

PROGRAMMATION D'AUTOMNE 2023

OCTOBRE À DÉCEMBRE

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

Après un été bien rempli, voilà déjà le temps de l'automne qui arrive! Avec le comité programmation, nous avons concocté une programmation automnale variée et pour tous les goûts! Il est important de bien lire le document car certains moments seront ouverts seulement sur inscription ou pour l'activité présentée. C'est le cas les mardis en PM, les mercredis en PM et les jeudis en AM. Tous ensemble, nous collaborons forts pour faire de notre milieu un espace chaleureux, accueillant et bienveillant.

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.

Nouveauté : nos espaces en soirée

La Cordée élargit ses horizons cet automne en ouvrant le soir! En effet, tous les mardis et jeudis, la maison sera ouverte jusqu'à 20h. Groupe d'entraide, ateliers thématiques et loisirs seront au rendez-vous. De plus, une semaine par mois, les activités de soir seront non seulement offertes aux membres, mais aussi à leurs proches et aux gens de la communauté. Tous ensemble, il est certain que nous aurons l'occasion de créer plusieurs beaux souvenirs au courant de l'automne.

Description de nos activités

Activités Par et pour

(Activités portées, planifiées et animées par un.e membre pour d'autres membres)

Bibliothèque : Une bibliothèque / DVDthèque est disponible. Pour plus d'information, interpellier un membre du comité! Au plaisir de jaser lecture!

Cinéma québécois : Depuis longtemps, le cinéma québécois présente des œuvres de qualité, souvent inégale. Pierre (cinéphile averti) propose cinq films québécois qui ont connu un certain succès à leur époque. Vous êtes les bienvenus!

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. Apportez vos objets dans le bac identifié la semaine même.

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

Comité journal Le Porte-Voix : Le comité reste en action et a besoin d'être nourri de textes. Pour plus d'informations ou connaître les moments de rencontre, demandez à Maude, intervenante.

Dessin : Dans cet atelier je vais vous montrer les bases du dessin. Le visage, la perspectives et plusieurs autres techniques d'apprentissages que vous pourrez refaire chez-vous. Inscrivez-vous à la réception.

Généalogie : Vous êtes curieux de savoir quand vos ancêtres sont arrivés au Canada et en quelle année? L'atelier de généalogie est pour vous! Pierre (membre) et France (BAnQ) vous aideront. Les ateliers auront lieu le 11, 15, 18 et 22 août, ainsi que le 12 septembre en avant-midi. Inscrivez-vous à la réception (3 places disponibles).

Journée citoyenne : Vous vous sentez concerné par des enjeux citoyens? Venez-vous informer, réfléchir et vous mobiliser avec nous le 27 octobre, le 24 novembre et le 15 décembre, 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 commander la bonne quantité de nourriture biensûr!).

Tricot : Annie vous attendra les lundis après-midi pour vous enseigner les rudiments du tricot dans la salle le Petit Bistro. Inscription à la réception.

Ateliers de croissance

(Ateliers de croissance et de partage sur divers sujets animés par une personne de l'équipe)

Ateliers thématiques : Animés en rotation par l'équipe en intervention, différents thèmes sont proposés au fil des semaines. Le descriptif est en ordre alphabétique. Référez-vous à la programmation pour consulter l'horaire.

