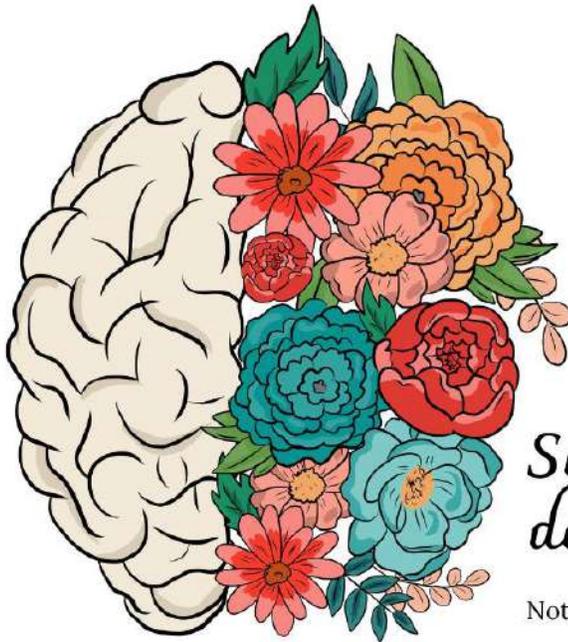


PROGRAMMATION HIVER 2024

JANVIER À MARS

Descriptif des activités du Centre de jour



*Se réaliser
dans sa réalité*

Notre thématique 2023-2024

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

Hey, oui, l'année 2024 cogne déjà à nos portes! Avec le comité programmation, nous avons concocté une programmation d'hiver 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 fort 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 : nouvelle présentation de la programmation

Dans un souci d'amélioration et de permettre une meilleure compréhension, nous avons travaillé, avec le comité programmation, une nouvelle façon de présenter la programmation. En première partie, vous trouverez le descriptif habituel de nos activités. En seconde partie, vous trouverez 2 tableaux expliquant les activités récurrentes à la semaine et les activités uniques ou récurrentes par mois.

Description de nos activités

Activités Par et pour

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

Aide et conception : Vous avez un projet en cours et vous cherchez de l'aide pour le réaliser ? Véronique est là pour vous une fois par mois (avec tous ceux qui souhaitent apporter leur soutien) ! Les 18 janvier, 15 février et 14 mars à 13h30.

Atelier de BD : Venez-vous amuser en créant vos personnages de BD ! Alexandre vous montrera comment les créer, produire un gag ou une courte histoire sur une planche à dessin. Inscriptions limitées (4 personnes max.) Les ateliers auront lieu les lundis après-midi : 29 janvier, 12 et 26 février, 11 et 25 mars.

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

Cantine : Notre célèbre cantine sera bien sûr disponible cet hiver, lors des milieux de vie ouverts. Elle sera disponible de 9h à 11h30 et de 13h à 16h (excepté les vendredis pm qui seront de 13h à 15h).

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, et venez voir ce qui pourrait vous intéresser le vendredi 1^{er} mars de 10h à 15h.

Cinéma québécois : Depuis longtemps, le cinéma québécois présente des œuvres de qualité, souvent inégale. Pierre (cinéphile averti) propose des films québécois qui ont connu un certain succès à leur époque. Vous êtes les bienvenus les 11 et 25 janvier, ainsi que le 8 février en après-midi.

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.

Un goûter presque parfait : Rejoignez Guy pour cuisiner des goûters/collations tous ensemble (et les déguster). L'activité aura lieu les jeudis 22 et 29 février ainsi que les 7 et 21 mars à 13h30. Inscription à la réception.

Journée citoyenne : Vous vous sentez concerné par des enjeux citoyens? Venez-vous informer, réfléchir et vous mobiliser avec nous le 19 janvier, 16 février et 15 mars, 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 bien sûr!).

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, « On jase » : Venez jaser de différents sujets avec Adèle et Noémie, les mercredis soir de 18h à 20h, une semaine sur deux. Nous aurons des petites collations du soir disponibles à la pause. Dates : 17 et 31 janvier, 14 et 28 février, 13 et 27 mars. Invitez vos proches et amis, c'est ouvert à la communauté! 😊

Groupe Mieux vivre avec ses 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. La session d'hiver se déroulera du 7 février au 3 avril inclusivement.

