

*Programmation—printemps 2017*

# LES ATELIERS DE L'ÉLAN

Le programme des **Ateliers de L'Élan** est offert par **Montfort Renaissance**. Il constitue un espace communautaire de non-jugement, d'apprentissage et d'entraide par les pairs dédié aux personnes francophones qui vivent avec une problématique de santé mentale.

Ses objectifs consistent à favoriser le rétablissement et la reprise de pouvoir des participants sur leurs conditions de santé et leur qualité de vie ainsi qu'à encourager la participation communautaire.



*« J'ai fait cette peinture en m'inspirant de tes enseignements. Le centre jaune représente la lumière en nous tous, notre âme. Nous sommes tous inter-reliés. Unis. »*

*Chelsea*

Si vous êtes un **nouveau participant**, contactez nous dès maintenant au 613-744-2244. Une rencontre sera rapidement organisée afin de faire connaissance et de vous admettre au programme.



**346, ch. Montréal  
Ottawa, ON  
K1L 6B3  
613-744-2244**

*Le rétablissement, on y croit!*

Les inscriptions auront lieu le 2 mars entre 10-3h et le 3 mars entre 10-12h, en personne, par téléphone ou par courriel. Après ces dates, contactez-nous pour prendre rendez-vous.

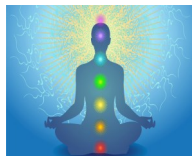
# Activités ouvertes / à participation libre

Ces activités ne nécessitent pas d'engagement. Elles sont conçues de façon à ce que différentes personnes puissent participer d'une fois à l'autre, tout au long de la programmation. Vous pouvez donc vous sentir à l'aise de venir (ou pas) selon votre niveau d'énergie, votre état d'esprit et vos envies du jour.

Il n'est pas nécessaire de motiver votre absence. Vous pouvez venir même si vous ne vous êtes pas inscrit en début de programmation.

## Méditation et santé holistique

Cet atelier vise l'amélioration de la santé holistique, c'est-à-dire le bien-être dans son entier (corps, esprit, émotions, énergies, etc.). Par la pratique de différentes techniques de méditation, de visualisation et de respiration, vous découvrirez comment vous sentir plus en paix, plus centré et plus en contact avec votre moi intérieur.



**Les mercredis, du 22 mars au 24 mai, de 10 à 11h30**

\* Sauf le 29 mars

## Les copains d'abord

Se retrouver entre hommes dans un climat de confiance pour échanger, apprendre et rire, ça peut faire un grand bien! Participer à des sorties, des activités et créer des projets; ça vous intéresse? Joignez-vous aux copains d'abord!

Facilité par Jean Charette

**Les mardis 7 et 21 mars, 4 et 18 avril, 2 et 16 mai, de 10h à 12h.**

## Le Cercle des artisans

Vous travaillez de vos mains et vous aimeriez pouvoir socialiser et échanger avec d'autres personnes qui partagent votre passion? Le cercle des artisans est une initiative des participants qui ont les mêmes besoins! Demandez-nous le matériel dont vous avez besoin, ou apportez le vôtre.

**Les mardis 28 mars de 10-12h, 4 avril de 1-3h, 25 avril de 10-12h et 2 mai de 1-3 h.**

**Les mardis 4 avril et 2 mai, de 1-3h.**

## Soirée micro-ouvert et karaoké

Venez chanter, danser, lire un texte ou poème, jouer la comédie, raconter une blague, jouer d'un instrument ou écouter, pour le plaisir! Aucun talent requis, mais une bonne dose d'humour rend le tout si agréable!

**Les jeudis 9 mars, 6 avril et 4 mai, de 6-8h**



## Rencontres du comité consultatif

Voici votre chance de contribuer à la vie associative, donner votre opinion, proposer des idées, mettre en place des initiatives, etc. Un endroit où il fait bon d'appriivoiser le travail d'équipe et de redonner un peu de soi au profit de tous.

**Les mardis 25 avril et 23 mai, de 1 à 3h.**

## Soupe à 2 \$ (Levée de fonds)

Encouragez les membres du projet équin en venant manger une bonne soupe à 2 \$ certains vendredis. Servi avec petits pains ou biscuits « soda ».

**Les vendredis 10 mars, 7 et 28 avril, 12 et 26 mai entre 12-1h.**



## Aérobic ou marche + chronique nutrition

Cet atelier encourage la remise en forme par l'activité physique et une meilleure compréhension de la nutrition, sans délaisser le plaisir. Selon la température, la première heure sera consacrée à l'aérobic ou à la marche extérieure. Un court segment sur la nutrition vous sera ensuite présenté, incluant parfois une collation.