- **Comment organiser le temps des fêtes** : Animé par Noémie, vient « brainstormer » avec nous pour nous aider à planifier notre temps des fêtes! Ouvert à tout le monde, dans la salle le Petit Bistro.
- **Conflits de valeurs intergénérationnels** : Animé par Noémie, vient discuter autour des défis, des valeurs et des convergences selon les époques! Inscription requise à la réception.
- **Estime personnelle et confiance en soi (soir)** : Venez découvrir des stratégies pour renforcer votre confiance et améliorer votre estime personnelle. Nous allons discuter de plusieurs moyens pratiques de développer une meilleure relation avec soi-même. **Notez que cet atelier est accessible aux membres, leurs proches et à la communauté.**
- **Gestion des émotions** : Cette série de 4 ateliers, animée par notre bénévole Monsieur Aimé Côté, vous en apprendra beaucoup sur elle, sur la façon de mieux comprendre les différentes émotions qui nous traversent. **ANNULÉ (Manque d'insc.)** Inscription requise à la réception pour la série de 4 ateliers (places limitées, ateliers les 10 et 24 octobre ainsi que les 7 et 21 novembre).
- **Gestion du stress (soir)** : Venez discuter de stress et d'anxiété le 17 octobre en soirée. Nous en vivons tous, alors comment apprendre à l'appivoiser? Nous échangerons des trucs et outils concrets pour apprendre à reconnaître et vivre avec le stress et l'anxiété. **Notez que cet atelier est accessible aux membres, leurs proches et à la communauté.**
- **Groupe Entendeurs de voix** : Un bel espace en groupe pour échanger en lien avec l'expérience de voix. À noter que la participation au groupe est sur inscription seulement. Pour plus d'information, demander à Nathalie. À noter que le milieu de vie sera réservé, le mercredi, que pour l'Espace théâtre et le groupe Mieux vivre avec ses voix.
- **Le deuil (soir)** : Lors de cet atelier le 31 octobre en soirée, nous aborderons le processus de deuil et les émotions qui peuvent être reliées à la perte de quelqu'un ou quelque chose de cher. Soyez présent pour pouvoir discuter en s'entraider dans ces émotions difficiles. Inscription requise à la réception.
- **La déprime saisonnière (soir)** : Le 28 novembre, découvrez comment comprendre et naviguer la déprime saisonnière avec Adèle. Nous allons explorer certaines stratégies pratiques pour préserver notre bien-être tout au long de l'année. Inscription requise à la réception.
- **Prendre soin de soi (soir)** : Rejoignez-nous pour un atelier sur comment prendre soin de soi, cultiver son bien-être et découvrir comment se consacrer du temps personnel au quotidien. Cet atelier aura lieu le 12 décembre en soirée, et **notez que cet atelier est accessible aux membres, leurs proches et à la communauté.**
- **Santé physique et santé mentale (soir)** : Le 3 octobre, venez démystifier avec Adèle la relation entre la santé physique et la santé mentale dans notre quotidien. Toutes les questions et tous les sujets sont pertinents! 😊 Inscription requise à la réception.

Activités de loisirs et activités du milieu de vie

(Ensemble des activités de loisirs et des activités dans notre milieu de vie, planifiées/portées par des membres, des personnes bénévoles et des personnes de l'équipe)

Activité de la journée de l'Alternative en santé mentale : Rejoins-nous le 10 octobre, vers 10h00, dans la salle Création, pour suivre la conférence de presse de notre regroupement (RRASMQ) et l'écoute des capsules vidéo en lien avec la journée de l'Alternative en santé mentale. C'est un rendez-vous!

Bingo : Comment manquer ce classique mensuel à La Cordée? Venez-vous amuser et crier « bingo »! Coût de 2\$ par personne à prévoir et à payer sur place. Les rencontres auront lieu les 6 octobre, 3 novembre et 1^{er} décembre, dès 13h30.

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 mardi 12 décembre, de 9h30 à 11h30, dans la salle Petit Bistro. Au plaisir de vous y voir en grand nombre!

Dîner communautaire : Venez dégustez un bon repas en bonne compagnie, à la salle Petit Bistro, le vendredi. Inscription et paiement (3\$) à la réception, avant 11h le jour même. Merci à la Mijoterie et bon appétit!

Espace comité : Venez nous rejoindre les jeudi AM, dès 9h15, pour les comités de travail permanent, selon vos forces et intérêts. Voilà une belle opportunité d'implication afin de nous de nous aider à développer et faire avancer notre ressource! À noter que la ressource sera ouverte que pour l'Espace comité.

Espace opportunité : Vous avez une idée d'activité ou aimeriez partager un moment avec d'autres membres? Voici un espace dans la programmation qui vous permet de proposer une activité ponctuelle et unique pour les autres membres. Référez-vous à Maude, intervenante, pour lui parler de votre idée 😊. À noter que le milieu de vie sera ouvert en même temps.

Espace théâtre : Espace prévu pour la troupe de théâtre avec Stéphane, notre chargé de projet. Notre troupe aura à développer leurs personnages et à pratiquer leurs textes. À noter que le milieu de vie sera réservé, le mercredi, que pour l'Espace théâtre et le groupe Mieux vivre avec ses voix.

Espace théâtre ouvert : Tu aimerais expérimenter des ateliers théâtre? Il est possible de vivre l'expérience sans être dans la troupe. Les espaces de théâtre ouvert permettent d'expérimenter des ateliers avec Stéphane, notre chargé de projet. Inscription requise à la réception, place limitée.

