

PROGRAMMATION D'AUTOMNE

OCTOBRE À DÉCEMBRE 2022

Descriptif des activités du Centre de jour



Pour nous rejoindre

Centre de jour

305 rue Dufferin
Téléphone : 819-565-1225
Télécopieur : 819-565-5192
Courriel : lacordee@lacordeerasm.org

Atelier de travail créatif

46 rue Wellington Nord (pas de boîte postale)
Téléphone : 819-565-0755
Télécopieur : 819-565-4853
Courriel : atelier@lacordeerasm.org



Mot de l'équipe

Quelle année nous connaissons! Une année pleine de changements et d'adaptations nous permettra, sans aucun doute, de développer de nouvelles forces, une nouvelle cohésion. Les défis sont nombreux et nous sommes confiants.tes que nous pourrons les relever, ensemble. Avec notre nouvelle thématique annuelle (Le plaisir est dans le changement!), nous aurons de souci de rendre ces passages plaisants, positifs et bienveillants. Merci de faire partie de la solution. Merci pour votre tolérance, votre inclusion et votre support. Ensemble, nous y arriverons!

Ce qui nous unis : 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.

La notion d'intervention

La Cordée offre essentiellement 2 types d'intervention individuelle : l'intervention ponctuelle et le suivi court terme. Lors des « Milieux de vie ouvert », un.e intervenant.e est en disponibilité pour des interventions ponctuelles. Il faut se référer à l'affiche, dans la salle Petit Bistro, pour connaître la personne en disponibilité et valider directement auprès d'elle. Pour une demande de suivi court terme (entre 1 et 5 rencontres), un court questionnaire (appelé « Demande en intervention court terme ») sera à compléter et à déposer auprès d'un.e intervenant.e en animation ou en disponibilité. Le document est disponible à la réception. Les demandes seront traitées à chaque semaine.



Description de nos activités

Activités Par et pour

Acrylique : venez développer votre talent en acrylique avec Steve. Les rencontres sont les mercredis après-midi le 30 novembre ainsi que les 7, 14 et 21 décembre. Inscription à la réception, nombre de place limité (4) pour la série de 4 ateliers.

Aquarelle : venez apprendre les techniques de base en aquarelle avec Sylvain. Les rencontres sont les mercredis après-midi les 12 et 26 octobre ainsi que les 9 et 23 novembre. Inscription à la réception, nombre de place limité (4) pour la série de 4 ateliers.

Bibliothèque : une bibliothèque / DVDthèque est disponible. Voir l'horaire près de la réception.

Bricolage de Noël – NOUVEAUTÉ! : Marjolaine vous attend les 6, 13 et 20 décembre prochain afin de confectionner vos décorations de Noël. Inscription requise à la réception pour la série de 3 ateliers.

Comité environnement : les enjeux environnementaux vous interpellent? Informez-vous auprès de Maude, intervenante, pour en savoir davantage!

Comité journal Le Porte-Voix : le comité reprendra de l'action au courant du mois de décembre. Pour plus d'information, demandez à Maude, intervenante.

Conseil des membres : vous aimeriez voir le CM en action? Faites une demande à Jacob pour assister à ce conseil des membres. Les rencontres se dérouleront les 4 octobre, 1^{er} novembre et 6 décembre, dans la salle Créaction, dès 10h. Nombre de place limité (5).

Créativité – NOUVEAUTÉ! : Daniel vous attend pour solliciter votre créativité! L'idée est de laisser vos talents créatifs pour créer un projet d'art qui vous ressemble! Inscription requise à la réception pour la série de 4 ateliers.

Diamond painting – NOUVEAUTÉ! : Marjolaine vous attend pour cette technique artistique hors du commun! Inscription requise à la réception pour la série de 3 ateliers.

Élection de votre CM : un moment annuel attendu, le 18 octobre prochain, de 15h à 18h. Vous êtes invité à venir écouter, échanger et voter pour votre nouveau conseil des membres 2022-2023! Vous aimeriez être candidat.e au CM? Demandez à Jacob pour déposer votre candidature. Des bouchées et grignotes seront fournies si vous êtes inscrits avant le vendredi le 14 octobre (afin de prévoir la nourriture).

