

Les Ateliers de l'Élan

PROGRAMMATION À DISTANCE

AOÛT 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. En août, le seul atelier qui requiert une inscription est *L'Élan Gourmet*.

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 facilité par [Chantale L. \(paire aidante\)](#) et [une conseillère](#), est un espace sécuritaire et confidentiel pour que chacun puisse partager son vécu, entendre celui de l'autre et s'entraider. Chaque personne aura un temps de parole si elle le désire. Des thèmes liés au rétablissement sont explorés selon les intérêts et besoins du groupe. Venez vivre l'entraide et 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 enjeux d'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 peuvent apporter des sujets et du contenu. Venez nombreux : plus on l'est, plus on peut s'entraider !

[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, demandez-vous des suggestions.

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!



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. Viens l'essayer!



LA CRÉATION ARTISTIQUE ET SES BIENFAITS

Le dessin, c'est un cours offert par **Josie**, une artiste professionnelle qui te guide pas à pas dans la réalisation d'un dessin par session. Dessiner, c'est aussi l'art d'observer, et ça change vraiment les idées! En plus, l'Élan fournit le matériel requis : vous n'avez qu'à nous contacter.



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! Ose sortir de ta zone de confort et, surtout, **oublie les défis de grammaire, qui n'ont pas d'importance dans ce groupe. Tu vivras une expérience bien spéciale...**

Votre attention! Cet atelier est offert 2 fois par mois : une fois le jeudi soir, et l'autre fois, pendant l'après-midi. Il est possible de participer aux 2 ateliers ou à un seul puisqu'ils ne sont pas une suite.



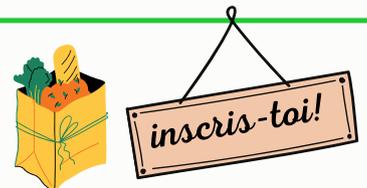
ACTIVITÉS SPÉCIALES - FERMÉES OU RÉSERVÉES AUX PERSONNES INSCRITES

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.

Inscrivez-vous auprès de Jiji. Le nombre étant limité à 8 personnes, celles qui n'ont pas participé le mois dernier auront la priorité.



Vous avez d'autres questions? Appelez-nous!

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES EN PRÉSENTIEL (PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE)

CLUB DE MARCHÉ, SUIVI D'UN PIQUE-NIQUE (APPORTE TON LUNCH) *

C'est un rendez-vous, dehors, devant les locaux des Ateliers de l'Élan, pour notre club de marche à deux vitesses (2 groupes)!

La marche se terminera par un rassemblement dans le **Parc Janeville** (rue Lafontaine, entre les chemins Montréal et la rue Iberville), à quelques pas de l'Élan, afin de pique-niquer ensemble et avoir le temps de jaser et relaxer.

Si vous ne voulez pas marcher mais désirez pique-niquer avec nous, vous êtes les bienvenu(e)s au parc vers 11h30.

*En cas de pluie ou de chaleur extrême, l'activité sera remplacée par une rencontre amicale sur Zoom.



JEU DE PochES (ou sacs de sable)

Les vendredis 20 et 27 août, le pique-nique qui suit le Club de marche du vendredi sera prolongé pour nous donner la chance de jouer aux poches! **La partie de poches aura lieu entre midi et 1h.**

Des mesures sanitaires (lavage des mains avant chaque tour et port du masque) seront respectées.

Lieu : Parc Janeville (rue Lafontaine, entre les chemins Montréal et la rue Iberville), à quelques pas de l'Élan.

Les participants spectateurs sont les bienvenu(e)s!

*En cas de pluie ou de chaleur extrême, l'activité sera annulée, mais remplacée par une rencontre amicale sur Zoom.



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL / CONNAISSANCE DE SOI

Atelier de connaissance de soi par les rêves

De grandes figures de la psychologie et de nombreux artistes ont constaté que les rêves ouvrent une porte vers l'introspection, la spiritualité, la créativité et la connaissance de soi.

Par le partage de ses connaissances et l'exercice en groupe de "reflets de rêve", Turkoise vous accompagne dans la découverte de vos rêves en tant que ressources intérieures pour mieux vous connaître et développer votre potentiel.

Pas obligatoire mais encouragé : apportez les rêves que vous avez pris en note ou enregistrés vocalement.

Attention : offert une fois pendant le mois, jeudi 26 août, de 6h à 7h30. Notez-le!

