

Juillet 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>			1 Fête du Canada Congé férié	2 Journée des inscriptions Appelez ou écrivez à Karine, Jiji ou Chantale
5 10h30-11h : Méditation (J) 11h-12h: Zoom Fit (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C & J) 3-4h : Temps d'appels de Karine	6 9h-10h : Temps d'appels Jiji 11h-12h : Comité journal (K & C) 1h30-3h : Zentangle (avec Jiji) 3h-4h : Temps d'appels Chantale	7 10h-11h: Zoom Fit (J) 1h-3h : Raconte-moi Vanier (fermé, avec Mario, K & J)	8 1h-2h : Café des mélomanes (K) 2h-3h : Temps d'appel de Jiji 3h-4h : Temps d'appels Chantale 6h-7h30 : Tout le monde est écrivain, avec le CEC (J & K, pour le Collectif des écrivains du Canada)	9 10h-12h30 : Club de marche, suivi d'un pique-nique (J, K & C) 2h-4h : Temps d'appels Chantale
12 10h30-11h : Méditation (J) 11h-12h: Zoom Fit (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C & K) 3h-4h : Temps d'appels de Karine	13 10h30-12h30 : L'Élan Gourmet (J & Julie) (atelier fermé / inscris-toi au plus tard le 5 juillet!) 1h30-3h : Cours de dessin (Josie & K) 3h-4h : Temps d'appels Chantale	14 10h-11h: Zoom Fit (J) 1h-3h : Raconte-moi Vanier (fermé, avec Mario, K & J)	15 11h-12h : Temps d'appels Chantale 1h-3h : Balade-photos au Marché Buy (K, J & C) (inscris-toi)	16 10h-12h30 : Club de marche, suivi d'un pique-nique (J, K & C) 2h-3h : Temps d'appels de Jiji 2h-4h : Temps d'appels Chantale
19 10h30-11h : Méditation (K) 11h-12h: Zoom Fit – reprise vidéo 1h30-3h : Le Second Souffle (K & C) 3h-4h : Temps d'appels de Karine	20 11h-12h : Comité journal (K & C) 1h30-3h00 : Cours de dessin (Josie & C) 3h-4h : Temps d'appels Chantale	21 10h-11h: Zoom Fit - reprise vidéo 1h30-3h : Le Refuge (C & K) 3h-4h : Temps d'appels Jiji	22 1h-2h : Café des mélomanes (K) 2h-4h : Temps d'appels Chantale 6h-7h30 : Connaissance de soi par les rêves, par Turquoise (et K)	23 10h-12h30 : Club de marche, suivi d'un pique-nique (K & C) 2h-4h : Temps d'appels Chantale
26 10h30-11h : Méditation (J) 11h-12h: Zoom Fit (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C & K) 3h-4h : Temps d'appels de Karine	27 10h30-12h30 : L'Élan Gourmet (J & Julie) (atelier fermé, pour les personnes inscrites) 1h30-3h : Cours de dessin (Josie & C) 3h-4h : Temps d'appels Chantale	28 10h-11h: Zoom Fit (J) 1h30 - 3h : Tout le monde est écrivain, (J & K, pour le Collectif des écrivains du Canada)	29 11h-12h : Temps d'appels Chantale 1h-3h : Sortie crème glacée, suivie d'un jeu dans le parc (inscris-toi)	30 10h-12h30 : Club de marche, suivi d'un pique-nique (J & C) 2h-4h : Temps d'appels Chantale

Vacances de Jiji : 19-23

Vacances de Karine : 29-30

*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 ...

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

