

AOÛT 2021



Les Ateliers de L'Élan

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



Vacances de Karine jusqu'au 16 août

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 Congé férié	3 Inscriptions aux activités Contactez Jiji ou Chantale pour plus d'info sur les activités ou pour vous inscrire à l'Élan Gourmet. 1h30-3h : Cours de dessin (Josie & C)	4 10h -11h: Zoom Fit (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C & J)	5 1h-2h : Café des mélomanes (C) 2h30-3h : Méditation (J) 3h-4h : Temps d'appel de Chantale	6 10h-12h30 : Club de marche, suivi d'un pique-nique (J & C) 2h-4h : Temps d'appels Chantale
9 11h-12h: Zoom Yoga (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C & J) 3h-4h : Temps d'appels de Chantale	10 10h-11h : Temps d'appels Jiji 11h-12h : Comité journal (C) 1h30-3h : Cours de dessin (Josie & C) 3h-4h : Temps d'appels de Chantale	11 10h-11h: Zoom Fit (J) 1h30-3h : Le Refuge (C & J)	12 1h-2h : Café des mélomanes (C) 2h30-3h : Méditation (J) 3h-4h : Temps d'appel de Chantale 6h-8h : Tout le monde est écrivain, avec le CEC (J et Elisabeth)	13 10h-12h30 : Club de marche, suivi d'un pique-nique (J & C) 2h-4h : Temps d'appels Chantale
16 11h-12h: Zoom Yoga (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C & J) 3h-4h : Temps d'appels de Chantale	17 10h-11h : Temps d'appels Jiji 10h30 – 12h : Le Refuge (C & K) 1h30-3h : Cours de dessin (Josie & C) 3h-4h : Temps d'appels Chantale	18 10h-11h: Zoom Fit (J) 1h30 – 3h : Comité consultatif (J, K, & C)	19 1h-2h : Café des mélomanes (K) 2h30-3h : Méditation (J) 3h-4h : Temps d'appels de Karine	20 10h-1h00 : Club de marche, suivi d'un pique-nique et jeu de poches (J, K & C) 3h-4h : Temps d'appels Chantale
23 11h-12h: Zoom Yoga (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (K & C) 3h-4h : Temps d'appels de Chantale	24 10h30-12h30 : L'Élan Gourmet (J & Julie) (atelier fermé / inscris-toi !) 1h30-3h : Cours de dessin (Josie & C) 3h-4h : Temps d'appels Chantale et Jiji	25 10h-11h: Zoom Fit 1h-3h : Tout le monde est écrivain, avec le CEC (J & K)	26 1h-2h : Café des mélomanes (K) 2h30-3h : Méditation (J) 3h-4h : Temps d'appels de Karine 6h-7h30 : Connaissance de soi par les rêves, par Turquoise (et K)	27 10h-1h00 : Club de marche, suivi d'un pique-nique et jeu de poches (J, K & C) 3h-4h : Temps d'appels Chantale
30 Journée sans atelier puisque nous réaménageons les bureaux. 1h-4h : Chantale vous offre du soutien individuel par téléphone.	31 Journée des inscriptions aux activités de septembre Appelez ou écrivez-nous	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		 Heures d'ouverture (pour les appels) : Lundi au vendredi, de 9h à 4h

*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

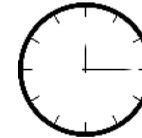
Chantale L : 613-890-7812
 (paire aidante)



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

Chantale L (paire aidante) : elan@mri.ca

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 et Karine 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!

3. Nous avons notre lot au Jardin communautaire de Vanier.

Pour participer au jardin communautaire, communiquer avec Karine L. ou Luc P. (participant bénévole) au 613-619-3739



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