Groupe GAM (Gestion Autonome de la Médication) : Groupe intéressant pour discuter des différentes réalités relatives à la médication et en apprendre beaucoup à ce sujet. Jacob offrira cet atelier les mardis en après-midi de 13h30 à 15h30, du 27 février au 26 mars.

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)

Activités spéciales :

- Mardi 13 février 13h30, nous aurons une activité de St-Valentin. Portez vos couleurs thématiques (rouge, rose et blanc)!
- Jeudi 21 mars, sortie à la Cabane à sucre! La ressource sera fermée pour la journée. Plus de détails à venir!

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. Dates : les vendredis 12 janvier, 9 février et 8 mars, dès 13h30 à la salle Petit Bistro. À noter que le bingo du 9 février sera accompagné de pizza livrée, pour un coût de 5\$ par personne. Pour inscription, allez voir directement Gaétan.

Consultation des membres : Notre consultante Lucile Defays, qui travaillera sur notre planification stratégique, viendra nous rencontrer le mardi 16 janvier de 13h30 à 15h30. Rendez-vous en TRÈS GRAND NOMBRE dans la salle Petit Bistro pour discuter de l'avenir de la ressource! Des collations seront servies gratuitement pour tous.

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 jeudis matin, dès 10h, pour les comités de travail permanents, selon vos forces et vos intérêts. À noter que la ressource sera ouverte que pour l'Espace comité.

- Comité politiques internes : 11 janvier et 22 février
- Comité hébergement (**ressource fermée**) : 18 janvier et 29 février
- Comité programmation : 25 janvier et 7 mars
- Comité clinique : 1^{er} février et 14 mars
- Comité finances : 8 février et 28 mars
- Comité promotion : 15 février

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 😊.

- 2 février : Venez rejoindre Véro pour une activité *Serpents et échelles* géant!

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.

Informations pour la troupe de théâtre SEULEMENT :

- Pratiques au Centre de Jour – 10, 17, 24, 31 janvier
- Pratiques au Centre Jean-Besré – 7, 14, 21 et 28 février ainsi que 13, 20 et 27 mars.

Groupe d'entraide : Le groupe sera chaque mardi après-midi, dès 13h30. Bien noter que les mardis 16 janvier et 13 février il n'y aura pas de groupe car il y a des activités spéciales. Le milieu de vie sera réservé que pour le groupe d'entraide et le groupe GAM. Inscription requise à la réception, à chaque semaine.

Loisirs en soirée : Les mercredis 24 janvier, 21 février et 6 mars, nous aurons une activité de loisirs de 18h à 20h au Centre de Jour. Invitez vos proches et amis, c'est ouvert à la communauté! Les loisirs seront affichés sur le tableau blanc de la salle Petit Bistro 2 semaines au préalable. Ils sont aussi indiqués dans les calendriers ci-dessous indiquant les activités variables.

Loisirs du vendredi : Les vendredis en après-midi, nous aurons des activités de loisirs de 13h30 à 15h au Centre de Jour. Les loisirs seront affichés sur le tableau blanc de la salle Petit Bistro 2 semaines au préalable. Ils sont aussi indiqués dans les calendriers ci-dessous indiquant les activités variables.

Lundi créatif à l'Atelier de travail: Rejoignez Laurent à l'Atelier de travail créatif (46, rue Wellington Nord), dès 13h15 jusqu'à 15h15, pour collaborer à la création de décors, d'accessoires et de costumes pour la pièce de théâtre! Inscription requise à la réception. À noter que le lundi 8 janvier, l'ATC sera fermé exceptionnellement.

Repas jassettes : Apportez votre lunch et venez dîner les jeudis midi avec nous, à la salle Petit Bistro. Nouvelle formule de soir, entre 16h00 et 18h00, les mercredis soir, avant les activités prévues. Discussions, jassettes et plaisir au rendez-vous!

Soupe 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.

Souper communautaire : Les 7 février et 20 mars prochain de 16h30 à 20h, nous aurons un souper communautaire au Centre de Jour. Ceux-ci seront gratuits! Invitez vos proches et amis 😊.

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 mardi 19 mars, dès 9h00, lieu à déterminer. Apportez votre lunch!

