

Programmation hivernale (déc. 2019–fév. 2020)

## LES ATELIERS DE L'ÉLAN



Collage de Lise Villeneuve (1959-2018), participante et animatrice.

*La neige possède ce secret de rendre au cœur en un souffle la joie naïve que les années lui ont impitoyablement arrachée.*

*Antonine Maillet (Pointe-aux-Coques)*

**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.**



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

*Le rétablissement, on y croit!*

Vous pourrez aussi accéder à notre programmation en vous rendant au : <http://montfortrenaissance.ca/calendrier-des-activites/>

# Horaire spécial des fêtes

## COMITÉ HORAIRE DES FÊTES

Le temps des fêtes, c'est pas facile pour tout le monde. Plusieurs d'entre nous nous sentons seuls et isolés durant cette période de l'année. Ce comité vise à rendre la période de fermeture des Ateliers de l'Élan (23 déc. au 3 janv.) un peu plus chaleureuse. Les personnes intéressées à faire des activités ensemble dans la communauté pendant ce temps pourront, avec l'aide d'une conseillère, mettre sur place un calendrier intéressant et amusant.

Le mardi 3 de 10h à 12h, et le 10 décembre de 11h à midi

## Journée pyjama déco!

C'est le temps de décorer nos locaux pour les fêtes! Dans une ambiance de détente, **en pyjama**, venez nous aider à donner vie à un décor enchanteur. Il y aura aussi une bonne soupe-repas à préparer pour tout le monde (si votre appétit est plus grand, apportez-vous autre chose pour compléter votre dîner).

Vers 13h, nous visionnerons un film de Noël et/ou jouerons à des jeux de table, selon les préférences.

**QUAND: ? MERCREDI 4 DÉCEMBRE de 10h à 15h**

## PARTY ET BRUNCH DE NOËL, POUR VOUS, CHERS PARTICIPANTS!!!

**QUAND? Vendredi, le 13 décembre 2019 de 10h à 14h**

**Où?** Au centre communautaire Richelieu-Vanier au 300, avenue des Pères-Blanc (salle Kiwanis)

\*\*\* le no.20 d'OC Transpo vous amènera à la porte du centre communautaire.

**COÛT:** gratuit pour les participants, 10\$ pour votre invité, payable au moment de l'inscription

**Veillez confirmer votre présence avant le 6 décembre au près de Karine D. au 613-742-0988, poste 0 ou [kdesbiens@mri.ca](mailto:kdesbiens@mri.ca)**

## FAITES VOS CADEAUX À LA MAIN

On dit que le temps, c'est de l'argent! Au lieu de dépenser, pourquoi ne pas consacrer votre temps à fabriquer des cadeaux de Noël de vos propres mains? Ainsi, vous aurez quelque chose de spécial à offrir ou à vous offrir.

**Bougies de Noël, avec Chantal**

Les 3 et 18 décembre, de 13h à 15h

\*\*\*Merci de vous inscrire pour que nous puissions prévoir les bonnes quantités de matériel

**Cartes de Noël, avec Gina**

Les 11 et 18 décembre, de 13h à 15h



[Je m'inscris](#)

## ÉVALUEZ LES SERVICES DES ATELIERS DE L'ÉLAN



Votre opinion, vos suggestions, et vos idées sont essentielles pour améliorer nos services. Pour cette raison nous **vous invitons à l'une des deux sessions d'évaluation de nos services, qui seront suivies par un dîner pizza.**

**SVP RÉSERVEZ VOTRE PLACE AVEC KARINE LORTIE**

Merci d'avance pour votre collaboration! Votre évaluation sera anonyme et confidentielle.

**Vous pourrez obtenir de l'aide pour la remplir au besoin.**

**Vendredi le 6 décembre ou mercredi le 18 décembre, de 10h à 12h.**



## ATELIER FLASH : PAIR-NOËL (Plan d'action pour traverser la période des fêtes)

Si la période des fêtes vous est difficile, sachez que nous n'êtes pas seul! Afin de mieux nous épauler et nous préparer pour traverser cette période, rassemblons-nous pour en discuter en revisitant les principes du rétablissement appris dans le groupe PAIR.

Les mardis 10 et 17 décembre, de 13h à 15h.



## Ne manquez pas notre JOURNÉE CARNAVAL!!!

Pour s'amuser au cœur d'un long hiver, nous organisons une journée remplie d'activités liées au carnaval et au folklore. Habillez-vous chaudement parce que si la température le permet, certaines activités auront lieu à l'extérieur. Si vous aimeriez contribuer à l'organisation, faites-nous signe.

