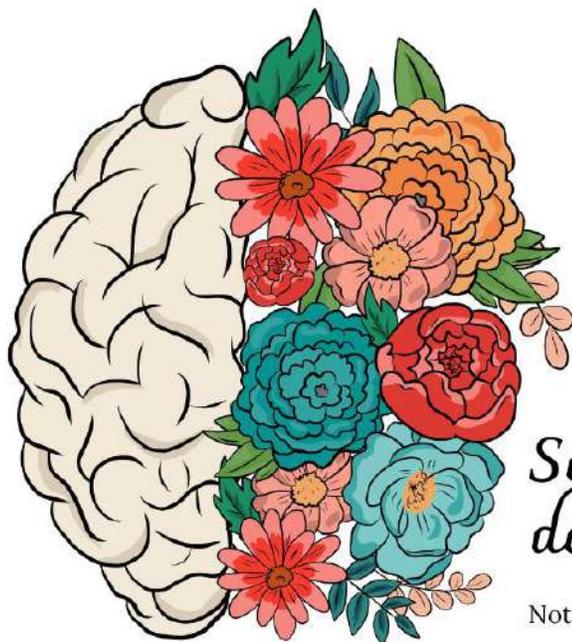


# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2024

## AVRIL À JUIN

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](mailto: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](mailto:atelier@lacordeerasm.org)



## Mot de l'équipe

Qui dit printemps, dit renouveau, journées ensoleillées et surtout, plaisir! Le comité programmation nous a concocté une programmation variée, remplie de journées spéciales et de beaux moments. Vous désirez faire vivre d'autres moments mémorables aux membres? N'oubliez pas que les *Espaces opportunités* du vendredi avant-midi sont là pour que vous puissiez vous impliquer. Travaillons tous ensemble 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.

## Programmation importante pour la démocratie de la ressource!

Cette programmation est très spéciale car plusieurs activités tournent autour du même sujet : la DÉMOCRATIE de notre belle ressource! Élections du CM, journée spéciale d'orientation pour notre plan d'action, Assemblée générale annuelle; ce sont des moments importants pour faire entendre votre voix et vos idées pour l'avenir de la ressource. Faites valoir vos droits, et soyez présents!

# 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 29 avril, 27 mai et 17 juin à 13h30.

**Acrylique** : Venez développer votre talent en acrylique avec Steeve. Les rencontres sont les jeudis après-midi du 16, 23, 30 mai et 6 juin. 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 4, 11, 18 et 25 mai. Inscription à la réception, nombre de places limité (4) pour la série de 4 ateliers.

**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 mardis avant-midi : 23 avril, 14 et 28 mai, 18 juin.

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

**Café-repair** : Le comité environnement vous invite à venir réparer des objets brisés, ou apprendre à d'autres comment réparer certaines choses dont vous connaissez les mécanismes. Consultez Maude ou un membre du comité environnement pour plus de détails. Cela aura lieu le vendredi 24 mai de 10h à 15h.

**Cantine** : Notre célèbre cantine sera bien sûr disponible ce printemps, 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 14 juin de 10h à 15h.

**Cinéma québécois** : Depuis longtemps, le cinéma québécois présente des œuvres de qualité, souvent inégalées. Pierre (cinéophile averti) propose des films québécois qui ont connu un certain succès à leur époque. Vous êtes les bienvenus les 2 mai, 13 et 27 juin en après-midi.

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

**NOUVEAUTÉ : Le comité été!** Chaque mardis après-midi, une semaine sur deux, Sophie animera le comité été, qui est ouvert à tous nos membres. Le but de ce comité est de préparer et planifier le voyage d'été, ainsi que de choisir les activités de loisirs que vous aimeriez faire cet été. À noter que le CDJ ne sera ouvert que pour le comité.

**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.

**Diamond painting** : Mille couleurs et mille plaisirs. Inscrivez-vous à la réception, les places sont limitées (3 places/atelier). Guy sera là pour vous accompagner les lundis après-midi. Consultez les grilles horaires ci-dessous pour connaître les dates exactes.

**Journée citoyenne** : Vous vous sentez concerné par des enjeux citoyens? Venez-vous informer, réfléchir et vous mobiliser avec nous le 26 avril, 31 mai et 21 juin, 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 en après-midi** : Venez jaser de différents sujets avec un.e intervenant.e, les mardis en après-midi, une semaine sur deux. Différents sujets seront abordés à chaque fois. Venez en grand nombre car plus on est, plus on réfléchit 😊. Consultez les grilles horaires ci-dessous pour connaître les dates exactes.

