

PROGRAMMATION D'HIVER

JANVIER À MARS 2023

Descriptif des activités du Centre de jour



Pour nous joindre

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

En ce début d'année 2023, toute l'équipe prend le temps de vous souhaiter que le meilleur! De la santé, de la sérénité et surtout, du temps pour prendre soin de vous et de ceux qui vous entourent. Après une année 2022 mouvementée, nous sommes prêts à repartir les activités en grand et à créer de belles occasions pour se rassembler. Embarquons ensemble pour l'aventure que sera cette prochaine année parce qu'on sait bien que... le plaisir est dans le changement! 😊

Ce qui nous unit : 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.

Nouveauté : les comités permanents!

Dans une optique de gestion participative et de simplification, La Cordée RASM met sur pied 6 comités permanents regroupant des membres de l'équipe, de la ressource, du CA et des bénévoles! Ces comités de travail (programmation, promotion, politiques internes, finances, hébergement et clinique) perdureront dans le temps, mais évolueront et s'adapteront. Les rencontres se tiendront 1 fois aux 6 semaines, lors de l'Espace comité du jeudi AM. Chaque comité aura ses propres rôles et mandats et déterminera ses priorités, mais travaillera en concertation avec les autres. Afin d'y aller avec les forces et intérêts de chacun.e, les sujets abordés à chaque rencontre seront connus d'avance pour vous permettre de participer aux rencontres qui vous intéressent. Votre voix, votre opinion et votre participation sont importants! Les premières rencontres seront ouvertes pour vous permettre de voir si vous souhaitez vous impliquer. C'est un rendez-vous!

Description de nos activités

Activités Par et pour

Acrylique : Venez développer votre talent en acrylique avec Steeve. Les rencontres sont les jeudis après-midi du 9, 16, 23 et 30 mars. Inscription à la réception, nombre de places limité (5) pour la série de 4 ateliers.

Aquarelle : Venez apprendre les techniques de base en aquarelle avec Sylvain. Les rencontres sont les jeudis après-midi du 2, 16, 23 février, ainsi que le 2 mars. Inscription à la réception, nombre de places limité (4) pour la série de 4 ateliers.

Atelier « Se médicamenter sans grossir » - NOUVEAUTÉ ! : Un atelier pour vaincre cette tendance qui fait grossir quand on prend des psychotropes en faisant attention à comment on boit, on mange, on dort et on fait de l'exercice. Notre bibliothécaire Pierre vous attend vivement les lundis après-midi, les 9, 16, 23 et 30 janvier. Inscription à la réception.

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

Choses-à-choses : Le comité environnement vous invite à venir échanger des objets inutiles pour vous, qui pourraient être utiles pour quelqu'un d'autre durant la journée du 13 janvier prochain. Rendez-vous à la salle Créaction! Pour des détails, demandez à Maude.

Coloriage - NOUVEAUTÉ ! : Venez vous amuser et jouer avec les couleurs dans cet atelier organisé par Claudia. Les rencontres sont les jeudis après-midi, les 12, 19 et 26 janvier.

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 janvier. Pour plus d'informations, demandez à Maude, intervenante.

Conseil des membres : Vous aimeriez voir le CM en action? Faites une demande à Jacob pour assister au conseil des membres. Les rencontres se dérouleront les 10 janvier, 7 février et 7 mars, dans la salle Créaction, dès 10h. Nombre de places limité (4).

Écriture exploratoire – GRAND RETOUR ! : L'atelier d'écriture exploratoire s'adresse à tous ceux et celles qui veulent explorer ce médium! Pas besoin d'être un David Goudreault ! Le seul prérequis est le désir d'écrire ! Aussi, pas de censure ! Daniel vous attend à son atelier qui se tiendra les 31 janvier, 14, 28 février et 14 mars.

Journée citoyenne : Vous vous sentez concerné par des enjeux citoyens? Venez vous informer, réfléchir et vous mobiliser avec nous le 24 janvier et le 21 février, dans la grande salle, de 10h à 15h. Le dîner vous est offert si vous êtes inscrit à la réception, au plus tard le vendredi précédant une journée citoyenne, avant 16h (pour prévoir la quantité de nourriture).

