

septembre 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>		<p>1 10h-11h30 : Club de marche (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C, K) 2h-4h : Temps d'appels (C)</p>	<p>2 11h30-12h : Méditation (J) 1h30-3h : Zentangle (J) 3h-4h : Temps d'appel (K)</p>	<p>3 11h30-2h : Épluchette de blé d'inde et jeux dans le parc Janeville (tous) -inscrivez-vous 3h-4h : Temps d'appels (C) </p>
<p>6 Fête du travail</p>	<p>7 10h-11h30 : Méditation & Zentangle (J) 1h30-3h : Le Refuge (C, K) 3h-4h : Temps d'appels (C, J)</p>	<p>8 10h-11h15 : Club de marche (J) 11h15-12h : Pique-nique dans le parc (C)</p>	<p>9 10h-11h30 : Zentangle – (concept des couleurs) (C) 6h-7h30 : Tout le monde est écrivain, avec le CEC (J et K)</p>	<p>10 10h-11h: Zoom Fit (J) 11h45 ou 1h10 : Sortie Lac Dow (N) -inscrivez-vous et payez votre 5\$ -Déroulement précis dans le dépliant et précisions à venir</p>
<p>13 11h-12h: Zoom Yoga (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C, K, N) 3h-4h : Temps d'appels (C)</p>	<p>14 10h-11h : Comité journal (K, D, C) 1h30-3h : Mini-série flash sur l'écoute active (J, K) 3h-4h : Temps d'appels (C, J)</p>	<p>15 10h-11h30 : Club de marche (J, D) 11h30-1h : Pique-nique et jeux dans le parc (C, D) 2h-4h : Temps d'appels (C)</p>	<p>16 11h30-12h : Méditation (J) 2h-3h : Café des mélomanes (K & D) 3h-4h : Temps d'appels (K)</p>	<p>17 10h-11h: Zoom Fit (J) 1h00 : Défi photo et breuvage au Marché By (N) -inscrivez-vous -l'info précise sur le déroulement suivra</p>
<p>20 11h-12h: Zoom Yoga (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C, N) 3h-4h : Temps d'appels de Chantale</p>	<p>21 10h30- 11h30 : Mini-série flash : L'écoute active et l'entraide (C) 3h-4h : Temps d'appels (C, J) 7h-9h : Spoken Word Café (Lecture publique du Collectif des écrivains du Canada – division d'Ottawa) (J)</p>	<p>22 10h-11h30 : Club de marche (J, D) 11h30-1h : Pique-nique et jeux dans le parc (C, D) 2h-4h : Temps d'appels (C)</p>	<p>23 11h30-12h : Méditation (J) 1h30-3h : Zentangle (J) 3h-4h : Temps d'appels (K) 6h-7h30 : Connaissance de soi par les rêves (Turquoise et K)</p>	<p>24 10h-11h: Zoom Fit (J) 1h30 : Défi photos -présentation des clichés et remise de prix (N) -soyez membre du jury!</p>
<p>27 11h-12h: Zoom Yoga (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C, N) 3h-4h : Temps d'appels de Chantale</p>	<p>28 11h-12h : Comité journal (K, C, D) 3h-4h : Temps d'appels Chantale 1h30-3h : Mini-série flash sur l'écoute active (J, K)</p>	<p>29 11h00-12h : Comité consultatif (tous) 1h30-3h : Tout le monde est écrivain, avec le CEC (J & K)</p>	<p>30 11h30-12h : Méditation (J) 2h-3h : Café des mélomanes (K & D) 3h-4h : Temps d'appels (K)</p>	<p>Heures d'ouverture  (pour les appels ou r-v) : Lundi au vendredi, 9h à 4h</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. Celle-ci pourrait être accompagnée d'un(e) co-animateur(trice).



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
Natalia et David : aestagiaire@mri.ca

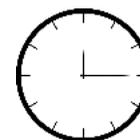
septembre 2021

Les Ateliers de L'Élan

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



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 souhaitons la bienvenue dans notre équipe à Natalia** (étudiante en médecine et conseillère aux activités de loisir, qui sera avec nous à temps partiel en septembre et octobre) **ainsi qu'à David** (stagiaire en technique de travail social à la Cité, qui travaillera sous la supervision de Karine de septembre à décembre). Venez faire leur connaissance!



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
Natalia et David : aestagiaire@mri.ca