SMV) et des bénévoles, poste 4 <b>Yvanne Trudel</b> , intervenant, PAAS-Action, poste 5
3 <sup>e</sup> me ÉTAGE	<b>Brigitte Campeau</b> , directrice générale, poste 6 <b>Solange Champigny</b> , adjointe administrative, poste 6 <b>Marianne Lussier</b> , secrétaire technique, poste 6

# La Cordée

Ressource alternative en santé mentale



## Thématique annuelle 2020-2021

Venez à la fête de la rentrée, nous en discuterons!

## Le Plateau de travail occupationnel

Vous aimeriez devenir participant de notre Plateau de travail occupationnel situé au 46, rue Wellington Nord ? N'hésitez pas à appeler au 819-565-0755 pour prendre rendez-vous.

### Notre mission

La Cordée, ressource alternative en santé mentale, accueille et soutient les personnes vivant des réalités liées à la santé mentale ou d'ordre émotionnel. Avec une approche alternative et communautaire, l'organisme offre aux personnes qu'elle soutient, des lieux d'appartenance et différents types d'interventions favorisant : l'inclusion sociale, le renforcement des liens, l'entraide, la participation citoyenne, ainsi que le soutien communautaire. Nos actions, qu'elles soient de l'ordre de la promotion en santé mentale ou de l'accompagnement, visent l'autonomie, la construction identitaire et l'acquisition de nouvelles compétences.

### Nos services

- Accueil et intégration
- Activités d'apprentissage
- Loisirs socio-éducatifs
- Activités « Par et Pour » les membres
- Programme d'insertion socioprofessionnelle (PAAS-Action)
- Relation d'aide ponctuelle
- Programme des appartements supervisés
- Programme santé mentale et vieillissement (SMV)
- Plateau de travail occupationnel

### Pour devenir membre

Pour devenir membre, il vous suffit de contacter Rémi, intervenant responsable de l'accueil et de l'intégration, pour prendre rendez-vous en composant le poste 1.

Pour toute demande d'information, n'hésitez pas à nous contacter ou à visiter notre site internet.

## PROGRAMMATION Septembre-Octobre 2020

### ACTIVITÉS SPÉCIALES

#### Fête de la rentrée

*Date et heure à confirmer plus tard.*

Lors de la fête, il y aura des discussions sur la thématique annuelle de 2020-2021. **L'inscription sera requise au secrétariat. Un coût de 3.00\$ sera chargé.**

#### Symposium 3

*Mercredi le 9 septembre, de 9h00 à 16h00.* Nombre de places limitées! **Voir la description des activités pour les détails. L'inscription est requise au secrétariat.** La Cordée sera fermée au profit de cette journée.

#### Fête de l'Halloween

*Vendredi le 30 octobre, heure à confirmer.*

Il y aura une activité pour célébrer cette fête. Les détails vous seront transmis plus tard. **L'inscription sera requise au secrétariat.**

#### Nouvelles intervenantes dans l'équipe

Suite au départ de certains membres de l'équipe, de nouvelles personnes se sont ajoutées. Au Centre de jour, il y a Camille Péloquin, Ivanne Léon-Jestin et Yvanne Trudel. Au Plateau de travail occupationnel, il y a Marie-Christine Quirion. Pour savoir quelles sont leurs rôles dans l'organisme, veuillez consulter la page 4 dans l'encadré « L'équipe de travail, au Centre de jour ».

### ACTIVITÉS DE NOS PARTENAIRES

#### Pro-Def Estrie

Pour l'automne 2020, aucune rencontre régionale n'est prévue.

**Formation à venir avec Pro-Def Estrie : « Être délégué régional c'est quoi? ».**

**Les 4 et 5 novembre de 13h à 16h30.** Offert aux nouvelles personnes intéressées. Pour inscription appeler au (819)822-0363 et demander à parler à Sandra Côté.

La Cordée, Centre de jour  
305, rue Dufferin  
Sherbrooke, Québec, J1H 4M5

Pour nous joindre...

Téléphone : 819-565-1225  
Télécopieur : 819-565-5192

@ lacordee@lacordeerasm.org  
 [www.lacordeerasm.org](http://www.lacordeerasm.org)  
 facebook.com/lacordeerasm

# Septembre 2020

# Octobre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Tricot • Jardinage	2 • Réunion d'équipe  • Aquarelle • Bibliothèque • CACI: session libre	3 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Acrylique	4 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Dessin • Bibliothèque • Jardinage • CACI: session libre
7 <b>Fermé</b> <b>Fête du travail</b>	8 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Tricot • Jardinage • Groupe Les entr'aideurs	9 <b>Fermé</b> <b>Symposium #3</b>	10 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Acrylique	11 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Écriture exploratrice • Bibliothèque • Jardinage • CACI: session libre
14 • Fermé pour les membres  • Activité libre, en présence de l'équipe	15 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Tricot • Jardinage • Atelier d'apprentissage	16 • Réunion d'équipe • Chorale  • Aquarelle • Bibliothèque • CACI: session libre	17 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Entendeurs de Voix • CACI: session libre	18 • FÊTE DE LA RENTRÉE <b>*DÉTAILS À CONFIRMER*</b>  • Le cas échéant, vous référer aux activités du 4 septembre 2020.
21 • Fermé pour les membres  • Activité libre, en présence de l'équipe	22 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Tricot • Jardinage • Groupe Les entr'aideurs	23 • Réunion d'équipe • Chorale  • Aquarelle • Bibliothèque • CACI: session libre	24 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Entendeurs de Voix • CACI: session libre	25 • Rencontre de « Bienvenue »  • Écriture exploratrice • Bibliothèque • Jardinage • CACI: session libre
28 • Fermé pour les membres  • Activité libre, en présence de l'équipe	29 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Tricot • Jardinage • Atelier d'apprentissage	30 • Réunion d'équipe • Chorale  • Aquarelle • Bibliothèque • CACI: session libre		