Fête de Noël : Un beau moment attendu pour célébrer le temps des fêtes autour d'un bon repas, de loisirs et de belles rencontres. La fête aura lieu le vendredi 8 décembre. Inscription requise à la réception. Plus de détails à venir!

Groupe d'entraide – Nouveauté! Après plusieurs échanges et réflexions avec les membres, voici le retour du groupe d'entraide, supporté par Noémie. Le groupe sera 1 semaine sur 2, les mardis après-midi, dès 13h30 et 1 semaine sur 2 les mardis, en soirée dès 18h00. Bien regarder dans la programmation! À noter que le milieu de vie sera réservé que pour le groupe d'entraide. Inscription requise à la réception, à chaque semaine.

Lunch et jassettes : Apportez votre lunch et venez dîner les jeudis midi avec nous, à la salle Petit Bistro. Nouvelle formule de soir, entre 17h00 et 18h00, les mardis et les jeudis, avant les activités prévues. Discussions, jassettes et plaisir au rendez-vous!

Lundi créatif à l'Atelier de travail créatif : Rejoignez Laurent à l'Atelier de travail créatif, dès 13h15 jusqu'à 15h15, à l'Atelier de travail créatif (46, rue Wellington Nord), pour collaborer à la création de décors, d'accessoires et de costumes pour la pièce de théâtre! Inscription requise à la réception.

Programmation spéciale des fêtes : Plus de détails à venir! Vient donner tes idées le 5 décembre, en après-midi!

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

Symposium : Joignez-vous à nous pour la présentation des travaux faits par les différents comités, nourrir nos réflexions et avoir un impact direct sur les orientations de notre ressource. Le mercredi 6 décembre, dès 9h00, à la Coop funéraire de l'Estrie (rue 24 juin). Apportez votre lunch!

LOISIRS EN SOIRÉE

Soupers communautaires : Une fois par mois, nous ferons un souper communautaire au CDJ. Les 5 octobre, 16 novembre et 21 décembre, on se rejoint donc pour manger en gang! Notez que le souper du 16 novembre est **ouvert aux membres, à leurs proches et à la communauté** (donc, invitez vos proches et amis 😊).

Tour des murales et chocolat chaud : En cette mi-octobre, nous ferons un tour des murales du centre-ville tous ensemble puis finirons la soirée autour d'un bon chocolat chaud. On vous attend!

Art et gestion des émotions : Le 19 octobre, on se rejoint à l'Atelier de Travail Créatif pour voir comment l'art et ses différentes pratiques peuvent nous aider à exprimer nos émotions. **Cette soirée est accessible aux membres, leurs proches et aux personnes de la communauté!**

Dessert, feu de camp et chansons : Jeudi soir le 26 octobre, nous ferons une soirée spéciale autour d'un « feu de camp ». Vous vous demandez comment on va faire ça? Eh bien venez, pour voir! 😊 Nous ferons aussi un dessert tous ensemble pour l'occasion.

Film d'Halloween et bonbons: Pour l'Halloween, nous ferons un cinéma-maison au CDJ, avec popcorn et bonbons!

Soirée jeux vidéo : Le jeudi 9 novembre en soirée, venez retrouver Marc-Antoine pour une soirée remplie de jeux de toute sortes!

Décorations pour Noël : Jeudi le 23 novembre nous serons à l'atelier de travail créatif pour fabriquer des décorations simples à ramener chez soi pour les fêtes. Soyez-y!

Soirée jeux de société : Nous ferons une soirée jeux de société le 30 novembre, de 18h à 20h. Vous pouvez amener vos jeux préférés si ça vous dit!

Dessert et film des fêtes : Venez nous rejoindre en soirée, le 7 décembre, pour écouter un film classique des fêtes et cuisiner un dessert pour l'occasion!

« Vision board » et réflexions : Le 14 décembre, nous serons à l'Atelier de travail créatif pour réfléchir sur notre année 2023 qui se termine. Réflexions artistiques seront au rendez-vous, et sachez que **cette activité est accessible aux membres, leurs proches et à la communauté.**

Congés et fermetures prévues

Le lundi 9 octobre : congé férié de l'Action de Grâce. La ressource sera fermée pour la journée.

Le 13 octobre, en après-midi : le Centre de jour sera partiellement fermé pour nous permettre de ranger quasiment tout le premier étage pour l'entretien de nos planchers. Il est possible de venir nous prêter main forte!