Journée citoyenne : vous vous sentez concerné par des enjeux citoyens? Venez « réfléchir » avec nous le 22 novembre, dans la salle Petit Bistro, de 10h à 15h. Le dîner vous est offert si vous êtes inscrit à la réception, au plus tard vendredi le 18 novembre, avant 16h (pour prévoir la quantité de nourriture).

Tête-à-tête avec le CM – GRAND RETOUR! : moment d'échanges et discussions avec le conseil des membres. La date est à définir au mois de novembre prochain. Pour en savoir davantage, demandez à un représentant du CM.

Tricot : Annie vous attendra les lundis après-midi pour vous enseigner les rudiments du tricot dans la salle Créaction. Inscription à la réception, nombre de place limité (5) par période proposée.

Ateliers de croissance

Atelier – Chorale – GRAND RETOUR! : animé par Adèle, venez déployer vos cordes vocales et en apprendre un peu plus sur les techniques de chant. Les ateliers auront lieu les jeudis après-midi, de 13h30 à 15h15, à la salle communautaire sur la rue Des Fusilliers. Une représentation lors de notre fête de Noël est prévue. Votre inscription est nécessaire pour la série d'atelier. Pour plus d'information, demandez à Adèle.

Atelier – Gestion de l'anxiété : animé par Nathalie, cet atelier sur 3 rencontres vous propose de mieux comprendre la notion d'anxiété et de s'outiller pour y faire face. Une inscription à la réception est obligatoire pour la série d'atelier qui se déroulera dans la salle L'Aquarium (2^{ème} étage). L'activité est gratuite et le nombre de place est limité (6).

Atelier – Mieux vivre avec les voix : animé par Jean-François et Nicolas, cet atelier sur 8 rencontres vous propose un espace d'échanges et de développement d'outils afin de mieux vivre avec votre expérience de voix. Il faut s'inscrire à la réception du Centre de jour. Les rencontres se tiendront dans la salle Aquarium (2^{ème} étage). Une rencontre pré-groupe individuelle sera à prévoir avec les co-animateurs. Nombre de places limité à 6.

Rencontre avec une équipe d'étudiantes infirmières : lors du milieu de vie ouvert du 29 novembre prochain, en après-midi, venez discuter avec des étudiantes en sciences infirmières sur le sujet des psycho-somatizations! Entrée libre, venez en grand nombre!

Activités de loisirs et milieux de vie

Bingo : comment manquer ce classique mensuel à La Cordée? Gaétan animera un bingo exaltant les 7 octobre, 4 novembre et 9 décembre, dès 13h30, dans la salle Petit Bistro. Coût de 1\$ par personne à prévoir et à payer sur place.

Consultation des membres : Jean-François et Danielle vous convie à un moment de consultation où nous ferons le point sur l'année et les ajustements apportés (programmation, intervention, etc.). Cette rencontre sera le jeudi 8 décembre de 10h à 11h45, dans la salle Petit Bistro. Au plaisir de vous y voir en grand nombre!

Cordée en chansons et fêtes du mois – GRAND RETOUR! : le retour d'un beau moment afin de souligner, le dernier vendredi du mois, l'anniversaire des personnes du mois courant. Inscrivez-vous à la réception!

Dîner communautaire : venez déguster un bon repas en bonne compagnie, à la salle Petit Bistro. Inscription et paiement (3\$) à la réception, avant 11h le jour même. Vous êtes les bienvenus!

Fête de Noël : plusieurs détails restent à ficeler pour se concocter une fête inoubliable!

Fête d'Halloween : pour faire un clin d'œil à cet fête mythique, vous êtes invités à venir costumés pour le milieu de vie ouvert du lundi, 31 octobre prochain!

Lunch et jassettes – NOUVEAUTÉ! : apportez votre lunch et venez dîner avec nous, les jeudis midi du mois d'octobre, à la salle Petit Bistro. Discussions, convivialité et plaisir seront au rendez-vous!