Congés et fermetures prévues

Le mercredi 10 janvier, en soirée : nous serons exceptionnellement fermés pour cette soirée.

Le vendredi 22 mars : L'équipe de travail sera en journée de ressourcement.

Le jeudi 21 mars : Sortie à la cabane à sucre, la ressource est fermée pour la journée.

Le vendredi 29 mars : La ressource sera fermée pour le Vendredi Saint (férié).

Ce qui revient à chaque semaine...

Voici une nouvelle présentation sommaire des activités qui reviennent à chaque semaine entre le mois de janvier et la fin mars. Pour le détail des activités, il faut vous référez au descriptif des activités dans les pages précédentes. Les activités variables sont indiquées dans les calendriers ci-dessous.

	Matin (9h à 12h)	Dîner (12h à 13h)	Après-midi (13h à 16h)	Soirée (16h à 20h)
Lundi	Nous sommes ouverts sur RDV seulement (rencontre et accueil)	Fermé pour le dîner	Activité Par et pour + milieu de vie ouvert Lundi créatif à l'ATC	Fermé
Mardi	Activité Par et pour + milieu de vie ouvert	Soupe-repas (1,50\$)	Groupe d'entraide sur inscription seulement Groupe GAM (groupe fermé)	Fermé
Mercredi	Nous sommes en réunion d'équipe (fermé)	Fermé pour le dîner	Espace théâtre Groupe Mieux vivre avec les voix (groupe fermé)	Souper jasettes Atelier « On jase » ou loisir à 18h <i>Ouvert à la communauté</i>
Jeudi	Espace comité à 10h	Lunch et jasettes	Activité Par et pour + milieu de vie ouvert	Fermé
Vendredi	Espace opportunité + milieu de vie ouvert	Dîner communautaire (3\$)	Activité de loisir + milieu de vie ouvert	Fermé

Sommaire pour le mois de janvier 2024

Seules les activités variables sont inscrites ci-bas. Les activités régulières sont dans le tableau sur la page 5.

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 AM : Fermé PM : P&P - Tricot + Milieu de vie ouvert	9 AM : Conseil des membres + Milieu de vie ouvert PM : Groupe d'entraide	10 AM : Fermé PM : Théâtre Soirée : Fermé	11 AM : Comité politiques internes PM : P&P – Cinéma québécois + Milieu de vie ouvert	12 AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert PM: Loisir – Bingo (2\$)
15 AM : Fermé PM : P&P - Tricot + P&P Bande dessinée + Milieu de vie ouvert	16 AM : Milieu de vie ouvert PM : Consultation stratégique avec Mme Defays!	17 AM : Fermé PM : Théâtre Soirée : Atelier « On jase »	18 AM : Comité hébergement (fermé) PM : P&P – Aide et conception + Milieu de vie ouvert	19 Journée citoyenne !
22 AM : Fermé PM : P&P - Tricot + Milieu de vie ouvert	23 AM : Milieu de vie ouvert PM : Groupe d'entraide	24 AM : Fermé PM : Théâtre Soirée : Loisir – Soirée cocooning	25 AM : Comité programmation PM : P&P – Cinéma québécois	26 AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert PM: Loisir – Karaoké
29 AM : Fermé PM : P&P - Tricot + P&P Bande dessinée + Milieu de vie ouvert	30 AM : Milieu de vie ouvert PM : Groupe d'entraide	31 AM : Fermé PM : Théâtre Soirée : Atelier « On jase »	1^{er} AM : Comité clinique PM : Milieu de vie ouvert	2 AM : Espace opportunité – Serpent et échelles + Milieu de vie ouvert PM: Loisir – Sortie au Musée de la nature et des sciences (1\$).

Sommaire pour le mois de février 2024

Seules les activités variables sont inscrites ci-bas. Les activités régulières sont dans le tableau sur la page 5.

