

Programmation — automne 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.



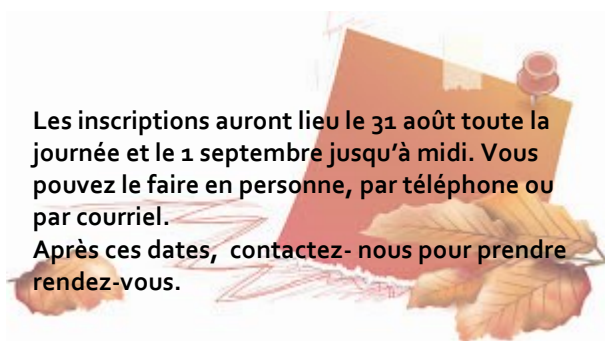
Ses objectifs consistent à favoriser le rétablissement et la reprise de pouvoir des participants sur leurs conditions de santé et leur qualité de vie ainsi qu'à encourager la participation communautaire.

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.



Le rétablissement, on y croît!

Les inscriptions auront lieu le 31 août toute la journée et le 1 septembre jusqu'à midi. Vous pouvez le faire 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

Cet atelier vise l'amélioration de la santé holistique ET le bien-être dans toutes les dimensions de la vie (corps, esprit, émotions, social, etc.)

Durant nos sessions vous apprendrez différentes techniques de respiration, de visualisation, de positions de mains (mudras). Nous pratiquerons la méditation pleine conscience, la méditation Vipassana, le scanning et encore.

Les mercredis 6, 20 sept, 4 et 18 oct, 1, 15 et 29 nov de 10h à 11h, et pour les 13, 27 sept, 11, 25 oct et 8 nov de 11h à midi.



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 mardi 26 septembre, mardi 24 octobre, 21 novembre de 10h-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. On vous vous attend la tête pleine d'idées créatives!

Les vendredi 15 et 29 septembre, le vendredi le 13 et 27 octobre, le vendredi 10 et 24 octobre de



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 7 septembre, 5 octobre et le 2 novembre de 6 à 8h



Conditionnement physique

Un esprit sain dans un corps sain, Ma santé physique j'en fais mon affaire... et toi?

L'entraînement physique c'est une heure où tu prends soin de ta musculature, de ton cœur et de ton endurance. Un petit peu à la fois vers une meilleure santé!

Les mercredis 13, 27 septembre, 11 et 25 octobre et le 8 et le 22 novembre de 10h-11h



Le cercle des écrivains

Quand on parle de «détox», on parle du corps n'est-ce pas? Et bien saviez-vous que l'écriture (papier & stylo) a elle aussi des bienfaits curatifs? En autres mots, c'est une «détox» de l'esprit et des émotions. En plus, elle nourrit notre imagination, améliore notre vocabulaire, notre sommeil etc. Essaye, tu vas voir.

Les vendredi 8 et 22 septembre, le vendredi le 6



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 28 septembre, 26 octobre et 23 no-



Les vendredis poches et les jeux en folie

Les vendredis après-midi on s'amuse. Pour diversifier un peu, on consacre deux vendredis par mois au jeu de poches et deux vendredis par mois à une variété de jeux de société.

Les vendredis 8, 15, 22, 29 septembre, les vendredis 6, 13, 20, 27 octobre, 3, 10, 17, 24 novembre de 1h à 3h.



Le club de marche de l'Élan

En pratiquant **RÉGULIÈREMENT** la marche, on réduit le stress, on renforce notre cœur, on fortifie notre squelette, on prend de la vitamine D, on renforce notre système immunitaire et plus encore. Venez marcher avec nous!!!

Les vendredis de 11h30 à 12h30



NOUVELLES ACTIVITÉS OUVERTES À L'ÉLAN

JOURNALING

Cet outil nous permet d'entrer en contact direct avec qui nous sommes, comment nous percevons la vie, les autres, le monde et ses possibilités.

Un endroit où l'on peut insérer nos rêves, nos activités, nos rencontres et bien plus encore!

Les mercredis le 6 et 20 septembre, le 4 et 18 octobre et le premier et le 15 novembre.



AIR OUVERTE!!!

Lors de notre dernier comité consultatif, plusieurs d'entre vous nous ont partagé leur désir d'une aire ouverte, d'un temps juste pour se réunir, pour jouer aux cartes ou au Wii, prendre un café ou encore terminer un projet d'art. Alors voici, profitez-en!

