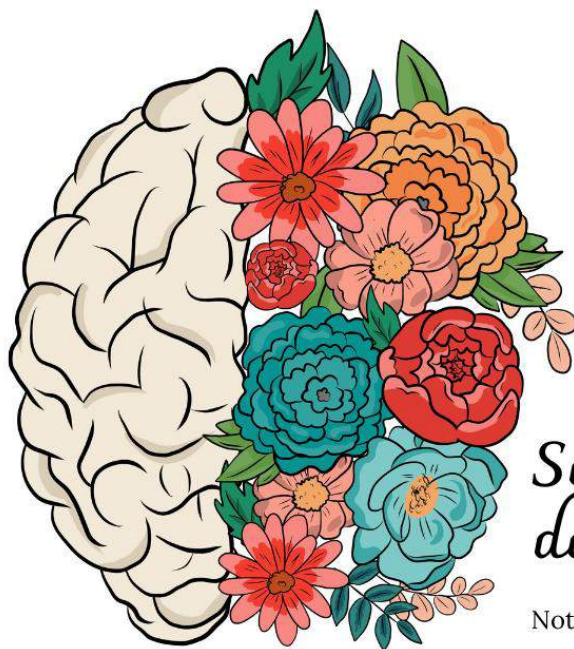


PROGRAMMATION ÉTÉ 2024 JUILLET À SEPTEMBRE

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



Mise à jour le 24/07/2024

Ce qui nous unis : notre mission!

Mobiliser autour des questions de santé mentale, les forces de l'individu et du collectif pour que les personnes citoyennes puissent surmonter les défis de santé mentale, avec ou sans diagnostic, ainsi que de favoriser le maintien dans le temps d'une santé mentale positive.

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)!

Acrylique : Venez développer votre talent en acrylique avec Steeve. Inscription à la réception, nombre de places limité (5) pour la série de 4 ateliers.

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

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!

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

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, 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)

Atelier de croissance : Après un été avec davantage d'activités de loisir, nous offrons, dès septembre, des ateliers de croissance. Plus de détails à venir!

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)

BBQ : Une semaine sur deux, le jeudi midi, un dîner BBQ sera offert pour le coût de 1,50\$. C'est le chef Jacob accompagné de l'équipe de la Mijoterie qui prépareront le tout pour vos papilles! Inscription et paiement à la réception, avant 11h le jour même.

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.

Bleu Lavande : Nous allons visiter les champs de lavande en fleurs de Bleu Lavande. De beaux paysages et même de la musique sont au rendez-vous ! Pour cette activité, il y aura un frais d'inscription de 2\$ payable à la réception.

Camping du Pont Couvert : Venez faire des jeux, un feu et du papotage avec nous au camping du Pont Couvert! Le départ se fait à 13h30 de La Cordée et le retour est à 21h en soirée. Il faut donc se prévoir un transport au retour de l'activité. Des hot dogs et des collations seront fournies au camping! Le camping est aussi équipé de jeux d'eau, piscine chauffée et de sentiers pédestres. Pour cette activité, il y aura un frais de 2\$ à l'inscription qui doit se faire à la réception.

Cueillette de fruits : Nous allons aller cueillir des framboises ou bleuets selon la disponibilité! Le départ se fera à 13h depuis La Cordée et nous serons de retour pour 16h maximum. Donc de bons fruits et beaucoup de soleil! Pour cette activité, il y aura un frais de 2\$ à l'inscription qui doit se faire à la réception.

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 : Les comités feront relâche pour les mois de juillet et août. Nous serons de retour en force en septembre!

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 😊.

Fête de fin d'été : Une fête de fin d'été sera animée par nos deux intervenantes d'été afin de souligner leur dernière journée avec nous. Venez en grand nombre!

Gorge de Coaticook : Petite marche sur la passerelle suspendue du parc de la Gorge de Coaticook. Cette passerelle est le plus long pont suspendu pour piéton en Amérique du Nord! Nous irons prendre une crème glacée à la fameuse crèmerie Coaticook après notre promenade. Cette activité va commencer à 13h le 12 juillet directement à La Cordée. Nous devrions être de retour dans les environs de 16h30. Pour cette activité, il y aura un frais de 2\$ à l'inscription qui doit se faire à la réception.

