

Avril 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 demandée : Code : 486 858 8910 mot de passe : elan2020</p>		<p>Pour les Cercles de discussion téléphonique, composez le 613-244-1309, puis entrez le code 4290899.</p>		<p>1 10h30 : Cours de danse (dernier) (N) 2-3h : Cercle de discussion téléphonique (C & K) 3-4h : Temps d'appels Chantale</p>	<p>2 Jour férié Vendredi Saint</p>
<p>5 Jour férié Lundi de Pâques</p>	<p>6 10h30 : Devenir pair aidant : ça t'intéresse? (Session d'info) (C & invités) 1h30-3h : Le Second Souffle (C & K) 2-3h : Cercle de discussion téléphonique (J) 3-4h : Temps d'appels de Chantale</p>	<p>7 10-11h : Zoom Fit (J) 11h30-12h : Méditation (J) 1h30 : Session d'info : COVID-19 et vaccination, par Annie Larocque, infirmière praticienne (& K)</p>	<p>8 1h30-3h : Club de marche à deux vitesses (J & K) 3h-4h : Temps d'appels de Jiji</p>	<p>9 10h-11h30 : La pleine conscience (groupe fermé) (J) 1h30-3h : Jeu organisé (K & C) 3-4h : Temps d'appels Chantale</p>	
<p>12 10-11h : Temps d'appel de Karine 11-12h : Zoom Fit (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C & J) 3-4h : Temps d'appels de Chantale</p>	<p>13 11-12h : Comité de travail du journal (K & C) 1h30-3h00 : Cours de dessin (Josie & K) 2-3h : Cercle de discussion téléphonique (J) 3-4h : Temps d'appels de Chantale</p>	<p>14 10h : Zoom Fit (J) 11h30-12h : Méditation (J) 1h30-2h : La leçon de français (K) 2-3h : Cercle des écrivains (K)</p>	<p>15 1h30-3h : Club de marche à deux vitesses (J & K) 3h-4h : Temps d'appels de Jiji</p>	<p>16 10h-11h 30 : La pleine conscience (groupe fermé) 13h30-3h : Artisanat guidé (C & K) 3-4h : Temps d'appels Chantale</p>	
<p>19 10-11h : Temps d'appel de Karine 11-12h : Zoom Fit (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C&J) 3-4h : Temps d'appels de Chantale</p>	<p>20 10h30-12h : Comité consultatif (J, K & C) 1h30-3h00 : Cours de dessin (Josie & K) 2-3h : Cercle de discussion téléphonique (J) 3-4h : Temps d'appels de Chantale</p>	<p>21 10h : Zoom Fit (J) 11h30-12h : Méditation (J) 1h30-3h : Création de mandala et discussion : j'ai le droit d'être libre et en sécurité ! (le CALACS & K) *** Pour femmes et sur inscription</p>	<p>22 1h30-3h : Club de marche à 2 vitesses (J & K) 3h-4h : Temps d'appels de Jiji</p>	<p>23 10h-11h30 : La pleine conscience (groupe fermé) (J) 1h30-3h : Jeu organisé (K & C) 3-4h : Temps d'appels Chantale</p>	
<p>26 10-11h : Temps d'appel de Karine 11-12h : Zoom Fit (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C&J) 3-4h : Temps d'appels de Chantale</p>	<p>27 11-12h : Comité Jardin communautaire (K) 1h30-3h00 : Cours de dessin (Josie & K) 2-3h : Cercle de discussion téléphonique (J) 3-4h : Temps d'appels de Chantale</p>	<p>28 10h : Zoom Fit (J) 11h30-12h : Méditation (J) 1h30-2h : La leçon de français (K) 2-3h : Cercle des écrivains (K)</p>	<p>29 1h30-3h : Club de marche à 2 vitesses (K & J) 3h-4h : Temps d'appels de Jiji</p>	<p>30 10h-11h30 : Le Refuge (pour partager sur l'anxiété) (Vincent & J) 13h30-3h : Artisanat guidé (C & K) 3-4h : Temps d'appels Chantale</p>	

*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 ...

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.**



- **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