**Un dîner chaud sera offert sur l'heure du dîner!**

Le vendredi 14 février, détails et heures de l'activité à venir...



# Activités santé - éducatives - art & loisirs

La plupart des activités ne nécessitent **pas d'engagement ou de présence obligatoire**. 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.

## ÉTIREMENTS/YOGA

Un corps en santé, c'est aussi un corps souple, fluide et flexible. Plusieurs blessures surviennent quand le corps a perdu sa souplesse. Ici, notre objectif est d'utiliser de simples exercices pour améliorer la flexibilité, l'amplitude de nos mouvements ainsi que la coordination. Ce genre d'exercices nous permet de renforcer le lien entre le corps et l'esprit. Habiter son corps c'est mieux le comprendre. S'étirer ça fait du bien!

**Les lundis de 10h à 11h**

**Sauf les lundis 2 et 23 déc, 30 janv et 17 fév.**

## MÉDITATION

La méditation influence positivement l'ensemble de notre bien-être. Pratiquer la méditation, c'est passer un moment avec soi-même, c'est arrêter le temps et apprendre à lâcher-prise pour mieux vivre. Méditer aide à atténuer les symptômes de l'anxiété et du stress. Joignez-vous à nous!

**Les lundis et mercredis, de 11h30 à 12h**

**Sauf les lundis 2 et 23 déc, 30 janv et 17 fév.**

**Sauf les mercredis 4, 18 et 25 déc. et 1er janv**



## COMITÉ CONSULTATIF

Voici votre chance de 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. Quand notre opinion compte pour quelque chose, c'est un peu ça, retrouver notre pouvoir personnel.

**Mardi le 28 janvier, de 13h à 15h.**

## LE CAFÉ DES MÉLOMANES



Un mélomane, c'est une personne passionnée par la musique! Curieux et amoureux de musique, vous êtes invités à vous réunir autour d'un café

pour **écouter**, découvrir et partager les mélodies qui vous font vibrer.

Soyez prêt à élargir vos horizons musicaux, à échanger et à explorer le pouvoir de la musique sur votre bien-être.

**Les mardis 17 déc, 7 et 21 janv, 4 et 18 fév**

**De 11h à midi**

**Je m'inscris**

## ATELIER D'EXPRESSION THÉÂTRALE

Ensemble, amusons-nous. Exprimons nos idées, nos opinions, nos aspirations, notre créativité en parlant et en chantant.

Explorons différents exercices nous permettant d'être plus expressif, plus créatif, plus coloré, plus passionné, plus *unique*.

Enseignement par Carole Aveline.

**Les lundis de 13h à 15h**

**Sauf les 23 et 30 déc 2019 et le 17 fév.**

**Atelier fermé**



## RENCONTRES DE L'ÉQUIPE DU JOURNAL

Joignez-vous à l'équipe du journal de l'Élan pour travailler sur notre prochain numéro!

Notre journal, c'est quelque chose de spécial! C'est un endroit où nous avons la parole et où on se dépasse continuellement!

**Les mardis 17 déc, 7 et 21 janv, 4 et 18 fév, de 10h à 10h45.**



## CUISINONS POUR LES ATELIERS DE L'ÉLAN

Cuisinons ensemble des aliments qui seront ensuite vendus sur place, pour le plus grand bonheur de nos participants.

Les recettes sont choisies en consultation avec le groupe. Après avoir cuisiné, une portion à la fin de chaque atelier est réservée au calcul du prix des aliments à l'unité, ce qui nous permet de fixer le prix de vente.

Une bonne façon d'apprendre des notions culinaires et de budget, tout en s'amusant et en socialisant

**Les mardis 14 et 28 janv, 11 et 25 fév, de 10h à midi**



## SMART RECOVERY

Smart Recovery s'adresse aux gens qui désirent combattre une dépendance (drogue, cigarette, alcool, nourriture, exercice, travail, etc.) et suivre le chemin du rétablissement. Le tout se fait sous forme de rencontres lors desquelles les participants sont appelés à reprendre leur pouvoir personnel en développant de nouvelles habitudes.

Le programme est fondé sur les meilleures pratiques et présente une variété d'outils qui seront explorés dans un lieu de non-jugement où il est possible de voir nos défis sous un autre angle.

**Les mardis 7 et 21 janvier, 4 et 18 février de 13h à 15h**

### ATELIERS DU DR MARIO DOUYON DE AZEVEDO

Le médecin spécialiste en santé mentale Dr Mario Douyon de Azevedo vient nous parler de différents sujets d'intérêt lors de la première heure d'atelier. Lors de la 2e heure, **il est disponible pour des consultations individuelles**. Ne ratez pas cette opportunité!