Le 16 octobre, pour la journée : le Centre de jour sera fermé pour la journée afin de nous permettre de finaliser l'entretien des planchers.

Le 14 novembre, en après-midi : le Centre de jour sera fermé, car l'équipe sera en représentation.

Le 8 décembre : toutes les activités régulières de la ressource sont suspendues pour célébrer notre fête de Noël! Plus de détails à venir.

Les 25, 26 et 27 décembre : fermeture pour le congé des fêtes.

Les 1^{er}, 2 et 3 janvier : pour le congé du nouvel an. Reprise de la programmation régulière d'hiver le 8 janvier.

Sommaire pour le mois d'octobre 2023

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

AM : 9h à 12h | Midi : 12h à 13h | PM : 13h à 16h | Souper : 17h à 18h | Soir : 18h à 20h

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>2</p> <p>AM : Sur RDV seulement PM : P&P - Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif à l'Atelier de travail créatif</p>	<p>3</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert Midi : Salade repas (1,50\$) PM : Groupe d'entraide (sur insc.) Souper : Lunch et jasette Soir : Atelier – Santé physique et santé mentale (sur insc.)</p>	<p>4</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Espace théâtre ouvert (insc.) + Groupe Entendeurs de voix (la ressource est ouverte seulement pour ces 2 activités)</p>	<p>5</p> <p>AM : Espace comités (pol. int.) Midi : Lunch et jasette PM : Milieu de vie ouvert Soir : Souper communautaire! (sur insc.)</p>	<p>6</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Loisir – Bingo (2\$) + Milieu de vie ouvert</p>
<p>9</p> <p>Fermé</p> <p><i>La ressource est fermée pour le congé de l'Action de Grâce</i></p>	<p>10</p> <p>AM : P&P – Conseil des membres + Activité de la journée de l'Alternative en santé mentale + Milieu de vie ouvert Midi : Salade repas (1,50\$) PM : Atelier ém ANNULÉ (Manque d'insc.) Soir : Lunch et jasette Soir : Groupe d'entraide (sur insc.)</p>	<p>11</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Espace théâtre + Groupe Entendeurs de voix (la ressource est ouverte seulement pour ces 2 activités)</p>	<p>12</p> <p>AM : Espace comités (fermé) Midi : Lunch et jasette PM : Milieu de vie ouvert Souper : Lunch et jasette Soir : Loisir – Chasse au trésor des murales + chocolat chaud (sur insc.)</p>	<p>13</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Rangement au Centre du jour pour l'entretien des planchers (possible de venir t'impliquer avec nous!)</p>
<p>16</p> <p>Nous finalisons l'entretien de nos planchers!</p> <p>Le Centre de jour sera <u>fermé</u> pour la journée.</p> <p>PM : Lundi créatif à l'Atelier de travail créatif</p>	<p>17</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert Midi : Salade repas (1,50\$) PM : Groupe d'entraide (sur insc.) Souper : Lunch et jasette Soir : Atelier – Gestion du stress (ouvert aux membres, aux proches et à la communauté!)</p>	<p>18</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Espace théâtre ouvert (insc.) + Groupe Entendeurs de voix (la ressource est ouverte seulement pour ces 2 activités)</p>	<p>19</p> <p>AM : Espace comités (prog.) Midi : Lunch et jasette PM : P&P - Cinéma québécois + Milieu de vie ouvert Souper : Lunch et jasette Soir : Art et gestion des émotions (à l'ATC) (ouvert aux membres, aux proches et à la communauté!)</p>	<p>20</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) + Fêtes du mois PM : Loisir – À venir! + Milieu de vie ouvert</p>
<p>23</p> <p>AM : Sur RDV seulement PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif à l'Atelier de travail créatif</p>	<p>24</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert Midi : Salade repas (1,50\$) PM : Atelier ém ANNULÉ (Manque d'insc.) Souper : Lunch et jasette Soir : Groupe d'entraide (sur insc.)</p>	<p>25</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Espace théâtre + Groupe Entendeurs de voix (la ressource est ouverte seulement pour ces 2 activités)</p>	<p>26</p> <p>AM : Espace comités (clinique) Midi : Lunch et jasette PM : P&P - Cinéma québécois + Milieu de vie ouvert Souper : Lunch et jasette Soir : Loisir – Dessert, feu de camp et chansons (sur insc.)</p>	<p>27</p> <p>Journée citoyenne De 10h à 15h</p> <p><i>Le dîner est offert pour les personnes qui seront inscrites à la réception.</i></p>