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>5</p> <p>AM : Fermé PM : P&P - Tricot + Milieu de vie ouvert</p>	<p>6</p> <p>AM : Conseil des membres + Milieu de vie ouvert PM : Groupe d'entraide</p>	<p>7</p> <p>AM : Fermé PM : Théâtre Soirée : Souper comm. « brunch en pyjama »</p>	<p>8</p> <p>AM : Comité finances PM : P&P – Cinéma québécois + Milieu de vie ouvert</p>	<p>9</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Dîner : Mijo (3\$) ou pizza (5,50\$) PM: Loisir – Bingo (2\$)</p>
<p>12</p> <p>AM : Fermé PM : P&P - Tricot + P&P Bande dessinée + Milieu de vie ouvert</p>	<p>13</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert PM : Activité de St-Valentin</p>	<p>14</p> <p>AM : Fermé PM : Théâtre + Groupe entendeurs de voix Soirée : Atelier « On jase »</p>	<p>15</p> <p>AM : Comité promotion PM : P&P – Aide et conception + Milieu de vie ouvert</p>	<p>16</p> <p>Journée citoyenne !</p>
<p>19</p> <p>AM : Fermé PM : P&P - Tricot + Milieu de vie ouvert</p>	<p>20</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert PM : Groupe d'entraide</p>	<p>21</p> <p>AM : Fermé PM : Théâtre + Groupe entendeurs de voix Soirée : Sortie à la Maison du Cinéma</p>	<p>22</p> <p>AM : Comité politiques internes PM : P&P – Goûter presque parfait + Milieu de vie ouvert</p>	<p>23</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert PM: Loisir –</p>
<p>26</p> <p>AM : Fermé PM : P&P - Tricot + P&P Bande dessinée + Milieu de vie ouvert</p>	<p>27</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert PM : Groupe d'entraide + Groupe GAM</p>	<p>28</p> <p>AM : Fermé PM : Théâtre Soirée : Atelier « On jase »</p>	<p>29</p> <p>AM : Comité hébergement (fermé) PM : P&P – Goûter presque parfait + Milieu de vie ouvert</p>	<p>1^{er}</p> <p>Journée choses-à-choses ! AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert PM: Loisir –</p>

Sommaire pour le mois de mars 2024

Seules les activités variables sont inscrites ci-bas. Les activités régulières sont dans le tableau sur la page 5.

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>4</p> <p>AM : Fermé PM : P&P - Tricot + Milieu de vie ouvert</p>	<p>5</p> <p>AM : Conseil des membres + Milieu de vie ouvert PM : Groupe d'entraide + Groupe GAM</p>	<p>6</p> <p>AM : Fermé PM : Théâtre + Groupe entendeurs de voix Soirée : Marche et cuisine d'un dessert</p>	<p>7</p> <p>AM : Comité programmation PM : P&P – Goûter presque parfait + Milieu de vie ouvert</p>	<p>8</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert PM: Loisir – Bingo (2\$)</p>
<p>11</p> <p>AM : Fermé PM : P&P - Tricot + P&P Bande dessinée + Milieu de vie ouvert</p>	<p>12</p> <p>AM : Planification P&P + Milieu de vie ouvert PM : Groupe d'entraide + Groupe GAM</p>	<p>13</p> <p>AM : Fermé PM : Théâtre + Groupe entendeurs de voix Soirée : Atelier « On jase »</p>	<p>14</p> <p>AM : Comité clinique PM : P&P – Aide et conception + Milieu de vie ouvert</p>	<p>15</p> <p>Journée citoyenne !</p>
<p>18</p> <p>AM : Fermé PM : P&P - Tricot + Milieu de vie ouvert</p>	<p>19</p> <p>Symposium au Centre de jour ! Apportez votre lunch!</p>	<p>20</p> <p>AM : Fermé PM : Théâtre + Groupe entendeurs de voix Soirée : Souper comm. « Tapis rouge »</p>	<p>21</p> <p>CDJ fermé, sortie à la Cabane à Sucre !</p>	<p>22</p> <p>Fermé (Journée ressourcement)</p>
<p>25</p> <p>AM : Fermé PM : P&P - Tricot + P&P Bande dessinée + Milieu de vie ouvert</p>	<p>26</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert PM : Groupe d'entraide + Groupe GAM</p>	<p>27</p> <p>AM : Fermé PM : Théâtre + Groupe entendeurs de voix Soirée : Atelier « On jase »</p>	<p>28</p> <p>AM : Comité finances PM : P&P – Goûter presque parfait + Milieu de vie ouvert</p>	<p>29</p> <p>Fermé (Vendredi Saint)</p>