

## Activités spéciales

Pour les moments cités ci-dessous, l'ensemble de nos activités régulières seront suspendues.

- Cabane à sucre : vendredi 21 mars 2025, sur inscription à la réception (nombre de places limité). Plus de détails à venir!
- Symposium : mardi le 25 mars 2025, de 10h à 15h, endroit à déterminer. Apportez votre lunch!

## Congés et fermetures

Prendre note que pour les dates ci-dessous, l'ensemble de nos activités régulières seront suspendues.

- 19 février : l'équipe complète sera en formation / ressourcement
- 11 mars : l'équipe complète sera en formation pour la journée.
- 26 mars : l'équipe complète sera en représentation pour l'après-midi.



## Comités internes de membres

Comités ponctuels qui auront lieu durant la programmation. Informez-vous!

Conseil des membres : instance démocratique où 7 membres élus se rencontrent pour représenter les autres membres.

Comité Journal Porte-Voix : pour les membres travaillant sur notre journal. Demander à Maude!

Comité Bibliothèque : pour les membres désirant s'investir pour la lecture et les films. Demander à Jacob.

Comité Cantine : pour les membres désirant donner de leur temps et idées pour notre cantine. Demander à Jacob.

Comité Environnement : pour les membres intéressés aux enjeux environnementaux. Demander à Maude!



## Pour nous contacter

### Centre de jour et appartements supervisés

305 rue Dufferin  
Sherbrooke, Québec, J1H 4M5  
Téléphone (intervention) : 819-565-1225  
Téléphone (administration) : 819-565-1226  
Télécopieur : 819-565-5192  
Courriel : info@lacordeerasm.org

### Atelier de travail créatif et Friperie le Support

46 rue Wellington Nord (pas de boîte post.)  
Sherbrooke, Québec, J1H 5B7  
Téléphone : 819-565-0755  
Télécopieur : 819-565-4853  
Courriel : atelier@lacordeerasm.org

819-565-1225

[lacordeerasm.org](http://lacordeerasm.org)

 / [lacordeerasm](https://www.facebook.com/lacordeerasm)



## Programmation hiver 2025

Janvier à mars

Mise à jour le 20/01/2025

## 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.

## Notre vision

Des personnes citoyennes, des groupes et une communauté sherbrookoise mobilisés et conscients de leurs forces et capacités à prévenir et composer avec les défis et aléas de la vie personnelle et professionnelle.

## L'approche Alternative en santé mentale

L'Alternative, c'est d'abord et avant tout une philosophie, une vision du monde, un «autre» regard porté sur la santé mentale et sur les personnes qui vivent ou qui ont vécu une réalité en santé mentale.

- Considérer et respecter la personne dans sa globalité : dans ses forces, ses fragilités, ses choix de vie, son rythme, sa différence et son unicité;
- La dimension humaine entre les personnes de la ressource : l'accueil, le respect, l'entraide, le partage, le soutien, l'écoute, la solidarité, la relation égalitaire;
- Sens donné à son existence et reprendre du pouvoir sur sa propre vie;
- Prise en compte de la place de la médication;
- L'enracinement dans la communauté et l'engagement social et politique;
- Une vision constructive et positive de la santé mentale.

# Services et activités aux membres

Lundi

## AM | Atelier : Chorale

Les membres de notre chorale préparent sa prestation pour la semaine de la santé mentale 2025.

**Quand** : les lundis 3, 10, 17 et 24 février ainsi que les 3, 10 et 31 mars, de 10h à 12h

**Endroit** : Centre de jour

## PM | Milieu de vie ouvert

Pour briser l'isolement, venir siroter un café ou encore jouer à des jeux, vous êtes les bienvenus!

**Quand** : les lundis, de 13h à 15h30

**Endroit** : Centre de jour

Mardi

## AM | Milieu de vie ouvert

Pour briser l'isolement, venir siroter un café ou encore jouer à des jeux, vous êtes les bienvenus!

**Quand** : les mardis, de 9h30 à 12h

**Endroit** : Centre de jour

## Dîner | Soupe-repas

Venez déguster une soupe réconfortante, préparée avec amour par la Mijoterie!

**Quand** : les mardis, de 12h à 13h

**Coût** : 1,50\$

**Endroit** : Centre de jour

**Notes** : inscription requise à la réception avant 11h

## AM | Activités Par et pour

- **Conseil des membres** : les membres du CM sont attendus le 7 janv., le 4 fév. et le 4 mars pour la rencontre mensuelle du conseil, dès 10h.
- **Planification des Par et pour** : rencontre avec Jacob pour la planification des ateliers Par et pour la prochaine programmation, 11 mars, dès 10h.

**Endroit** : Centre de jour

## PM | Atelier : idéeation et écriture théâtrale

Nous commençons la réflexion pour la production d'une 2ème pièce de théâtre!

**Quand** : les mardis 7, 14, 21 et 28 janv. et, 4, 11, 18 et 25 février, de 13h30 à 15h30

**Endroit** : Centre de jour

## PM | Atelier : Chorale

Les membres de notre chorale préparent sa prestation pour la semaine de la santé mentale 2025.

**Quand** : les mardis 18 et 25 mars, de 13h30 à 15h30

**Endroit** : Centre de jour

Mercredi

## AM | Fermé, l'équipe de travail est en réunion

### PM | Groupe d'entraide 2.0

Un groupe de soutien qui permet de partager et de s'entraider au travers de différents thèmes.

**Quand** : les mercredis 8 et 22 janv., 5 et 19 fév., 5 et 19 mars, de 13h à 15h

**Notes** : inscription requise à la réception (places limitées)

**Endroit** : Centre de jour

### PM | Atelier : Projet bibliothèque vivante

Vous aimeriez participer à une activité de promotion de la santé mentale en racontant un chapitre de votre vie? Viens te préparer avec nous!