Tête-à-tête avec le CM – GRAND RETOUR ! : Moment d'échanges et de discussions avec votre conseil des membres. Nous prévoyons ce moment le vendredi 20 janvier, de 10h à 11h45, dans la salle Le Petit Bistro. Venez en grand nombre!

Tricot : Annie vous attendra les lundis après-midi de février et mars (sauf le 6 mars) pour vous enseigner les rudiments du tricot dans la salle Créaction. Inscription à la réception, nombre de places limité (5) par période proposée.

Ateliers de croissance

Ateliers thématiques : Animés en rotation par l'équipe en intervention, différents thèmes sont proposés au fil des semaines. Un thème en particulier vous intéresse? Vous n'avez qu'à vous présenter! Les rencontres se tiendront au rez-de-chaussée (Salle Créaction) et ne demande aucune inscription. Consultez les dates suivantes dans le calendrier : 22 février, 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 mars.

Chorale : Animé par Adèle, venez déployer vos cordes vocales et en apprendre un peu plus sur les techniques de chant. Les ateliers auront lieu les mardis après-midi, de 13h30 à 15h, au Centre de jour, dans la salle Petit Bistro. Votre inscription est nécessaire pour la série d'atelier. Pour plus d'information, demandez à Adèle.

Découvrir la GAM – GRAND RETOUR ! : Animé par Jacob, cet atelier sur 5 rencontres débutant le 18 janvier vous propose une démarche de réflexion sur l'impact de votre médication dans vos sphères de vie et votre qualité de vie. Une inscription à la réception est obligatoire pour la série d'ateliers qui se déroulera dans la salle L'Aquarium (2^{ème} étage). L'activité est gratuite et le nombre de places est limité (6).

Rencontre avec une étudiante en pharmacie : Venez rencontrer Myriam, étudiante au doctorat en pharmacie, qui donnera des astuces sur l'approche et les questionnements à soumettre à son pharmacien. Les dates sont à définir! Informez-vous à la réception ou sur le tableau des mises à jour.

Activités de loisirs et milieux de vie

Accès au 2^{ème} étage – NOUVEAUTÉ ! : Puisque la salle Petit Bistro sera probablement bien occupée lors de ces périodes, nous rendons disponibles les salles du 2^{ème} étage, soit Le Boudoir ainsi que L'Aquarium. **À noter qu'il n'y aura aucune disponibilité en intervention (pour des rencontres ou besoins ponctuels)** lors de ces périodes prévues les mardis PM ainsi que les jeudis AM.

Activité de St-Valentin : Prévues le 17 février, les détails sont à venir! Demandez à Alexandra ❤️

Bingo : Comment manquer ce classique mensuel à La Cordée? Gaétan animera un bingo exaltant les 3 février et 3 mars, dès 13h30, dans la salle Petit Bistro. Coût de 2\$ par personne à prévoir et à payer sur place.

Cabane à sucre : Nous sommes en train de confirmer et finaliser les détails de cette belle sortie du 31 mars! Une inscription sera requise puisqu'il y aura un nombre de places limité et possiblement un coût pour l'inscription. Détails à venir! ❄️

Consultation des membres : Jean-François et Danielle vous convient à un moment de consultation où nous ferons le point sur les ajustements à apporter. Cette rencontre sera le vendredi 24 mars, de 13h30 à 15h30, dans la salle Petit Bistro. Votre avis est important! Au plaisir de vous y voir en grand nombre! Aucune inscription requise.

Cordée en chansons : Venez délier vos belles voix de rossignol et vibrer au rythme des meilleures chansons! Prochaine rencontre le 24 février prochain, dès 13h30!

Dîner communautaire : Venez dégustez 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!

Écurie avec Noémie : Nous sommes en train de confirmer et finaliser les détails de cette belle sortie du 10 mars! Une inscription sera requise puisqu'il y aura un nombre de places limité.

Espace comité - NOUVEAUTÉ! : Nous relançons tranquillement les comités permanents. Il sera possible pour les membres d'investir du temps selon vos forces et intérêts. Les thèmes accessibles aux membres seront annoncés et affichés à l'avance (jeudis AM). Voilà une belle opportunité de nous aider à développer notre belle ressource!