Tous les lundis de 1h à 3h.

YAY!!!

LIVRE DE RECETTE DE L'ÉLAN

Manquez-vous parfois d'inspiration pour cuisiner? De plus, avec le prix du panier d'épicerie qui augmente constamment, il est parfois difficile de toujours manger santé! Ceci dit, les Ateliers de l'Élan s'engagent à créer un recueil de recettes par et pour les paires. Ensemble nous allons trouver des recettes faciles, rapides, santé mais également des repas à prix réduit sans besoin de sacrifier le bon goût ou la valeur nutritive!

Les vendredis 8 et 22 sept, 6 et 20 oct et 3 nov de 9h30 à 11h30.



GYM DOUX

Le gym doux incorpore des positions de yoga (avec et sans chaise), un étirement du corps en profondeur, des exercices pour les abdominaux et enfin, des positions de relaxation pour nous aider à mieux gérer le stress.

Ma santé physique j'en fais mon affaire... et toi?

Les lundis 11 et le 25 septembre, le 23 octobre et le 6 et le 20 novembre de 10h30 à 11h30.

Les mercredis 6 et 20 septembre, le 4 et le 18 octobre et le premier et le 15 novembre de 1h à 3h.



Activités PARTICIPATION continue

Rencontres d'équipe du journal d'été



Joignez-vous à l'équipe du journal de l'Élan pour travailler sur notre numéro d'automne. 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 et ferez partie d'une réalisation importante pour notre centre; notre journal c'est quelque chose de spécial!

Les mardis 5 et 19 septembre, le 3, et le 17 octobre et le 14 et le 28 novembre de 10h à midi.



OYÉ! OYÉ!

Nous allons avoir une boîte de suggestions afin que vous puissiez partager avec nous vos idées, suggestions et commentaires constructifs.



COMITÉ CONSULTATIF

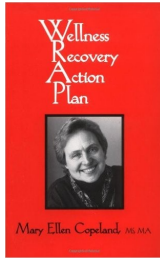
Si vous ne vous présentez pas au comité consultatif, il est difficile pour nous de répondre à vos besoins! Il est important de se présenter afin que nous puissions continuer à offrir des activités qui vous intéressent.

Le 23 octobre de 1h à 3h

Projets spéciaux

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.

Les **mercredis**, 7 et 14 juin de 1h à 3h.

PAPIER-MÂCHÉ

Le papier-mâché, c'est peut-être salissant mais c'est amusant! À partir d'objets divers, de papier journal, de colle et de farine, confectionnez quelque chose de beau et d'original avec Lyne.

Inscrivez-vous rapidement, les places sont très limitées!

Les **vendredis** 15 et 29 septembre, les **vendredis** 13 et 27 octobre, les **vendredis** 10 et 24 novembre de 9h30-11h30.



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. Le **vendredi 18 septembre**, et le **2 et 16 et 30 octobre**, et le **13 et le 27 novembre**. de 10h30-12h30.

LEVÉE DE FONDS\$\$\$

Encouragez les membres du projet équin nous vous offrons deux fois par mois des plats simple à emporter ou manger parmi nous!

ATELIER DE BOIS

Apprenez à confectionner un serre-livre de bois en compagnie de Jean Charrette, un mai de l'Élan. Offrez votre pièce en cadeau où encore, offrez-le à vous-même.

Inscrivez-vous rapidement, les places sont très limitées!

Les **mardis** 13 et 27 septembre, les **mardis** 11 et 25 octobre, les **mardis** 8 et 22 novembre de 1-3h



Halloween

Venez frissonnez avec nous Pour une soirée souper-cinéma! Et s'il-vous-plait, osez nous faire peur :)

Le 26 Octobre de 5h—8h

Documentaire et discussion

Venez nous rejoindre pour un bel après-midi durant lequel nous visionnerons un documentaire qui stimulera nos points de vue sur le sujet.

Quelle belle occasion de participer à une forme alternative d'apprentissage!

Mardi le 5 septembre de 1h à 3h



Ateliers de promotion de la santé!

Ma santé, j'en fait mon affaire!



Endroit et heure à déterminer***

Chaque jeudis du 21 Septembre au 23 Novembre

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.