**de 13h à 14h pour la présentation, et de 14h à 15h pour les consultations.**

Liste des thèmes par date :

14 janv : Ma santé au féminin

25 fév : Santé sexuelle et prévention des MTS



### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Un esprit sain dans un corps sain, c'est ça qu'on vise les mercredis matins. Une belle combinaison d'air frais et d'exercices variés! Ensemble, on va s'étirer, lever des poids, faire des redressements assis, taper du pied et taper des mains YAHOO!!

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

**Les mercredis, de 10h à 11h.**

**Sauf les 4, 18 et 25 déc, et 1er janv**

### LE CERCLE DES ARTISANS

Le cercle des artisans est un groupe ouvert où les connaissances se partagent et les participants s'inspirent! Venez apprendre ou faire de l'**artisanat de votre choix**. Le matériel est fourni gratuitement, mais vous pouvez aussi apporter le vôtre.



**Les mercredis 22 janvier et 19 février, de 13h à 15h**

**Je m'inscris**

### FABRICATION DE BIJOUX GUIDÉE

Une participante se joint à notre équipe d'animateurs afin de vous enseigner de nouvelles techniques de fabrication de bijoux, le tout par de super projets!



Venez rencontrer Chantal et apprendre l'introduction à la cote de mailles, le « Thing-a-ma-jig », les pendentifs arbre de vie et les bijoux gravés.

**\*\*\*Merci de vous inscrire auprès de Karine L. afin que nous puissions acheter le matériel requis pour chaque participant.**

**Les mercredis 15 et 29 janv, 12 et 26 fév, de 13h à 15h.**

### CLUB DE MARCHE

Les vendredis matins, on s'entraîne à la marche dans les rues du quartier. En plus de bien oxygéner et énergiser le corps, la marche aide à diminuer les tensions et le stress, améliore la capacité pulmonaire et cardiaque, lubrifie les joints, fortifie l'ossature et la musculature, etc. Marcher ensemble, c'est bien plus sécurisant et motivant!

**Les vendredis 20 déc, 10 au 31 janv, 7 et 21 fév., de 11h15 à midi (ou +)**



### ATELIER FLASH : Rencontres, amour et santé mentale ...

Aimer et être aimé : des besoins fondamentaux qui ne sont pas toujours facile à combler! Dans cet atelier, nous aborderons différents sujets liés aux rencontres, à l'amour et à la santé mentale.

Comment rencontrer quelqu'un? Quand parler de mon problème de santé mentale? Quels sont les signes qu'une personne ou qu'une relation sont « bonnes pour moi »? Ces questions ne sont qu'un aperçu des enjeux que nous allons survoler.

Bienvenue, et merci de respecter la confidentialité entourant ce sujet sensible.

**Le mardi 11 février, de 13h à 15h.**

### ATELIERS DE NUTRITION

Deux ateliers de nutrition remplis d'informations et de saveurs vous sont offerts cet hiver!

**Les deux mercredis suivants, de 13h à 15h**

**8 janvier** : Résolutions alimentaires du Nouvel An. (Comment les choisir, comment les maintenir...)

**5 février** : Sucrez santé. (Se sucrer le bec sans nuire à sa santé, c'est possible...)

### NOS SOUPERS COMMUNAUTAIRES

La tradition se poursuit! Un jeudi soir par mois, nous vous invitons à mettre la main à la pâte et à déguster un bon repas communautaire. Eh oui, c'est gratuit!

**Les jeudis 19 déc, 30 janv et 27 fév, de 17h à 20h.**

**Attention : les portes ouvrent à 17h!**

### LE CERCLE DES ÉCRIVAINS

Saviez-vous que de laisser vos idées et votre main couler sur le papier a des bienfaits? Et oui, écrire (stylo et papier) permet une «détox» de l'esprit et des émotions. En plus, la création littéraire nourrit notre imagination, améliore notre vocabulaire et notre sommeil. Essaye, tu vas voir!

**Les vendredis 20 déc, 10-31 janv, 7 et 21 fév., de 10h à 11h.**



### LES VENDREDIS POCHE & AIRE OUVERTE

Les vendredis après-midis, on se rencontre pour jouer au jeu de poches. L'aire ouverte vous permet aussi d'occuper votre temps en faisant les activités de votre choix, en étant bien entourés! C'est un temps idéal pour terminer vos projets.

**Les vendredis de 13h à 15h**

**Sauf les 13 et 27 déc, 3 janv, 14 et 28 fév.**