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

Journée pyjama et brunch: Venez passer votre vendredi en pyjama au centre de jour! Nous allons pouvoir faire un brunch vers 12h. Le menu du brunch vous sera partagé quelques jours avant l'activité.

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.

Mini putt : Venez faire une partie de mini putt avec nous! Nous allons faire du mini putt intérieur dans un univers illuminé de type black-light à travers plusieurs thèmes impressionnants. Les décors et les couleurs sont à l'honneur! Le départ se ferait du centre de jour en autobus à 12h50, vous avez aussi comme option de nous rejoindre là-bas pour 13h45 au 1201 12e Avenue N, Sherbrooke. Inscription à la réception requise.

Plage et volleyball : Petit après-midi à la plage. Le départ se fera à 13h du centre de jour. Nous allons pouvoir nous baigner, prendre du soleil et jouer à des jeux ensemble. Pour cette activité, il y aura un frais de 2\$ à l'inscription à la réception.

Repas jassettes : 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, jassettes et plaisir au rendez-vous!

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.

Soirée 5 à 7 : La soirée débutera au Centre de jour dès 17h. Des breuvages, collations et jeux de société seront proposés pour nous divertir jusqu'à 19h! Vous pouvez aussi apporter vos propres jeux de société pour les faire découvrir aux autres membres.

Soirée cinéma extérieur: L'activité débutera au Centre de jour dès 17h30. Nous allons pouvoir se faire un cinéma extérieur maison! Donc un film qui sera voté par les membres, sera projeté sur la toile dans la cour arrière du centre de jour. En cas de mauvaise température l'activité sera faite à l'intérieur.

Talent Show de La Cordée : Un beau classique annuel où tous.tes ont la chance de démontrer un talent, même le plus inusité! Arrime-toi avec l'équipe d'été (Marion et/ou Laurie) afin de préparer ton numéro pour le « Talent Show » qui aura lieu le mardi 13 août prochain, en après-midi! 🎤

Tie Dye : Apportez vos chandails pâles pour leur donner une deuxième vie colorée! Nous pourrions donc avoir un chandail d'équipe thématique tie dye!

Toutous poilus : Le fameux Toutous poilus est de retour cette année! Ce 22 août en après-midi vous pourrez venir nourrir, flatter et interagir avec plein d'animaux! Il va y avoir des chiens, chats, lapins, cochons d'indes, poules et la possibilité d'un mini-cheval et d'oiseaux. Si la température n'est pas belle, l'activité se fera à l'intérieur.

Voyage d'été : C'est le grand retour du voyage d'été de La Cordée ! Nous irons d'abord faire une croisière à bord du Pierre-Le-Moyne-D'Iberville à St-Jean-sur-Richelieu. Nous irons ensuite dîner au restaurant le Vieux Duluth. Nous irons finalement visiter le site de la Grande Odyssée des Acadiens. Nous devrions être de retour au centre de jour dans les environs de 17h30. Le coût pour l'ensemble de l'activité est de 115\$, il est possible de payer en 2 versements. La date limite pour le paiement est le 2 août à midi (après cette date, aucun remboursement ne sera accepté). Pour vous inscrire, vous pouvez vous référer aux intervenantes d'été (Marion et Laurie).

Congés et fermetures prévues

Le lundi 2 septembre : Fête du travail

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.

Pour les mois de juillet et août (programmation spéciale d'été!)				
	Matin (9h à 12h)	Dîner (12h à 13h)	Après-midi (13h à 16h)	Soirée
Lundi	Nous sommes ouverts sur RDV seulement (rencontre et accueil)	Fermé pour le dîner	Activité Par et pour + Milieu de vie ouvert	Activités de soir ponctuelles durant l'été. Voir la programmation spécifique. Les activités de soir régulières de retour en septembre 😊
Mardi	Milieu de vie ouvert	Soupe-repas (1,50\$)	Activité de loisirs ou Atelier thématique sur inscription	
Mercredi	Nous sommes en réunion d'équipe (fermé)	Fermé pour le dîner	Groupe d'entraide sur inscription	
Jeudi	Espace opportunité + Milieu de vie ouvert	BBQ (1 sem./2, 1,50\$)	Activité Par et pour + Milieu de vie ouvert	
Vendredi	Espace opportunité + Milieu de vie ouvert	Dîner communautaire (3\$)	Activité de loisirs + Milieu de vie ouvert	