Marche aux chutes : envie de bouger un peu? Joins-toi à Adèle pour une marche au centre-ville

Milieu de vie ouvert : vous désirez boire un café en bonne compagnie? Avoir des jassettes intéressantes? Jouer à un jeu de société enlevant? Vous êtes les bienvenus dans notre beau milieu de vie de 9h à 12h le matin, et de 13h à 16h en après-midi (les lundi PM, mardi AM et PM, mercredi PM, jeudi AM et PM, vendredi AM et PM).

Musée des Beaux-Arts et atelier : vous voulez en connaître un peu plus sur l'histoire de l'art et avoir la chance de participer à un atelier de création? Inscrivez-vous à la réception au coût de 3\$. Nombre de place limité (8).

Programmation spéciale des Fête 2022 : notre programmation des Fêtes est à venir!

Rencontre collective de bienvenue : venez accueillir nos nouveaux membres avec chaleur et bienveillance. Un membre de notre belle équipe partagera cet avant-midi avec vous, les 28 octobre, 25 novembre et 23 décembre, dès 10h, dans la salle Petit Bistro.

Semaine de l'Alternative en santé mentale : nous soulignerons le 10 du 10 (10 octobre annuellement, journée de l'Alternative en santé mentale à travers de petites animations dans les périodes de milieux de vie ouverts, entre le 3 et le 7 octobre prochain. Ce que nous produirons ensemble sera transmis à notre regroupement provincial pour cette journée importante. Libre à vous d'y participer en grand nombre!

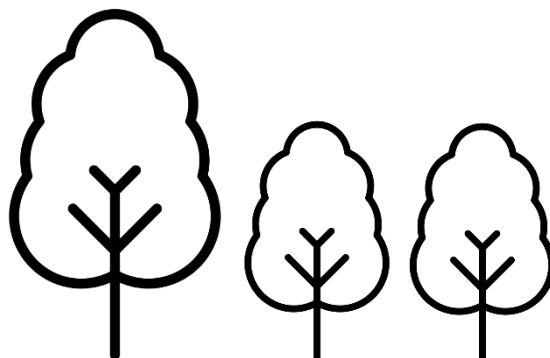
Soupe ou salade repas : venez déguster une soupe ou une salade réconfortante, à la salle Petit Bistro. Inscription et paiement (1,50\$) à la réception, avant 11h le jour même.

Congés et fermetures prévues

Action de Grâce : l'organisme sera fermé le 10 octobre prochain pour ce congé férié.

Congé des fêtes : l'organisme sera fermé le 26, 27 et 28 décembre ainsi que le 2, 3 et 4 janvier 2023 pour le congé des fêtes. À noter qu'une programmation spéciale des fêtes est prévue pour le Centre de jour (les 29 et 30 décembre ainsi que les 5 et 6 janvier 2023, de 10h à 16h). À noter également que l'Atelier de travail créatif sera fermé du 24 décembre au 8 janvier 2023 inclusivement.

Formations et ressourcement : les moments sont encore à définir. Vous serez avisés à l'avance via les messages aux membres (sur l'heure du dîner) et durant les milieux de vie ouverts par notre belle équipe!



Sommaire pour le mois d'octobre 2022

Pour le détail des activités, référez-vous au descriptif des activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 AM : Ouvert sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot	4 AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Conseil des membres Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert	5 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Créativité	6 AM : Milieu de vie ouvert Midi : lunch et jasettes! PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Chorale	7 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Loisir - Bingo (1\$)
10 Action de Grâces Fermé	11 AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Diamond painting Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Gestion de l'anxiété	12 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Aquarelle	13 AM : Milieu de vie ouvert Midi : lunch et jasettes! PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Chorale	14 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Loisir - Marche aux chutes
17 AM : Ouvert sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot	18 AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Diamond painting Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Gestion de l'anxiété + Élection de votre CM	19 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Créativité	20 AM : Milieu de vie ouvert Midi : lunch et jasettes! PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Chorale	21 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Loisir - Musée des Beaux-Arts (3\$)
24 AM : Ouvert sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot	25 AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Diamond painting Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Gestion de l'anxiété	26 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Aquarelle	27 AM : Milieu de vie ouvert Midi : lunch et jasettes! PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Chorale	28 AM : Milieu de vie ouvert + Rencontre collective de bienvenue Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Cordée en chansons et fêtes du mois