**Ateliers thématiques en soirée** : 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. Consultez les grilles horaires ci-dessous pour connaître les dates exactes. Invitez vos proches et amis, c'est ouvert à la communauté! 😊

## 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)*

**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 5 avril, 3 mai et 7 juin, dès 13h30 à la salle Petit Bistro.

**Dîner communautaire** : Venez déguster 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. Consultez les grilles horaires ci-dessous pour connaître les dates des différents comités.

**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 😊.

**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 la pièce sera présentée le 3 mai prochain!!!

*Informations pour la troupe de théâtre SEULEMENT :*

- Pratiques au Centre Jean-Besré – TOUS les mardis et jeudis après-midi du mois d'avril.

**Groupe d'entraide** : Le groupe sera chaque mercredi après-midi, dès 13h30. Le milieu de vie sera réservé que pour le groupe d'entraide.

**Loisirs en soirée** : Les mardis une semaine sur deux, nous aurons une activité de loisir 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. Consultez les grilles horaires ci-dessous pour plus de détails!

**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. Consultez les grilles horaires ci-dessous pour plus de détails!

**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.

**Ménage du printemps** : Vendredi le 28 juin, nous prenons soin de notre maison! Sortez produits nettoyants et balais, on va tout nettoyer cette journée-là. Limonade servie sur place.

**Repas jasettes** : Apportez votre lunch et venez dîner les jeudis midi avec nous, à la salle Petit Bistro. Les mardis soir, avant les activités prévues, nous aurons aussi un souper jasette. Discussions, jasettes 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.

**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 11 juin, de 10h à 15h, lieu à déterminer. Apportez votre lunch!

## Semaine de la santé mentale

*(Du 6 au 10 mai 2024)*

**Pièce de théâtre** : Le 3 mai 2024 en soirée, au théâtre Centennial (Lennoxville), notre troupe de théâtre *Les Fous de la Scène* présentera la pièce qu'ils préparent depuis l'été dernier. Soyez présents! Détails à venir!

**Souper communautaire** : Mardi le 7 mai dès 16h, nous aurons un souper communautaire au Centre de Jour, ouvert à tous les membres ainsi qu'aux personnes de la communauté. C'est gratuit, on en profite!

**Portes ouvertes du CDJ et de l'ATC** : Le jeudi 9 mai toute la journée, invitez vos proches à venir visiter nos différents milieux. Ça n'arrive qu'une fois par année!

## Espaces démocratiques

*(Ensemble des activités tournant autour de la démocratie pour cette programmation)*

**Journée d'orientation et plan d'action** : Dès 10h, rejoignez-nous le mardi 7 mai pour discuter des orientations de notre ressource, selon notre plan d'action. Ouvert à tous! La journée sera suivie du souper communautaire ouvert à la communauté.

**Élections du CM** : Le vendredi 10 mai, dès 13h30, c'est les élections du CM! Faites entendre votre voix, venez voter en grand nombre! Un goûter sera servi par le CM en après-midi.

**AGA et journée préparatoire à l'AGA** : Jeudi le 20 juin, c'est une journée très importante pour notre ressource. En journée, nous préparerons au Centre de Jour l'AGA de la soirée qui suivra. Et à l'AGA, venez voter! Il faut être membre de la corporation pour pouvoir voter, donc demandez à un intervenant le formulaire simple à remplir pour devenir membre de la corporation. On a hâte de vous voir!

## Congés et fermetures prévues

**Le lundi 1<sup>er</sup> avril** : Lundi de Pâques

**Le lundi 20 mai** : Fête des Patriotes

**Le lundi 24 juin** : St-Jean Baptiste

## 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 référer au descriptif des activités dans les pages précédentes. Les activités variables sont indiquées dans les calendriers ci-dessous.