**Les lundis du 6 mars au 29 mai, de 1 à 3h**

\*Sauf les jours fériés du 17 avril et 22 mai

## Le cercle des écrivains

Une fois par mois, voici l'occasion pour les écrivains et poètes de se réunir pour partager et créer. Cette plate-forme peut aussi vous permettre de publier dans notre journal. Bienvenue!

**Les mardis 7 mars, 11 avril et 9 mai, de 1-3h.**



## Les doigts de dames

Un endroit pour se retrouver entre femmes et discuter de ce qui nous préoccupe, nous intéresse, nous rejoint. Les thèmes et activités sont choisis par le groupe.

**Les mardis 14 mars, 18 avril et 16 mai, de 1-3h.**

## Souper-cinéma et anniversaires

Ensemble, nous préparons un repas et le dégustons en écoutant un film (on passe au vote parmi 3 choix de films).



Un gâteau est servi pour souligner les anniversaires du mois. Bonne fête!

**Les jeudis 23 mars, 27 avril et 25 mai, 4h30-8h.**

## Les vendredis poches?!?

Pas du tout poches, les vendredis, avec le jeu de sacs de sable!

**Les vendredis, du 3 mars au 2 mai, de 1-3h.**

\* Sauf les 31 mars et 14 avril.



## Consultation : un projet de théâtre?

Le théâtre vous intéresse? Ne manquez pas cette consultation avec Hélène LeScelleur et la coordonnatrice afin d'évaluer la possibilité de faire un projet de théâtre dans une prochaine programmation. Votre participation à cette consultation sera déterminante!

**Mardi 21 mars, de 1-3h.**

## Mini-conférence sur la démence (par Dr. Douyon De Azevedo)

Qu'est-ce qu'une démence? Quels en sont les signes et les conséquences? Peut-on la prévenir?

À votre demande, Dr Douyon De Azevedo offre une brève conférence sur le sujet.

**Mardi le 23 mai, conférence de 10-11h, suivie d'une période de questions**



## Atelier « Mieux comprendre les réalités L.G.B.T. »

« Je respecte la diversité et les différences, et ce à tous les niveaux ». Cela n'est pas toujours facile, mais **nous sommes tous responsables** de respecter et de promouvoir ce principe éthique qui fait partie de notre Code de vie.

Pour favoriser la création et le maintien d'un environnement inclusif et sécuritaire pour tous aux Ateliers de l'Élan, nous vous invitons à un atelier qui nous aidera à mieux comprendre les réalités des personnes LGBT (lesbiennes, gaies, bisexuelles, transidentitaires), leurs défis, leurs droits, etc.

Les échanges respectueux seront de mise. Bienvenue à tous et à toutes.

**Mardi, le 28 mars, de 1-3h.**

## Activités fermées / à participation continue

Pour participer à ces activités, vous devez être inscrit. Il y a un lien ou une progression entre les ateliers d'une série, donc on ne peut pas se joindre au groupe une fois que le premier atelier est passé. Habituellement, les places sont limitées.

Les participants des séries d'activités fermées peuvent s'absenter en cas de besoin, mais ils sont responsables de nous en aviser et de s'informer auprès de leurs pairs pour être en mesure de suivre l'activité lorsqu'ils reviennent.

### Activités spéciales pour la journée des femmes

Cette année, les activités de la Journée des femmes sont organisées par le groupe des Doigts de dames!

Elles invitent toutes les participantes des Ateliers de l'Élan à se joindre à elles. Pour faciliter la planification, merci de prendre le temps de vous inscrire!

**Mercredi 8 mars, de 10-3h.**



### Économies 101

Savez-vous que nous achetons souvent des produits très coûteux alors que nous pourrions les fabriquer nous-même pour si peu!

Valérie vous partagera des trucs pour fabriquer vous-mêmes certains produits d'utilité quotidienne et ainsi faire des économies dans votre budget!

Pendant cet atelier, vous allez concocter des produits que vous rapporterez à la maison. Ne manquez pas cette occasion!

**Vendredi, 17 mars, de 10-12h.**

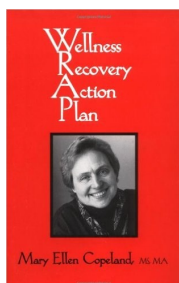
### PAIR

Le PAIR (plan d'action individualisé de rétablissement), c'est un outil de rétablissement créé par une psychologue qui a elle aussi souffert d'un problème de santé mentale. Il est reconnu et traduit dans plusieurs langues. En 10 ateliers, nous verrons comment prendre soin de nous, identifier nos signes précurseurs et nos stratégies, rédiger notre plan en cas de rechute ou de temps difficile, etc.