Sommaire pour le mois de novembre 2023

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


AM : 9h à 12h | Midi : 12h à 13h | PM : 13h à 16h | Souper : 17h à 18h | Soir : 18h à 20h

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>30</p> <p>AM : Sur RDV seulement PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif à l'Atelier de travail créatif</p>	<p>31</p> <p>AM : P&P – Dessin + Milieu de vie ouvert Midi : Salade repas (1,50\$) PM : Groupe d'entraide (sur insc.) Souper : Lunch et jasette Soir : Le deuil (sur insc.)</p>	<p>1^{er} nov.</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Espace théâtre ouvert (insc.) + Groupe Entendeurs de voix (la ressource est ouverte seulement pour ces 2 activités)</p>	<p>2</p> <p>AM : Espace comités (finances) Midi : Lunch et jasette PM : Milieu de vie ouvert Souper : Lunch et jasette Soir : Loisir - Film d'Halloween et bonbons (sur insc.)</p>	<p>3</p> <p>Journée de l'Halloween AM : Activité d'Halloween + Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire à saveur d'horreur (3\$) PM : Bingo spécial Halloween (2\$)</p>
<p>6</p> <p>AM : Sur RDV seulement PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif à l'Atelier de travail créatif</p>	<p>7</p> <p>AM : P&P – Conseil des membres + Milieu de vie ouvert Midi : Salade repas (1,50\$) PM : Atelier (ANNULÉ (Manque d'insc.)) Soir : Lunch et jasette Soir : Groupe d'entraide (sur insc.)</p>	<p>8</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Espace théâtre + Groupe Entendeurs de voix (la ressource est ouverte seulement pour ces 2 activités)</p>	<p>9</p> <p>AM : Espace comités (promo.) Midi : Lunch et jasette PM : Milieu de vie ouvert Souper : Lunch et jasette Soir : Loisir – Soirée jeux vidéos (sur insc.)</p>	<p>10</p> <p>AM : Journée choses-à-choses + Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Journée choses-à-choses + Milieu de vie ouvert</p>
<p>13</p> <p>AM : Sur RDV seulement PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif à l'Atelier de travail créatif</p>	<p>14</p> <p>AM : P&P – Dessin + Milieu de vie ouvert Midi : Salade repas (1,50\$) PM : CENTRE DE JOUR FERMÉ Souper : Lunch et jasette Soir : Atelier – Estime personnelle et confiance en soi (ouvert aux membres, aux proches et à la communauté!)</p>	<p>15</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Espace théâtre ouvert (insc.) + Groupe Entendeurs de voix (la ressource est ouverte seulement pour ces 2 activités)</p>	<p>16</p> <p>AM : Espace comités (pol. int.) Midi : Lunch et jasette PM : P&P - Cinéma québécois + Milieu de vie ouvert Soir : Souper communautaire! (ouvert aux membres, aux proches et à la communauté!)</p>	<p>17</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) + Fêtes du mois PM : Loisir – À venir! + Milieu de vie ouvert</p>
<p>20</p> <p>AM : Sur RDV seulement PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif à l'Atelier de travail créatif</p>	<p>21</p> <p>AM : P&P – Dessin + Milieu de vie ouvert Midi : Salade repas (1,50\$) PM : Atelier (ANNULÉ (Manque d'insc.)) Soir : Lunch et jasette Soir : Groupe d'entraide (sur insc.)</p>	<p>22</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Espace théâtre + Groupe Entendeurs de voix (la ressource est ouverte seulement pour ces 2 activités)</p>	<p>23</p> <p>AM : Espace comités (fermé) Midi : Lunch et jasette PM : Milieu de vie ouvert Souper : Lunch et jasette Soir : Loisir – Décorations-maison pour Noël (ATC) (sur insc.)</p>	<p>24</p> <p>Journée citoyenne De 10h à 15h</p> <p>Le dîner est offert pour les personnes qui seront inscrites à la réception.</p>
<p>27</p> <p>AM : Sur RDV seulement PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif à l'Atelier de travail créatif</p>	<p>28</p> <p>AM : P&P – Dessin + Milieu de vie ouvert Midi : Salade repas (1,50\$) PM : Groupe d'entraide (sur insc.) Souper : Lunch et jasette Soir : Atelier – Déprime saisonnière (sur insc.)</p>	<p>29</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Espace théâtre ouvert (insc.) + Groupe Entendeurs de voix (la ressource est ouverte seulement pour ces 2 activités)</p>	<p>30</p> <p>AM : Espace comités (prog.) Midi : Lunch et jasette PM : P&P - Cinéma québécois + Milieu de vie ouvert Souper : Lunch et jasette Soir : Loisir – Soirée jeux de sociétés 😊 (sur insc.)</p>	<p>1^{er} déc.</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) PM : Loisir – Bingo (2\$) + Milieu de vie ouvert</p>