Jeux vidéo avec Marc-Antoine : Venez tester vos habiletés aux jeux vidéo tout en ayant beaucoup de plaisir. Le tout se déroule le 20 janvier, dès 13h30 dans la salle Création!

Lunch et jasettes : Apportez votre lunch et venez dîner avec nous, les jeudis midi, à la salle Petit Bistro. Discussions, convivialité et plaisir seront au rendez-vous!

Macramé - NOUVEAUTÉ! : Venez apprendre cet art perdu (ou presque) avec une experte en la matière! Carole, notre nouvelle bénévole, vous invite cordialement à son atelier de macramé. Elle vous donne rendez-vous le 3 et le 17 février matin, ainsi que le 6 mars en après-midi. Inscription requise à la réception.

Marche aux chutes : Envie de bouger un peu? Joins-toi à Adèle pour une marche au centre-ville, le 27 janvier dès 13h30!

Milieu de vie ouvert : Vous désirez boire un café en bonne compagnie? Avoir des jasettes 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, mercredi PM, jeudi PM, vendredi AM et PM). Venez rencontrer notre nouvelle équipe de bénévoles qui feront, entre autres, de l'animation sur certaines de ces périodes 😊

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.

Souper des membres - NOUVEAUTÉ! : Venez nous aider le 21 février dès 16h à préparer un bon souper par et pour les membres! Nous terminerons vers 20h. Discussions, plaisir et convivialité seront au rendez-vous pour cette première, à la demande des membres. Une inscription à la réception est requise pour bien planifier la quantité de nourriture.

Symposium - GRAND RETOUR! : Lors de ces journées (1^{er} symposium le 28 mars), nous invitons les membres de la ressource à nous rejoindre pour la présentation des travaux faits par les différents comités, nourrir nos réflexions et avoir un impact direct sur les orientations de notre ressource. Voilà une belle opportunité de mettre l'épaule à la roue!

Congés et fermetures prévues

Formations et ressourcement : nous serons fermés le jeudi 9 février prochain pour une formation en équipe ainsi que le vendredi 17 mars pour une journée de ressourcement pour l'équipe.

Sommaire pour le mois de janvier 2023

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Congé des Fêtes Fermé	3 Congé des Fêtes Fermé	4 Congé des Fêtes Fermé	5 Programmation des Fêtes! 10h à 15h Voir le détail à la réception	6 Programmation des Fêtes! 10h à 15h Voir le détail à la réception
9 AM : Sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – « Se médicamenter sans grossir »	10 AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Conseil des membres Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Accès au 2 ^{ème} étage + Rencontre de planification - Chorale	11 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert	12 AM : Accès au 2 ^{ème} étage Midi : lunch et jassettes! PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Atelier de coloriage	13 AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Choses à choses Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Choses à choses
16 AM : Sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – « Se médicamenter sans grossir »	17 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : <u>Sur RDV seulement</u>	18 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier – Découvrir la GAM	19 AM : Espace comité (financ.) + Accès au 2 ^{ème} étage Midi : lunch et jassettes! PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Atelier de coloriage	20 AM : Milieu de vie ouvert + Tête-à-tête avec votre conseil des membres Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Loisir – Jeux vidéo avec Marc-Antoine
23 AM : Sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – « Se médicamenter sans grossir »	24 Journée citoyenne <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ouvert à tous.tes ▪ Dîner gratuit (inscription requise avant le 20 janvier) ▪ Au Centre de jour, de 10h à 15h 	25 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Découvrir la GAM	26 AM : Espace comité (pol.int.) + Accès au 2 ^{ème} étage Midi : lunch et jassettes! PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Atelier de coloriage	27 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) + fêtes du mois PM : Milieu de vie ouvert + Loisir – Marche aux chutes