Le PAIR véhicule de l'espoir. Il offre des outils pour entretenir notre rétablissement et reprendre le pouvoir sur notre vie.

Bienvenue aux nouveaux ainsi qu'à ceux qui veulent reprendre le cours!

**Les mercredis,  
du 22 mars au 24 mai,  
de 1-3h.**



### Rencontres d'équipe du journal d'été

Joignez-vous à l'équipe du Journal de L'Élan pour travailler sur notre numéro d'été. Vous aurez la chance de contribuer selon vos forces et intérêts. Il y en a pour tout le monde! Vous vivrez une belle expérience de travail d'équipe.

**Les vendredis 24 mars, 21 avril, 5 et 19 mai, de 10-12h.**

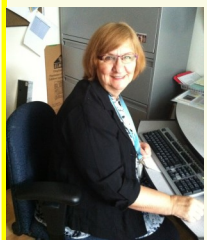


### Sortie à la Cabane à sucre du Domaine de l'Ange-Gardien

La date limite pour vous inscrire et payer le **coût de 8 \$** est le **10 mars**. Repas, musicien et tire sur neige.

**Mercredi 15 mars, départ en autobus à 10 h 30 et retour prévu pour 3h.**





### Souignons la retraite de Jeanne d'Arc Lavigne!

Profitez de cette réception, à la fois simple et chaleureuse, pour venir remercier et souhaiter bonne retraite à Jeanne d'Arc Lavigne, votre conseillère aux activités de rétablissement pendant les 19 dernières années!

Bouchées froides et breuvage seront servis.

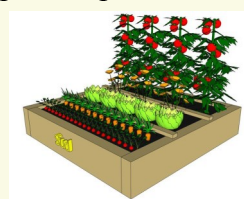
**R.S.V.P avant le 7 avril.**

**Jeudi, le 20 avril, de 3-5h.**

### Comité du jardin communautaire

Comme à chaque été, nous réservons notre lot au jardin communautaire. Pour assurer le succès du projet et nous faire part de vos idées, rejoignez-vous au comité pour la phase de planification du projet jardin dès ce printemps!

**Les jeudis,  
20 avril et 18 mai,  
de 6-8h.**



### Cuisine collective (contribution de 5 \$)

Participez à l'une de nos cuisines collectives implique de se présenter à la rencontre d'organisation afin d'étudier les circulaires, de choisir une recette et d'aller faire les emplettes. Puis, le jeudi soir, nous cuisinons la recette choisie. Chaque participant repartira avec 2-3 portions du plat préparé. Une chance d'apprendre à travailler en équipe, à faire des économies et à cuisiner!

Limite de 6 participants par cuisine collective. **Contribution de 5 \$ à payer au plus tard le 1er du mois.**

La cuisine collective du mois d'avril est réservée aux personnes qui ont des allergies au gluten et/ou aux produits laitiers.

**Mars : mardi le 14 de 10-12h et jeudi le 16 de 5-8h.**

**Avril (sans gluten ni produits laitiers) : mardi le 11 de 10-12h et jeudi le 13 de 5-8h.**

**Mai : mardi le 9 de 10-12h et jeudi le 11 de 5-8h.**

**Places limitées**



## Projets spéciaux

Les activités de cette section sont des projets spéciaux, qui ne s'inscrivent pas dans l'horaire ou dans la logique habituelle des ateliers. Par exemple, ils peuvent demander un engagement à long terme, ou un niveau d'autonomie ou de discipline personnelle avancé.

Dans le but d'assurer la qualité de l'activité et du suivi requis, **les places sont limitées**. La motivation, le fait d'avoir des objectifs personnels clairs et la capacité d'engagement seront des critères considérés dans la sélection des participants.

**Pour les participants inscrits depuis septembre 2016**

### Projet d'entraide A-compagnons

A-compagnons est un projet novateur de jumelage entre un bénévole (étudiant en Techniques des services policiers de la Cité) et un participant qui s'entendent pour s'entraider et devenir des « compagnons » pendant quelques mois.

**Le projet se poursuit selon les horaires planifiés entre votre compagne / compagnon et vous jusqu'à la fin des classes.**

**Avez-vous pensé de leur offrir votre aide pour étudier? Profitez bien de vos dernières rencontres!**

**Pour toute préoccupation ou pour signaler votre retrait du projet, contactez Karine.**

PROJET



ÉQUIN

Pour une dernière saison avant de goûter au fruit de leurs efforts, les membres du projet équin poursuivent leurs rencontres et levées de fonds. Continuez, vous êtes près du but! Et merci à tous ceux qui nous encouragent.

Prière de motiver toute absence auprès de Karine.

**Les vendredis 10 mars, 7 et 28 avril, 12 et 26 mai, de 10-12h.**