Pour le mois de septembre				
	Matin (10h à 12h)	Dîner (12h à 13h)	Après-midi (13h à 15h)	Soirée (17h à 20h)
Lundi	Nous sommes ouverts sur RDV seulement (rencontre et accueil)	Fermé pour le dîner	Activité Par et pour + Milieu de vie ouvert (13h à 15h)	Les activités de soir seront de retour pour la programmation d'automne! 🍁 (octobre à décembre)
Mardi	Activité Par et pour + Milieu de vie ouvert (dès 10h)	Soupe-repas (1,50\$)	Atelier croissance sur inscription seulement + Milieu de vie ouvert	
Mercredi	Nous sommes en réunion d'équipe (fermé)	Fermé pour le dîner	Groupe d'entraide sur inscription seulement	
Jeudi	Espace comités (de 10h à 12h)	Lunch et jassettes	Activité Par et pour + Espace théâtre : Les fous de la scène	
Vendredi	Espace opportunité + Milieu de vie ouvert (dès 10h)	Dîner communautaire (3\$)	Activité de loisirs + Milieu de vie ouvert (jusqu'à 15h)	

Sommaire pour le mois de juillet 2024

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1^{er} Fermé pour la Fête du Canada	2 AM : Milieu de vie ouvert PM : Lancement de la programmation été 2024	3 AM : Réunion d'équipe PM : Fermé	4 AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Dîner : BBQ (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert	5 AM : Acupuncture sur rendez-vous + Milieu de vie ouvert PM : Loisir – Bingo (2\$)
8 AM : Sur RDV PM : P&P – Diamond Painting + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif (ATC)	9 AM : Milieu de vie ouvert + Comité été PM : Loisir – Tie Dye	10 AM : Réunion d'équipe PM : Groupe d'entraide	11 AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Dîner : Lunch et jasettes PM : Milieu de vie ouvert	12 AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert PM : Loisir – Gorge de Coaticook (2\$)
15 AM : Sur RDV PM : P&P – Diamond Painting + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif (ATC)	16 AM : Milieu de vie ouvert PM : Loisir – Mini putt	17 AM : Réunion d'équipe PM : Fermé Soirée : Loisir - Cinéma extérieur (17h30 à 20h30)	18 AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Dîner : BBQ (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert	19 AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert PM : Loisir – Cueillette de fruits (2\$)
22 AM : Sur RDV PM : P&P – Diamond Painting + Milieu de vie ouvert	23 AM : Milieu de vie ouvert + Comité été PM : Loisir – Camping du Pont Couvert (2\$)	24 AM : Réunion d'équipe PM : Fermé	25 AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Dîner : Lunch et jasettes PM : Loisir – Plage et volleyball (2\$) + Milieu de vie ouvert	26 Journée citoyenne
29 AM : Sur RDV PM : P&P – Aide et conception + Milieu de vie ouvert	30 AM : Milieu de vie ouvert PM : Loisir – Bleu Lavande (2\$)	31 AM : Réunion d'équipe PM : Groupe d'entraide	1^{er} août AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Dîner : BBQ (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert	2 août AM et PM : Loisir - Journée pyjama et brunch Date limite pour le paiement du voyage d'été (max midi)