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

Sommaire pour le mois de février 2023

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>30 janvier AM : Sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – « Se médicamenter sans grossir »</p>	<p>31 janvier AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Écriture exploratoire Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Accès au 2^{ème} étage + Atelier - Chorale</p>	<p>1^{er} AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Découvrir la GAM</p>	<p>2 AM : Espace comité (prog.) + Accès au 2^{ème} étage Midi : lunch et jassettes! PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Aquarelle</p>	<p>3 AM : Milieu de vie ouvert + Atelier de macramé Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Loisir - Bingo (2\$)</p>
<p>6 AM : Sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot</p>	<p>7 AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Conseil des membres Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Accès au 2^{ème} étage + Atelier - Chorale</p>	<p>8 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Découvrir la GAM</p>	<p>9 Fermé pour la journée <i>Journée de formation pour l'équipe de travail</i></p>	<p>10 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Jasette avec une étudiante en pharmacie</p>
<p>13 AM : Sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot</p>	<p>14 (Saint-Valentin) AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Écriture exploratoire Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Accès au 2^{ème} étage + Atelier - Chorale</p>	<p>15 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier - Découvrir la GAM</p>	<p>16 AM : Espace comité (fermé) + Accès au 2^{ème} étage Midi : lunch et jassettes! PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Aquarelle</p>	<p>17 AM : Milieu de vie ouvert + Atelier de macramé Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Loisir – Activité de St-Valentin</p>
<p>20 AM : Sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot</p>	<p>21 Journée citoyenne <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ouvert à tous.tes ▪ Dîner gratuit (inscription requise avant le 17 février) ▪ Au Centre de jour, de 10h à 15h + Nouveauté – Souper membres de 15h à 20h!</p>	<p>22 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier thématique : solitude</p>	<p>23 AM : Espace comité (promo) + Accès au 2^{ème} étage Midi : lunch et jassettes! PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Aquarelle</p>	<p>24 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) + fêtes du mois PM : Milieu de vie ouvert + Cordée en chansons</p>
<p>27 AM : Sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot</p>	<p>28 AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Écriture exploratoire Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Accès au 2^{ème} étage + Atelier - Chorale</p>	<p>1^{er} mars AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier thématique : évolution de la sexualité selon l'âge et présentation de l'ARCHE</p>	<p>2 mars AM : Espace comité (clinique) + Accès au 2^{ème} étage Midi : lunch et jassettes! PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Aquarelle</p>	<p>3 mars AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Planification Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Bingo (2\$)</p>

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

Sommaire pour le mois de mars 2023

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
6 AM : Sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Atelier de Macramé	7 AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Conseil des membres Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Accès au 2 ^{ème} étage + Atelier - Chorale	8 (Journée de la femme) AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier thématique : histoire du féminisme	9 AM : Espace comité (financ.) + Accès au 2 ^{ème} étage Midi : lunch et jasettes! PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Acrylique	10 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Loisir – Écurie avec Noémie
13 AM : Sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot	14 AM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Écriture exploratoire Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Accès au 2 ^{ème} étage + Atelier - Chorale	15 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier thématique : les relations interpersonnelles	16 AM : Espace comité (pol.int.) + Accès au 2 ^{ème} étage Midi : lunch et jasettes! PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Acrylique	17 Fermé pour la journée <i>Journée de ressourcement pour l'équipe</i>
20 AM : Sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot	21 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Soupe ou salade repas (1,50\$) PM : Accès au 2 ^{ème} étage + Atelier - Chorale	22 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier thématique : proche-aidant.e et santé mentale	23 AM : Espace comité (prog.) + Accès au 2 ^{ème} étage Midi : lunch et jasettes! PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Acrylique	24 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Milieu de vie ouvert + Consultation des membres
27 AM : Sur RDV seulement PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour - Tricot	28 Symposium – Grand retour! <i>Un moment pour collectiviser le travail accompli!</i> ▪ <i>Les détails sont à venir!</i> <i>Informez-vous à la réception.</i>	29 AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Milieu de vie ouvert + Atelier thématique : l'estime de soi et l'autocompassion	30 AM : Espace comité (fermé) + Accès au 2 ^{ème} étage Midi : lunch et jasettes! PM : Milieu de vie ouvert + Par et pour – Acrylique	31 AM : Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) + fêtes du mois PM : Milieu de vie ouvert + Loisir – Cabane à sucre

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