

Les Ateliers de l'Élan

PROGRAMMATION À DISTANCE

OCTOBRE 2021

La majorité de nos activités sont ouvertes. C'est-à-dire que vous pouvez y participer quand vous voulez, que ce soit chaque semaine ou de temps en temps, selon vos disponibilités. Nul besoin de vous inscrire ni de motiver vos absences (même si nous apprécions lorsque vous le faites.)

Certaines activités sont fermées, ou demandent une inscription. Ces activités sont clairement identifiées dans le calendrier et dans la section rouge de ce dépliant.

Vous êtes nouveau ou nouvelle? Nos critères principaux pour être admis au programme sont d'être francophone et de vouloir cheminer, dans un processus de rétablissement à la suite d'une difficulté de santé mentale, en participant à des ateliers de groupe.

Aucun frais. Aucune liste d'attente. Contactez-nous.

Une rencontre d'accueil sera rapidement organisée.

613-744-2244 ou elan@mri.ca

Heures d'ouverture
lundi au vendredi, de 9h-4h

LES GROUPES D'ENTRAIDE

LE SECOND SOUFFLE : Groupe d'entraide au rétablissement

Sur Zoom, ce groupe d'entraide au rétablissement est facilité par [Chantale L.](#) ([paire aidante](#)) une fois par semaine. C'est un espace sécuritaire et confidentiel pour que chacun puisse partager son vécu, entendre celui de l'autre et s'entraider. Chaque personne a un temps de parole si elle le désire. Des thèmes liés au rétablissement sont explorés selon les intérêts et besoins du groupe. Venez goûter à l'entraide et à la force du groupe : vous n'avez pas à être seul.



LE REFUGE

Le Refuge est une communauté de pratique qui s'intéresse à nos expériences avec l'anxiété : **comment vivre avec l'anxiété ? Comment mieux la gérer ?** C'est un lieu de confiance où l'on peut découvrir des outils et échanger sur nos expériences. Tous les participants sont encouragés à apporter des sujets, des histoires vécues et du contenu.

Groupe continu, offert une fois par mois.



Surmonter l'anxiété ensemble

ENVIE DE CONTRIBUER ?

Le Journal de l'Élan est le fruit du travail d'une petite équipe de participants qui ont à cœur de contribuer au journal, chacun en fonction de leurs forces et intérêts. Il y a tant à faire! Nous sommes toujours heureux d'accueillir de nouveaux membres ou collaborateurs. Si vous êtes intéressés mais ne savez pas quoi faire, nous avons des suggestions pour vous.

Le café des mélomanes est un rassemblement de personnes qui aiment la musique et les chansons. En lien avec un thème, chacun partage ses chansons de choix, ses anecdotes ou connaissances. Une liste musicale est ensuite envoyée à tous les participants.



Le comité consultatif est ouvert à tous. Il s'agit d'une réunion, d'un espace de dialogue régulier entre les conseillères, la paire-aidante, la gestion de l'organisation et les participants.

Pourquoi est-ce important? Parce que nous avons besoin de vous entendre et de vous consulter afin de créer un programme de qualité qui répond à vos besoins!



Le Comité organisateur de la fête de l'Halloween

La pandémie se poursuit, mais nous avons décidé de retrouver le plaisir de fêter! Comme par le passé, nous vous invitons à vous joindre à nous pour organiser une fête (probablement virtuelle) d'Halloween! Venez à nos 2 rencontres afin de nous partager vos idées!

Ensemble, nous avons encore plus de chance d'organiser une célébration qui répondra aux goûts du plus grand nombre!



BOUGER ET RELAXER, C'EST LA CLÉ!

Les activités **Zoom Fit** et **Zoom Yoga** sont à l'horaire pour t'encourager à bouger, puisqu'il est démontré que l'exercice régulier contribue à une bonne santé mentale et physique. Avec **Jiji**, tout le monde peut s'entraîner en fonction de ses capacités!



La méditation a également fait ses preuves! La pratique de la méditation a des bienfaits à plusieurs niveaux, dont la concentration, le calme, le sommeil et l'énergie vitale. Venez l'essayer!



Les vendredis matins du 8 au 29, on se donne rendez-vous devant les locaux des Ateliers de l'Élan pour le **Club de marche à deux vitesses!** Oui, 2 groupes seront formés selon la condition physique, les capacités **ou (et)** le rythme de chacun. La marche est une belle occasion de socialiser tout en prenant soin de sa santé!



L'ART, LA CRÉATION ET LEURS BIENFAITS

Atelier créatif automnal

Les 8, 15 et 22 octobre, vous êtes invités à faire des projets de création artistique ou artisanale sur les thèmes de l'automne ou de l'Halloween selon les propositions de Chantale. Si vous avez des intérêts ou des médiums de préférence, n'hésitez pas à le dire à Chantale. Les projets spécifiques vous seront envoyés chaque semaine et au besoin, vous pourrez vous procurer votre matériel sans frais à l'Élan. Parce que travailler avec ses mains, ça fait tellement du bien et ça rend fier!