**Quand** : les mercredis 15 et 29 janv., 12 et 26 fév. et 12 et 26 mars, de 13h à 15h

**Notes** : inscription requise à la réception

**Endroit** : Centre de jour

Jeudi

## AM | Espace comité de travail

Venez réfléchir et échanger selon les thèmes qui vous interpellent!

**Quand** : les jeudis, ouverture à 9h30, les comités ont lieu de 10h à 12h

- Clinique : le 9 janv. et le 20 fév.
- Finances : le 16 janv. et le 27 fév.
- Promotion : le 23 janv. et le 6 mars
- Programmation : le 30 janv. et le 13 mars
- Hébergement (fermé aux membres) : 6 fév. et le 20 mars
- Politiques internes : 13 fév. et le 27 mars

**Endroit** : Centre de jour

## Dîner | Lunch et jasettes

Apportez votre lunch, venez jaser et avoir du plaisir avec nous!

**Quand** : les jeudis, de 12h à 13h

**Endroit** : Centre de jour

## PM | Milieu de vie ouvert

Pour briser l'isolement, venir siroter un café ou encore jouer à des jeux, vous êtes les bienvenus!

**Quand** : les jeudis, de 13h à 15h30

**Endroit** : Centre de jour

## PM | Par et pour : Atelier Mes objectifs de vie

Activités ou ateliers animés par une personne membre pour les autres membres.

**Quand** : les jeudis 23 et 30 janv., 6 et 20 fév. et 6 et 20 mars, de 13h30 à 15h

**Notes** : pour partager avec d'autres membres, le sens à ma vie et mes objectifs.

**Endroit** : Centre de jour

Vendredi

## AM/PM | Milieu de vie ouvert

Pour briser l'isolement, venir siroter un café ou encore jouer à des jeux, vous êtes les bienvenus!

**Quand** : les vendredis, de 9h30 à 15h30

**Endroit** : Centre de jour

## Dîner | Repas communautaire

Un bon repas complet vous attend, préparé par l'équipe de la Mijoterie!

**Quand** : les vendredis, de 12h à 13h

**Coût** : 3,00\$

**Endroit** : Centre de jour

\* Inscription requise à la réception avant 11h

## PM | Activités de loisir et sorties

Des moments pour avoir du plaisir!

- **Maison du cinéma** : le 24 janv., horaire / heure à venir.  
**Notes** : le point de RDV sera à la Maison du cinéma
- **Bingo** : les 10 janv., 7 fév., et 7 mars, dès 13h.  
**Notes** : coût de 2\$ par membre, au Centre de jour
- **St-Valentin** : le 14 fév., nous vous invitons à porter un vêtement de couleur rouge!
- **Musée des Beaux-Arts de Sherbrooke** : le 21 fév., à 13h30  
**Notes** : point de RDV au Centre de jour, inscription requise à la réception (6 pl.)
- **Choses-à-choses** : pour donner une deuxième vie à vos objets inutilisés, le 14 mars, pour la journée!

# Services et activités à la communauté

(donc des activités offertes à tout le monde!)

## Atelier : Lundis créatifs

Rejoignez l'équipe à l'Atelier de travail créatif pour participer à des moments de création pour tous!

**Quand** : les lundis, dès le 6 janv., de 13h15 à 15h15

**Endroit** : Atelier de travail créatif (46 Well. N.)

## Atelier : Mieux vivre avec ses voix

Un espace en groupe pour échanger et s'outiller en lien avec l'expérience de voix.

**Quand** : les mercredis, dès le 29 janv., de 13h30 à 15h

**Note** : série de 8 ateliers, inscription requise à la réception. Une personne intervenante vous contactera.

## Journée citoyenne

Vous vous sentez concerné par des enjeux citoyens? Venez-vous informer, réfléchir et vous mobiliser avec nous!

**Quand** : les vendredis 31 janvier, 28 février et 28 mars, de 10h à 15h

**Endroit** : Centre de jour (305 Dufferin)

**Notes** : le dîner est inclus pour les personnes qui seront inscrites à l'avance (le vendredi précédent, pour nous aider à organiser le tout)

## Atelier DSM

Notre Escouade de démystification de la santé mentale se rend disponible pour nos partenaires et les entreprises pour créer un espace dans lequel on parle de santé mentale ouvertement.

**Contact** : [dsm@lacordeerasm.org](mailto:dsm@lacordeerasm.org)

## Support-conseil

Support aux organismes partenaires en lien avec des enjeux vécus au niveau de la santé mentale et pour les professionnels oeuvrant auprès des aînés.

**Contact** : 565-1225 (Rosalie) ou par courriel à : [support@lacordeerasm.org](mailto:support@lacordeerasm.org)

## Frîperie Le Support

Pour trouver des vêtements usagés, des objets revalorisés et des produits fabriqués en atelier.

**Note** : nous récupérons vos vêtements inutilisés!

- Mardi : 9h à 11h30 / 13h à 15h30
- Mercredi : 13h à 15h30
- Jeudi : 9h à 11h30 / 13h à 15h30
- Vendredi : 9h à 11h30 / 13h à 15h30

**Endroit** : Atelier de travail créatif (46 Wellington N.)

## Ateliers Par et pour

Activités ou ateliers animés par une personne membre ouvert à tout le monde!

- **Tricot** : venez apprendre le tricot avec Annie, les lundis, dès le 6 janv. de 13h à 15h
- **Cinéma québécois** : venez découvrir le classique de notre cinéma avec Pierre, les jeudis 13 et 27 fév, 13 et 27 mars, de 13h à 15h

**Endroit** : Centre de jour (305 Dufferin)