

MAI 2021



Les Ateliers de L'Élan

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 Nous sommes en formation pour mieux vous servir.	4 10h-11h : Temps d'appels de Jiji 11h-12h : Comité du journal (K & C) 1h30-3h00 : Cours de dessin (Josie & K) 3h-4h : Temps d'appels de Chantale	5 10h-11h : Zoom Fit (J) 11h30-12h : Méditation (J) 2h-3h : Le Cercle des écrivains (K)	6 2h-3h : Cercle de discussion téléphonique (J & C) 3h-4h : Temps d'appels de Jiji	7 10h-11h30 : La pleine conscience (groupe fermé) (J) 1h30-2h30 : Jardinage (Luc & K) 1h30-4h : Temps d'appels Chantale
10 10-11h : Temps d'appels de Chantale 11-12h : Zoom Fit (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C & J) 3-4h : Temps d'appels de Karine	11 11h-12h : L'Élan Gourmet : C'est quoi? (J & Julie) 1h30-3h00 : Cours de dessin (Josie & K) 3h-4h : Temps d'appels de Chantale	12 10h-11h : Zoom Fit (J) 11h30-12h : Méditation (J) 2-3h : Le Café des mélomanes (K)	13 2h-3h : Cercle de discussion téléphonique (J & C) 3h-4h : Temps d'appels de Jiji 6h-7h30 : Minisérie Flash - Intro à la connaissance de soi par les rêves (partie 1) (K et invitée)	15 10h-11h30 : La pleine conscience (groupe fermé) (J) 1h30-4h : Temps d'appels Chantale
17 10-11h : Temps d'appels de Chantale 11-12h : Zoom Fit (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C & J) 3-4h : Temps d'appels de Karine	18 10h-11h : Temps d'appel de Jiji 11h-12h : Comité du journal (K & C) 1h30-3h00 : Cours de dessin (Josie & K) 3h-4h : Temps d'appels de Chantale	19 10h : Zoom Fit (J) 11h30-12h : Méditation (J) 2h-3h : Le Cercle des écrivains (K)	20 2h-3h : Cercle de discussion téléphonique (J & C) 3h-4h : Temps d'appels de Jiji	21 10h-11h 30 : La pleine conscience (groupe fermé) 1h30-2h30 : Jardinage (Luc & K) 1h30-4h : Temps d'appels Chantale
24 Jour férié	25 11h-12h30 : L'Élan Gourmet (inscriptoi) (J & Julie) 1h30-3h00 : Cours de dessin (Josie & K) 3h-4h : Temps d'appels de Chantale	26 10h : Zoom Fit (J) 11h30-12h : Méditation (J) 2h-3h : Le Café des mélomanes (K)	27 2h-3h : Cercle de discussion téléphonique (J & C) 3h-4h : Temps d'appels de Jiji 6h-7h30 : Minisérie Flash – Intro à la connaissance de soi par les rêves (partie 2) (K et invitée)	28 10h30-12h : Le Refuge (Communauté de pratique sur la gestion de l'anxiété) (K & C) 3-4h : Temps d'appels Chantale
31 10h-11h : Temps d'appels Chantale 11h-12h : Zoom Fit (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C & J) 3h-4h : Temps d'appels de Karine	Pour les Cercles de discussion téléphonique, composez le 613-244-1309, puis entrez le code 4290899. 		Pour vous joindre aux ateliers, téléchargez et ouvrez l'application Zoom : https://zoom.us/ Cliquez ensuite sur « Joindre » et entrez l'info demandée : Code :486 858 8910 mot de passe : elan2020	

*Les lettres placées entre parenthèses après le nom des ateliers réfèrent à la première lettre du prénom de l'animatrice en charge de l'atelier.



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

MAI 2021



Les Ateliers de L'Élan

346, ch. Montréal, Ottawa (On)

613-744-2244



Notre programmation, c'est aussi ...

Vous pouvez nous téléphoner pour recevoir du soutien.

- **Chantale fait partie de notre équipe à titre de pair 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.**



Dans un état de pleine conscience, inspirons-nous du jardinage et de la croissance foisonnante des végétaux qui nous entourent.

- **Ses disponibilités pour offrir du soutien sont inscrites au calendrier.**
- Pour parler avec Chantale, vous pouvez téléphoner au bureau ou lui écrire un courriel à : elan@mri.ca
- Laissez-lui un message, et elle retournera votre appel pendant ses heures de disponibilité.
- **Jiji et Karine ont aussi des heures d'appels inscrites au calendrier afin de vous offrir du soutien.**

Vous pouvez aussi recevoir du soutien individuel pour vous familiariser avec les technologies comme l'Internet ou Zoom qui vous permettront 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