On est tous écrivain, c'est une croyance fondamentale du Collectif des écrivains du Canada. Écrire pour parler, retrouver sa voix et être écouté : cela transforme une personne! Osez sortir de votre zone de confort et surtout, **oubliez la grammaire et l'orthographe, qui n'ont pas d'importance dans ce groupe. Vous vivrez une expérience bien spéciale...**

Votre attention! Cet atelier est offert 2 fois par mois. Il est possible de participer aux 2 ateliers ou à un seul puisqu'ils sont ouverts.



Le rythme dans la peau

Notre stagiaire David vous invite à cette nouvelle série d'ateliers qui **commencera le mercredi, 27 octobre!** Le rythme dans la peau est un espace où nous rencontrons notre enfant intérieur. Guidés par David, laissez-vous envahir par le rythme de la musique. Nous faisons plus qu'écouter de la musique : nous découvrons comment la vivre au rythme du rock, de la samba, de la salsa et de la pop. En utilisant nos pieds et nos mains et en faisant des mouvements, nous allons faire de notre corps un instrument de percussion de haute qualité.

N'hésitez pas à participer par zoom à l'activité qui vous fera vibrer, retrouver la bonne humeur et ressortir le grand artiste que vous portez en vous!



DES OCCASIONS À SOULIGNER!

Café-rencontre créatif pour la Semaine de la famille

Mardi le 5 octobre, nous vous invitons à un café-rencontre spécial pour souligner la Semaine de la famille. L'accent sera mis sur le sens que vous donnez à la famille et non sur la définition traditionnelle de ce que c'est! Une approche personnelle de réflexion, de partage et de créativité sera adoptée. Plus de détails seront compris dans l'invitation officielle à cette journée (par courriel). Bienvenue à tous!



Activité pour le Mois de sensibilisation au cancer du sein

Le cancer du sein est le cancer le plus souvent diagnostiqué parmi tous les types de cancer chez les femmes, mais les hommes peuvent aussi en être atteints. La plupart d'entre-nous connaissons quelqu'un qui en a souffert ou qui en est atteint. Cela nous touche alors droit au cœur.

Raison de plus pour participer à cette activité, qui a comme **invitée spéciale l'infirmière praticienne Annie Larocque**. Cette dernière informera les participants sur la prévention, expliquera comment faire un auto-examen et répondra aux questions.

Chantale pourra aussi vous parler des ressources disponibles et des façons de soutenir la cause.

Participez à cette activité de sensibilisation importante!

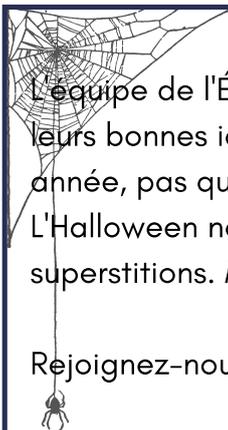


Fêtons l'Halloween!

L'équipe de l'Élan et le comité organisateur (auquel vous êtes invité à participer) vont mettre leurs bonnes idées en commun pour trouver une façon de souligner l'Halloween. Oh non, cette année, pas question de mettre les fêtes et occasions de côté!

L'Halloween nous invite à retrouver notre cœur d'enfant et à jouer avec nos peurs et nos superstitions. Même les friandises sont permises!

Rejoignez-nous le 29 octobre pour un après-midi rempli de plaisir et de mystère.



Vous avez d'autres questions? Appelez-nous! 613-744-2244

ACTIVITÉS SPÉCIALES - FERMÉES OU RÉSERVÉES AUX PERSONNES INSCRITES - VEUILLEZ VOUS INSCRIRE SVP



Une sortie spéciale! (sur inscription, au coût de 5 \$)

Réservez tout de suite à votre agenda la journée du mercredi 20 octobre afin de participer à une sortie spéciale! Nous avons parlé de cette sortie lors des 2 derniers comités consultatifs et un sondage a aussi été envoyé par courriel. Si la tendance se maintient, vous nous indiquez avoir une préférence pour le Parc Oméga!

Le départ pourrait se faire à 9h (au plus tôt) et le retour à 16h (au plus tard).

Prévoyez un lunch ou de l'argent de poche pour vous acheter un diner si vous préférez.

L'Élan se chargera des collations.

Vous aurez besoin de vos preuves de vaccination pour participer.

Ce choix vous sera confirmé dès que possible! Restez à l'affût!



L'ÉLAN GOURMET

L'Élan Gourmet, c'est notre version de Good Food, Hello Fresh et tous ces autres prêt-à-cuisiner bien populaires depuis quelques temps.

C'est "la Cadillac des cours de cuisine!", comme disent les facilitatrices. Il suffit de venir chercher votre trousse d'aliments préparés, puis de vous brancher pour cuisiner en groupe le 26 octobre à 10h30.

Inscrivez-vous! Le nombre est limité à 8 personnes.



Il vous arrive souvent
de perdre vos feuilles
et papiers?

Sachez que nous
sommes aussi sur le
site internet de
Montfort
Renaissance!



www.montfortrenaissance.ca

Vous avez d'autres questions? Appelez-nous! 613-744-2244