Sommaire pour le mois d'août 2024

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>5</p> <p>AM : Sur RDV PM : Milieu de vie ouvert</p>	<p>6</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert + Comité été PM : Sur RDV Soir : Loisir – Formule 5 à 7</p>	<p>7</p> <p>AM : Réunion d'équipe PM : Groupe d'entraide</p>	<p>8</p> <p>Voyage d'été! AM : Milieu de vie ouvert Dîner : Lunch et jassettes PM : Milieu de vie ouvert</p>	<p>9</p> <p>AM : Acupuncture sur rendez-vous + Milieu de vie ouvert PM : Loisir – Bingo (2\$)</p>
<p>12</p> <p>AM : Sur RDV PM : Milieu de vie ouvert + Lundi créatif (ATC)</p>	<p>13</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert PM : Talent show! 🎤</p>	<p>14</p> <p>AM : Réunion d'équipe PM : Groupe d'entraide</p>	<p>15</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Dîner : BBQ (1,50\$) PM : Milieu de vie ouvert</p>	<p>16</p> <p>Dernière journée de Marion et Laurie!</p> <p>Fête de fin d'été! 🌞</p>
<p>19</p> <p>AM : Sur RDV PM : Milieu de vie ouvert + Lundi créatif (ATC)</p>	<p>20</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert PM : Loisir ou atelier sur inscription</p>	<p>21</p> <p>AM : Réunion d'équipe PM : Groupe d'entraide</p>	<p>22</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Dîner : Lunch et jassettes PM : Toutous poilus (14h30 à 16h)</p>	<p>23</p> <p>AM : Jase avec Nicolas A.L. + Milieu de vie ouvert PM : Milieu de vie ouvert</p>
<p>26</p> <p>AM : Sur RDV PM : P&P – Aide et conception + Milieu de vie ouvert + Lundi créatif (ATC)</p>	<p>27</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert PM : Loisir ou atelier sur inscription</p>	<p>28</p> <p>AM : Réunion d'équipe PM : Groupe d'entraide</p>	<p>29</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert Dîner : BBQ (1,50\$) PM : P&P – Acrylique + Milieu de vie ouvert</p>	<p>30</p> <p>Journée citoyenne</p>

Sommaire pour le mois de septembre 2024

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>2</p> <p>Fermé – Congé férié Fête du travail</p>	<p>3</p> <p>AM : Conseil des membres + Milieu de vie ouvert PM : Prat. des Fous de la scène (C. Jean Besré)</p>	<p>4</p> <p>AM : Réunion d'équipe PM : Groupe d'entraide</p>	<p>5</p> <p>AM : Comité promotion Dîner : Lunch et jasettes PM : P&P – Acrylique + Espace théâtre (CdeJ)</p>	<p>6</p> <p>AM : Acupuncture sur rendez-vous + Milieu de vie ouvert PM : Loisir – Bingo (2\$)</p>
<p>9</p> <p>AM : Sur RDV PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert</p>	<p>10</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert PM : Atelier de croissance sur inscription + Prat. des Fous de la scène (C. Jean Besré)</p>	<p>11</p> <p>AM : Réunion d'équipe PM : Groupe d'entraide</p>	<p>12</p> <p>AM : Comité finances Dîner : Lunch et jasettes PM : P&P – Acrylique + Espace théâtre (CdeJ)</p>	<p>13</p> <p>AM : Espace opportunité + Journée Choses-à-choses PM : Journée Choses-à-choses</p>
<p>16</p> <p>AM : Sur RDV PM : P&P – Tricot + Milieu de vie ouvert</p>	<p>17</p> <p>AM : Milieu de vie ouvert PM : Atelier de croissance sur inscription + Prat. des Fous de la scène (C. Jean Besré)</p>	<p>18</p> <p>AM : Réunion d'équipe PM : Groupe d'entraide</p>	<p>19</p> <p>AM : Comité hébergement (fermé) Dîner : Lunch et jasettes PM : P&P – Acrylique + Espace théâtre (CdeJ)</p>	<p>20</p> <p>AM : Espace opportunité + Milieu de vie ouvert PM : Milieu de vie ouvert</p>
<p>23</p> <p>AM : Sur RDV PM : P&P – Aide et conception + Tricot + Milieu de vie ouvert</p>	<p>24</p> <p>Fermé pour la journée : formation de l'équipe de travail 😊 PM : maintien de la prat. des Fous de la scène (C. Jean Besré)</p>	<p>25</p> <p>AM : Réunion d'équipe PM : Groupe d'entraide</p>	<p>26</p> <p>Fête de la Rentrée! Plus de détails à venir...</p>	<p>27</p> <p>Mobilisation pour le climat dans le cadre de la journée citoyenne La ressource sera fermée pour l'occasion</p>