AM : 9h à 12h | Midi : 12h à 13h | PM : 13h à 16h

Sommaire pour le mois de novembre 2022

Pour le détail des activités, référez-vous au descriptif des activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
31 octobre AM : Ouvert sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot	1 AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Conseil des membres Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier – Mieux vivre avec les voix	2 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Créativité	3 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Chorale	4 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Loisirs - Bingo (1\$)
7 AM : Ouvert sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot	8 AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Diamond painting Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier – Mieux vivre avec les voix	9 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Aquarelle	10 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Chorale	11 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert
14 AM : Ouvert sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot	15 AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Rencontre de planification Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier – Mieux vivre avec les voix	16 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Créativité	17 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Chorale	18 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert
21 AM : Ouvert sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot	22 Journée citoyenne <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ouvert à tous.tes ▪ Dîner gratuit (inscription requise avant le 18 novembre) ▪ Au Centre de jour, de 10h à 15h 	23 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Aquarelle	24 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Chorale	25 AM : Milieu de vie ouvert + Rencontre collective de bienvenue Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Cordée en chansons et fêtes du mois
28 AM : Ouvert sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot	29 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier – Mieux vivre avec les voix + Rencontre avec une équipe d'étudiantes infirmières	30 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Acrylique	1^{er} déc. AM : Milieu de vie ouvert Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Chorale	2 déc. AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Bingo (1\$)

AM : 9h à 12h | Midi : 12h à 13h | PM : 13h à 16h



Sommaire pour le mois de décembre 2022

Pour le détail des activités, référez-vous au descriptif des activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>5</p> <p>AM : Ouvert sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot</p>	<p>6</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Bricolage de Noël Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier – Mieux vivre avec les voix</p>	<p>7</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Acrylique</p>	<p>8</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert + Consultation des membres Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Chorale</p>	<p>9</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Loisir - Bingo (1\$)</p>
<p>12</p> <p>AM : Ouvert sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot</p>	<p>13</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Bricolage de Noël Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier – Mieux vivre avec les voix</p>	<p>14</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Acrylique</p>	<p>15</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Chorale</p>	<p>16</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert</p>
<p>19</p> <p>AM : Ouvert sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot</p>	<p>20</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Bricolage de Noël Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier – Mieux vivre avec les voix</p>	<p>21</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Acrylique</p>	<p>22</p> <p>Fête de Noël Détails à venir!</p> <p>À noter que le Centre de jour sera fermé pour ses activités régulières</p>	<p>23</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert + Rencontre collective de bienvenue Midi : Lunch et jasettes PM : Milieu de vie ouvert + Cordée en chansons et fêtes du mois</p>
<p>26</p> <p>Congé des Fêtes Fermé</p>	<p>27</p> <p>Congé des Fêtes Fermé</p>	<p>28</p> <p>Congé des Fêtes Fermé</p>	<p>29</p> <p>Programmation des Fêtes! 10h à 16h Détail à venir!</p>	<p>30</p> <p>Programmation des Fêtes! 10h à 16h Détail à venir!</p>
<p>2 janvier</p> <p>Congé des Fêtes Fermé</p>	<p>3 janvier</p> <p>Congé des Fêtes Fermé</p>	<p>4 janvier</p> <p>Congé des Fêtes Fermé</p>	<p>5 janvier</p> <p>Programmation des Fêtes! 10h à 16h Détail à venir!</p>	<p>6 janvier</p> <p>Programmation des Fêtes! 10h à 16h Détail à venir!</p>

AM : 9h à 12h | Midi : 12h à 13h | PM : 13h à 16h