



OCTOBRE 2021



Les Ateliers de L'Élan

346, ch. Montréal, Ottawa (On) 613-744-2244 *



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Pour vous joindre aux ateliers, téléchargez et ouvrez l'application Zoom : https://zoom.us/ Cliquez ensuite sur « Joindre » et entrez l'info : Code :486 858 8910 mot de passe : elan2020</p>		<p>Heures d'ouverture (pour les appels ou r-v) : Lundi au vendredi, 9h à 4h</p> 		<p>1</p> <p>Journée des inscriptions Appelez ou écrivez-nous!</p>
<p>4</p> <p>10h-11h : Temps d'appels (K) 11h-12h: Zoom Yoga (J)</p> <p>1h30-3h : Le Second Souffle (C, N) Temps d'appel (C)</p>	<p>5</p> <p>10h-11h30 : Café-rencontre créatif pour souligner la semaine de la famille (J, D) 2h-3h : Comité organisateur de la célébration d'Halloween (K, D, C) 3h-4h : Temps d'appels (C, J)</p>	<p>6</p> <p>10h-11h: Zoom Fit (C) 11h30-12h : Méditation (C) 1h30-3h : Tout le monde est écrivain, avec le CEC (K) 3h-4h : Temps d'appels (C)</p>	<p>7</p> <p>1h30-2h45 : Café des mélomanes (K & D) 3h-4h : Temps d'appel (D)</p>	<p>8</p> <p>10h-11h30 : Club de marche (D, N) 1h30-3h : Atelier créatif automnal (C, N) 3h-4h : Temps d'appel (C)</p>
<p>11</p> 	<p>12</p> <p>10h-11h : Comité journal (K, C, D) 1h30-3h : Le Refuge (C, K) 3h-4h : Temps d'appels (C)</p>	<p>13</p> <p>10h-11h: Zoom Fit (J) 11h30-12h : Méditation (J) 2h-3h : Comité organisateur de la célébration d'Halloween (K et tous) 3h-4h : Temps d'appels (C)</p>	<p>14</p> <p>1h30h-2h45 : Café des mélomanes (K & D) 3h-4h : Temps d'appels (D)</p>	<p>15</p> <p>10h-11h30 : Club de marche (D, N) 1h30-3h : Atelier créatif automnal (C, N) 3h-4h : Temps d'appel (C)</p>
<p>18</p> <p>10-11h : Temps d'appels (K) 11h-12h: Zoom Yoga (J)</p> <p>1h30-3h : Le Second Souffle (C, N) 3h-4h : Temps d'appels de Chantale</p>	<p>19</p> <p>10h30-11h30 : Activité pour le mois du cancer du sein (avec C et invitée Annie Larocque) 1h30-3h : Comité consultatif (Tous) 3h-4h : Temps d'appels (C, J)</p>	<p>20</p> <p>10h-4h : Journée réservée pour une sortie spéciale en dehors de la ville! (J, C, D) coût 5 \$ -Endroit à confirmer très bientôt en fonction du sondage</p>	<p>21</p> <p>1h30-2h45 : Café des mélomanes (K & D) 3h-4h : Temps d'appels (D) 6h-7h30 : Tout le monde est écrivain, avec le CEC (J, K)</p>	<p>22</p> <p>10h-11h30 : Club de marche (J, D, N) 1h30-3h : Atelier créatif automnal (C, N) 3h-4h : Temps d'appel (J)</p>
<p>25</p> <p>10-11h : Temps d'appels (K) 11h-12h: Zoom Yoga (J)</p> <p>1h30-3h : Le Second Souffle (C, N, K) 3h-4h : Temps d'appels de Chantale</p>	<p>26</p> <p>10h30-12h30 L'Élan gourmet (avec inscription) 2h-3h : Comité journal (K, C, D) 3h-4h : Temps d'appels (C, J)</p>	<p>27</p> <p>10h-11h: Zoom Fit (J) 11h30-12h : Méditation (J) 1h30-2h30 : Le rythme dans la peau (D, K) 3h-4h : Temps d'appels (C)</p>	<p>28</p> <p>1h30-2h45 : Café des mélomanes (K & D) 3h-4h : Temps d'appels (D)</p>	<p>29</p> <p>10h-11h30 : Club de marche (J, D, N) 1h30-3h : On fête l'Halloween (tous) (détails à venir) 3h-4h : Temps d'appel (J)</p>

Jiji est en vacances du 6 – 15 octobre

*Les lettres placées entre parenthèses après le nom des ateliers réfèrent à la première lettre du prénom de l'animateur principal de l'atelier. Ce dernier pourrait être accompagné d'un co-animateur.



* Jiji : 613-878-2825
Karine L.: 819-930-3901

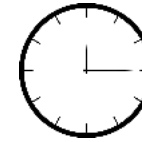
Chantale L : 613-890-7812
(paire aidante)



Jiji : jlatremouille@mri.ca
Karine L.: klortie@mri.ca

Chantale L (paire aidante) : elan@mri.ca
David et Natalia : aestagiaire@mri.ca

Notre programmation, c'est aussi ...



Heures d'ouverture (pour appels, s'inscrire ou parler avec une conseillère) :
Lundi au vendredi, de 9h à 4h

1. Vous pouvez nous téléphoner pour recevoir du soutien.

- **Chantale fait partie de notre équipe à titre de paire aidante (à temps partiel), c'est-à-dire qu'elle a une expérience personnelle significative en lien avec le rétablissement et qu'elle a pris une formation pour offrir de l'écoute et du soutien. Ses disponibilités et ses coordonnées sont inscrites sur le calendrier.**



- Laissez-lui un message, et elle retournera votre appel pendant ses heures de disponibilité.
- **Jiji, Karine et David (stagiaire) ont aussi des heures d'appels inscrites au calendrier afin de vous offrir du soutien.**

- ### 2. Vous pouvez aussi recevoir du soutien technologique individuel pour
- Vous familiariser avec Internet ou Zoom afin d'accéder à nos activités.
Appelez-nous pour prendre un rendez-vous!



* Jiji : 613-878-2825
Karine L.: 819-930-3901

Chantale L : 613-890-7812
(paire aidante)



Jiji : jlatremouille@mri.ca
Karine L.: klortie@mri.ca

Chantale L (paire aidante) : elan@mri.ca
David et Natalia : aestagiaire@mri.ca