	<b>Matin (9h à 12h)</b>	<b>Dîner (12h à 13h)</b>	<b>Après-midi (13h à 16h)</b>	<b>Soirée (16h à 20h)</b>
<b>Lundi</b>	Nous sommes <b>ouverts sur RDV seulement</b> (rencontre et accueil)	<b>Fermé</b> pour le dîner	Activité Par et pour + milieu de vie ouvert Lundi créatif à l'ATC	<b>Fermé</b>
<b>Mardi</b>	Activité Par et pour + milieu de vie ouvert	Soupe-repas (1,50\$)	<i>Espace théâtre (à Jean-Besré)</i> Comité été : activités et voyage d'été ou Atelier thématique	Souper jassettes (16h à 18h) Atelier thématique ou loisir <i>Ouvert à la communauté</i>
<b>Mercredi</b>	Nous sommes en réunion d'équipe ( <b>fermé</b> )	<b>Fermé</b> pour le dîner	Groupe d'entraide sur inscription seulement	<b>Fermé</b>
<b>Jeudi</b>	Espace comité à 10h	Lunch et jassettes	<i>Espace théâtre (à Jean-Besré)</i> Activité Par et pour + milieu de vie ouvert	<b>Fermé</b>
<b>Vendredi</b>	Espace opportunité + milieu de vie ouvert	Dîner communautaire (3\$)	Activité de loisir + milieu de vie ouvert	<b>Fermé</b>

## Sommaire pour le mois d'avril 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
<b>1<sup>er</sup></b> Férié : Lundi de Pâques	<b>2</b> <b>AM :</b> Milieu de vie ouvert <b>PM :</b> Comité été! <i>Espace théâtre (troupe)</i> <b>Soirée :</b> Atelier thématique	<b>3</b> <b>AM :</b> Réunion d'équipe (CDJ) <b>PM :</b> Groupe d'entraide	<b>4</b> <b>AM :</b> Comité finances <b>PM :</b> P&P – Aquarelle + Milieu de vie ouvert <i>Espace théâtre (troupe)</i>	<b>5</b> <b>AM :</b> Espace opportunité + Milieu de vie ouvert <b>PM:</b> Loisir – Bingo (2\$)
<b>8</b> <b>AM :</b> Fermé <b>PM :</b> Fermé – Sortie à l'éclipse! Départ à 13h15	<b>9</b> <b>AM :</b> Conseil des membres + Milieu de vie ouvert <b>PM :</b> Atelier thématique <i>Espace théâtre (troupe)</i> <b>Soirée :</b>	<b>10</b> <b>AM :</b> Réunion d'équipe (CDJ) <b>PM :</b> Groupe d'entraide	<b>11</b> <b>AM :</b> Comité hébergement (fermé) <b>PM :</b> P&P – Aquarelle + Milieu de vie ouvert <i>Espace théâtre (troupe)</i>	<b>12</b> <b>AM :</b> Espace opportunité + Milieu de vie ouvert <b>PM:</b> Loisir –
<b>15</b> <b>AM :</b> Fermé <b>PM :</b> P&P – Tricot + Diamond Painting + Milieu de vie ouvert	<b>16</b> <b>AM :</b> Milieu de vie ouvert <b>PM :</b> Comité été! <i>Espace théâtre (troupe)</i> <b>Soirée :</b> Atelier thématique	<b>17</b> <b>AM :</b> Réunion d'équipe (ATC) <b>PM :</b> Groupe d'entraide	<b>18</b> <b>AM :</b> Comité politiques internes <b>PM :</b> P&P – Aquarelle + Milieu de vie ouvert <i>Espace théâtre (troupe)</i>	<b>19</b> <b>AM :</b> Espace opportunité + Milieu de vie ouvert <b>PM:</b> Loisir –
<b>22</b> <b>AM :</b> Fermé <b>PM :</b> P&P – Tricot + Diamond Painting + Milieu de vie ouvert	<b>23</b> <b>AM :</b> P&P – BD + Milieu de vie ouvert <b>PM :</b> Atelier thématique <i>Espace théâtre (troupe)</i> <b>Soirée :</b>	<b>24</b> <b>AM :</b> DJO (CDJ) <b>PM :</b> Groupe d'entraide	<b>25</b> <b>AM :</b> Comité clinique <b>PM :</b> P&P – Aquarelle + Milieu de vie ouvert <i>Espace théâtre (troupe)</i>	<b>26</b>  Journée citoyenne
<b>29</b> <b>AM :</b> Fermé <b>PM :</b> P&P – Tricot + Aide et conception + Milieu de vie ouvert	<b>30</b> <b>AM :</b> Milieu de vie ouvert <b>PM :</b> Comité été! <i>Espace théâtre (troupe)</i> <b>Soirée :</b> Atelier thématique	<b>1<sup>er</sup> mai</b> <b>AM :</b> Réunion d'équipe (CDJ) <b>PM :</b> Groupe d'entraide	<b>2 mai</b> <b>AM :</b> Comité programmation <b>PM :</b> P&P – Cinéma Qc + Milieu de vie ouvert <i>Espace théâtre (troupe)</i>	<b>3 mai</b> <b>AM :</b> Espace opportunité + Milieu de vie ouvert <b>PM:</b> Fermé à partir de 13h30 <b>Soirée :</b> PIÈCE DE THÉÂTRE !