Sommaire pour le mois de décembre 2023

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

AM : 9h à 12h | Midi : 12h à 13h | PM : 13h à 16h | Souper : 17h à 18h | Soir : 18h à 20h

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>4</p> <p>AM : Sur RDV seulement PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif à l'Atelier de travail créatif</p>	<p>5</p> <p>AM : P&P – Conseil des membres + Milieu de vie ouvert Midi : Salade repas (1,50\$) PM : Atelier – Comment organiser le temps des fêtes! Souper : Lunch et jasette Soir : Groupe d'entraide (sur insc.)</p>	<p>6</p> <p>Symposium <i>Un beau moment pour mettre en commun le travail accompli!</i></p> <p><i>Dès 9h00, à la coopérative funéraire de l'Estrie (rue du 24 juin). Apportez votre lunch!</i></p>	<p>7</p> <p>AM : Espace comités (clinique) Midi : Lunch et jasette PM : Planification des Par et pour + Milieu de vie ouvert Souper : Lunch et jasette Soir : Loisir – Dessert et film classique des fêtes (sur insc.)</p>	<p>8</p> <p>Fête de Noël! <i>Nos activités régulières seront suspendues pour laisser place à ce beau moment des fêtes!</i></p> <p><i>Les détails sont à venir! Informez-vous à la réception.</i></p> 
<p>11</p> <p>AM : Sur RDV seulement PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif à l'Atelier de travail créatif</p>	<p>12</p> <p>AM : Consultation des membres + Milieu de vie ouvert Midi : Salade repas (1,50\$) PM : Groupe d'entraide (sur insc.) Souper : Lunch et jasette Soir : Atelier – Prendre soin de soi (ouvert aux membres, aux proches et à la communauté!)</p>	<p>13</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Espace théâtre + Groupe Entendeurs de voix (la ressource est ouverte seulement pour ces 2 activités)</p>	<p>14</p> <p>AM : Espace comités (finances) Midi : Lunch et jasette PM : P&P - Cinéma québécois + Milieu de vie ouvert Souper : Lunch et jasette Soir : Vision board et réflexions (ATC) (ouvert aux membres, aux proches et à la communauté!)</p>	<p>15</p> <p>Journée citoyenne <i>De 10h à 15h</i></p> <p><i>Le dîner est offert pour les personnes qui seront inscrites à la réception.</i></p>
<p>18</p> <p>AM : Sur RDV seulement PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif à l'Atelier de travail créatif</p>	<p>19</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert Midi : Salade repas (1,50\$) PM : Atelier – Conflits de valeurs intergénérationnels (sur insc.) Souper : Lunch et jasette Soir : Groupe d'entraide (sur insc.)</p>	<p>20</p> <p>AM : Réunion d'équipe (fermé) PM : Espace théâtre ouvert (insc.) (la ressource est ouverte seulement pour cette activité)</p>	<p>21</p> <p>AM : Espace comités (promo.) Midi : Lunch et jasette PM : Milieu de vie ouvert Souper et soir : Souper communautaire de Noël! (sur insc.)</p>	<p>22</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Midi : Dîner communautaire (3\$) + Fêtes du mois PM : Loisir – À venir! + Milieu de vie ouvert</p>
<p>25</p> <p>Fermé pour le congé des fêtes</p> <p><i>Joyeuses fêtes!</i></p>	<p>26</p> <p>Fermé pour le congé des fêtes</p> <p><i>Joyeuses fêtes!</i></p>	<p>27</p> <p>Fermé pour le congé des fêtes</p> <p><i>Joyeuses fêtes!</i></p>	<p>28</p> <p>Programmation spéciale des fêtes</p> <p><i>Ouverture de 10h à 16h</i> <i>Programmation spéciale à venir!</i></p>	<p>29</p> <p>Programmation spéciale des fêtes</p> <p><i>Ouverture de 10h à 16h</i> <i>Programmation spéciale à venir!</i></p>