Les encadrés plus pâles désignent les activités se déroulant les après-midi.

## NOTEZ BIEN À L'AGENDA POUR LE MOIS DE SEPTEMBRE

### CONSIGNES EN LIEN AVEC LA COVID-19

- ◆ La participation des membres à La Cordée se fait sur réservation seulement, aucune présence est permise sans inscription.
- ◆ Le port du masque à l'intérieur de la ressource est obligatoire en temps.
- ◆ Un trajet précis doit être emprunté lors de vos déplacements dans le ressource. Des flèches au sol sont présentes.

### NOTES IMPORTANTES:

- ◆ Le Centre de jour et le Plateau de travail occupationnel seront fermés **lundi le 12 octobre**, pour l'Action de grâce.
- ◆ Le Centre de jour et le Plateau de travail occupationnel seront fermés **mercredi le 9 septembre**, en raison du Symposium #3.

### ATTENTION! CHANGEMENTS IMPORTANTS

- ◆ Suite au café rencontre du 15 février 2020 sur le groupe Les entr'aideurs, il a été décidé que le groupe aurait lieu un mardi après-midi par mois. Lors de la tenue du groupe, le 2<sup>e</sup> étage est fermé pour le respect de la confidentialité. Autrement, le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup> étage du Centre de jour sont ouverts aux membres, sauf lors de la journée citoyenne, où le 2<sup>e</sup> étage est fermé.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Entendeurs de Voix	2 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Dessin • Bibliothèque • Jardinage • CACI: session libre
5 • Fermé pour les membres  • Activité libre, en présence de l'équipe	6 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Tricot • Jardinage • Groupe Les entr'aideurs	7 • Réunion d'équipe • Chorale  • Aquarelle • Bibliothèque • CACI: session libre	8 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Entendeurs de Voix	9 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Écriture exploratrice • Bibliothèque • Jardinage • CACI: session libre
12 <b>Fermé</b> <b>Action de grâce</b>	13 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Tricot • Jardinage • Atelier d'apprentissage	14 • Réunion d'équipe • Chorale  • Aquarelle • Bibliothèque • CACI: session libre	15 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Entendeurs de Voix	16 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Dessin • Bibliothèque • Jardinage • CACI: session libre
19 • Fermé pour les membres  • Activité libre, en présence de l'équipe	20 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Tricot • Jardinage • Groupe Les entr'aideurs	21 • Réunion d'équipe • Chorale  • Aquarelle • Bibliothèque • CACI: session libre	22 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Entendeurs de Voix	23 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Écriture exploratrice • Bibliothèque • Jardinage • CACI: session libre
26 • Fermé pour les membres  • Activité libre, en présence de l'équipe	27 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Tricot • Jardinage • Atelier d'apprentissage	28 • Réunion d'équipe • Chorale  • FERMÉ: formation de l'équipe de travail	29 • Activité libre, en présence de l'équipe  • Entendeurs de Voix	30 • Fête de l'Halloween <b>*DÉTAILS À CONFIRMER*</b>

Les encadrés plus pâles désignent les activités se déroulant les après-midi.

## NOTEZ BIEN À L'AGENDA POUR LE MOIS D'OCTOBRE

### LES COMITÉS DE TRAVAIL

- ◆ Le comité des membres (CM) aura lieu, les mardis 22 septembre et le 20 octobre à 10h00
- ◆ La rencontre de planification « Par et Pour » aura lieu, le jeudi 1<sup>er</sup> octobre de 9h00 à 11h00.

### NOTES IMPORTANTES:

- ◆ **\*EN RAISON DE LA COVID-19\***: Les rencontres des divers comités se feront dans la salle communautaire à l'hébergement, situé au 390, rue des Fusiliers (PORTE ARRIÈRE), afin de libérer les locaux du Centre de jour aux membres et ce, jusqu'à nouvel ordre.
- ◆ **\*EN RAISON DE LA COVID-19\***: La soirée des élections, pour le Conseil des membres (CM) est reportée à une date ultérieure.
- ◆ Le Centre de jour et le Plateau de travail occupationnel seront fermés **lundi le 12 octobre**, pour l'Action de grâce.
- ◆ Le Centre de jour et le Plateau de travail occupationnel seront fermés **mercredi le 28 octobre**, de 13h00 à 16h30, pour une formation de l'équipe de travail.
- ◆ Depuis la mi-février 2020, le prix du café dans la machine à café et à la Mijoterie a été augmenté à **0.75\$**.