## Sommaire pour le mois de mai 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
<b>6</b> AM : Fermé PM : P&P – Tricot + Diamond Painting + Milieu de vie ouvert	<b>7</b> ORIENTATION ET PLAN D’ACTION, ouvert à tous! Soirée : Souper communautaire SSM!	<b>8</b> AM : Réunion d’équipe (ATC) PM : Groupe d’entraide	<b>9</b> PORTES OUVERTES DU CDJ ET DE L’ATC	<b>10</b> AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert PM: Loisir – Élections du CM
<b>13</b> AM : Fermé PM : P&P – Tricot + Diamond Painting + Milieu de vie ouvert	<b>14</b> AM : P&P – BD + Milieu de vie ouvert PM : Comité été! Soirée : Atelier thématique	<b>15</b> AM : Réunion d’équipe (CDJ) PM : Groupe d’entraide	<b>16</b> AM : Comité promotion PM : P&P – Acrylique + Milieu de vie ouvert	<b>17</b> AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert PM: Loisir – Bingo (2\$)
<b>20</b> Férié - Fête des Patriotes	<b>21</b> AM : Milieu de vie ouvert PM : Atelier thématique Soirée :	<b>22</b> AM : Co-développement (CDJ) PM : Groupe d’entraide	<b>23</b> AM : Comité finances PM : P&P – Acrylique + Milieu de vie ouvert	<b>24</b> AM : Café repair + Milieu de vie ouvert PM: Café repair + Milieu de vie ouvert
<b>27</b> AM : Fermé PM : P&P – Tricot + Aide et conception + Milieu de vie ouvert	<b>28</b> AM : P&P – BD + Milieu de vie ouvert PM : Comité été! Soirée : Atelier thématique	<b>29</b> AM : Réunion d’équipe (ATC) PM : Groupe d’entraide	<b>30</b> AM : Comité hébergement (fermé) PM : P&P – Acrylique + Milieu de vie ouvert	<b>31</b> Journée citoyenne

## Sommaire pour le mois de juin 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
<b>3</b> AM : Fermé PM : P&P – Tricot + Diamond Painting + Milieu de vie ouvert	<b>4</b> AM : Conseil des membres + Milieu de vie ouvert PM : Atelier thématique Soirée :	<b>5</b> AM : Réunion d'équipe (CDJ) PM : Groupe d'entraide	<b>6</b> AM : Comité politiques internes PM : P&P – Acrylique + Milieu de vie ouvert	<b>7</b> AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert PM: Loisir – Bingo (2\$)
<b>10</b> AM : Fermé PM : P&P – Tricot + Diamond Painting + Milieu de vie ouvert	<b>11</b>  SYMPOSIUM  Soirée : Atelier thématique	<b>12</b> AM : Réunion d'équipe (CDJ) PM : Groupe d'entraide	<b>13</b> AM : Comité clinique PM : P&P – Cinéma Qc + Milieu de vie ouvert	<b>14</b> AM : Espace opportunité+ Journée Choses-à-choses PM: Journée Choses-à-choses
<b>17</b> AM : Fermé PM : P&P – Tricot + Aide et conception + Milieu de vie ouvert	<b>18</b> AM : P&P – BD + Milieu de vie ouvert PM : Atelier thématique Soirée :	<b>19</b> AM : DJO (ATC) PM : Groupe d'entraide	<b>20</b>  JOURNÉE PRÉPARATION AGA  AGA EN SOIRÉE	<b>21</b>  Journée citoyenne
<b>24</b>  Férié – St-Jean Baptiste	<b>25</b> AM : Milieu de vie ouvert PM : Comité été! Soirée : Atelier thématique	<b>26</b> AM : Réunion d'équipe (CDJ) PM : Groupe d'entraide	<b>27</b> AM : Comité programmation PM : P&P – Cinéma Qc + Milieu de vie ouvert	<b>28</b>  Grand ménage du printemps, on prend soin de notre maison!