

Inscriptions et précisions

Devenir pair aidant (aux Ateliers de l'Élan) : y as-tu déjà pensé?

Que tu sois intéressé un peu, beaucoup ou à la folie, ne manque pas cet atelier spécial!
Tu peux aussi venir par simple curiosité.

La vérité, c'est que les Ateliers de l'Élan ont de nouveaux projets en développement et que la présence de pairs aidants sera de plus en plus marquée! Des opportunités de formation vont se présenter dans un avenir rapproché.

Joins-toi à cet atelier unique pour en savoir plus et obtenir des réponses à tes questions.

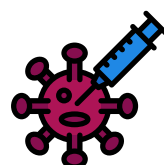
Donné par Chantale Lavoie et invités, mardi le 6 avril à 10h30.

Session d'information sur la COVID-19 et la vaccination

Nous sommes bombardés d'informations parfois contradictoires sur ce sujet de l'heure. Pas facile de se faire une tête!

À Montfort Renaissance, nous avons la chance de travailler en équipe avec des professionnels de la santé qui ont les compétences et la fiabilité nécessaires pour nous éclairer. Venez écouter l'infirmière praticienne Annie Larocque, qui prendra le temps de répondre à vos questions.

Mercredi, 7 avril, 1h30 à 2h30, suivi d'une période de questions



LE SECOND SOUFFLE : Groupe d'entraide au rétablissement

Sur Zoom, ce groupe d'entraide au rétablissement animé par Chantal L. (pair aidante) 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.
Aucune inscription requise.

Exceptionnellement, mardi le 6 avril à 1h30

Les lundis à 1h30.



LE REFUGE



Surmonter l'anxiété ensemble

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 échanger nos expériences pour nous aider les uns, les autres...

Venez nombreux : plus on l'est, plus on peut s'entre-aider !

Facilité par Vincent (pair-aidant) et une conseillère des Ateliers de l'Élan
Une fois par mois! En avril, on vous attend vendredi le 30 à 10h.

JEU ORGANISÉ ou ARTISANAT GUIDÉ

Pour ces activités qui alterneront les vendredis après-midi, **merci de vous inscrire ou de nous communiquer votre intérêt.** Cela nous permettra de planifier et de distribuer le matériel requis à temps pour que tout se déroule bien. Merci!

Création de mandala et discussion : j'ai le droit d'être libre et en sécurité !

Vous aimeriez passer **un temps entre femmes** pour créer des mandalas, tout en discutant de questions importantes touchant à l'égalité, la liberté et la sécurité des filles et des femmes ?

Tout en dessinant les mandalas, les participantes seront invitées à échanger ensemble sur les agressions à caractère sexuel. Qu'est-ce que le consentement ? Quelles sont les limites à respecter dans la société et pourquoi c'est important ? Comment faire une différence dans ma communauté, dans mon entourage et auprès des gens que j'aime ? Quelles sont les ressources qui existent autour de moi ? Voilà quelques exemples de questions que nous allons explorer ensemble.

Le CALACS fournira une trousse de cadeaux pour les participantes inscrites :

- Un cahier de mandalas du CALACS francophone d'Ottawa
- Des crayons à colorier
- Une paire de chaussettes "culture du consentement"
- Un petit cache-caméra, afin d'assurer la sécurité de la caméra de votre ordinateur (on va vous montrer comment l'installer).
-

Viens créer et discuter avec nous, on a hâte de te rencontrer !

JARDIN COMMUNAUTAIRE

Oui, vous avez bien compris : nous avons réussi à obtenir notre lot au Jardin communautaire de Vanier! Tu veux faire partie du comité de personnes responsables du jardin? **Alors donne ton nom à Karine svp! et ne manque pas la rencontre du 27 avril, qui pourrait avoir lieu au Parc Richelieu Vanier si la température le permet!**

Tu as d'autres questions? Appelle-nous!