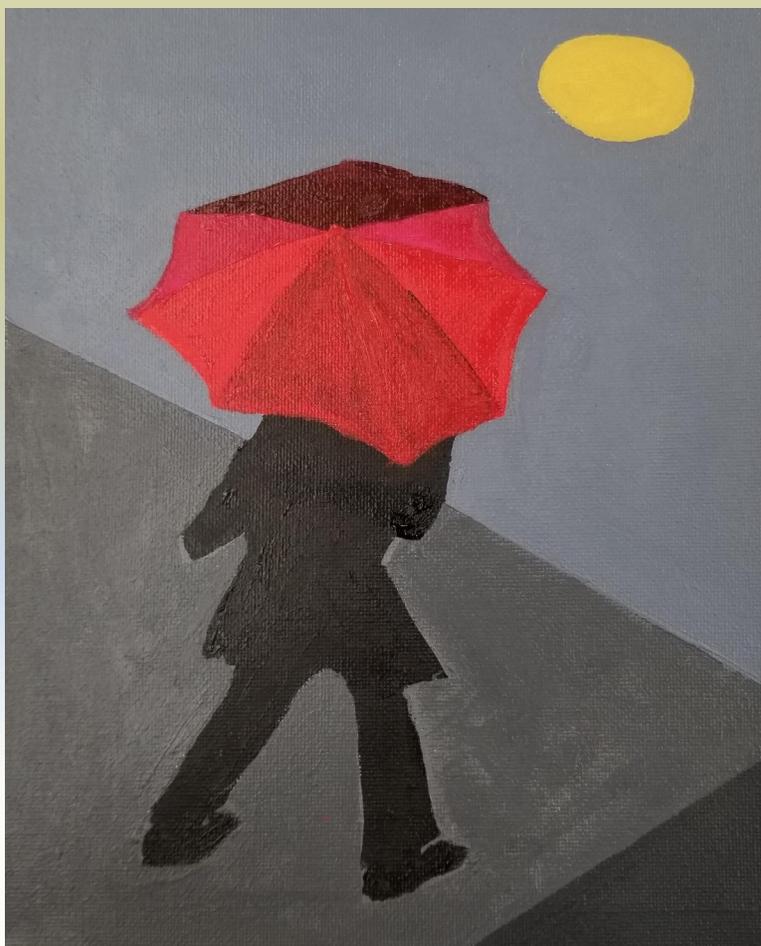


Programmation du printemps 2020 (mars-mai)

LES ATELIERS DE L'ÉLAN



*Il y a des pluies de printemps délicieuses
où le ciel a l'air de pleurer de joie.*

Paul-Jean Toulet (poète)

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/>

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. 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. L'atelier se termine par un quinze minutes de relaxation et d'intégration.

Les lundis de 10h à 11h15

Sauf les 2 mars, 13 avril et 18 mai

MÉDITATION

La méditation aide à atténuer les symptômes de l'anxiété et du stress, et 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. Joignez-vous à nous!

Les lundis, de 11h30 à 12h

Sauf les 2 mars, 13 avril et 18 mai



ATELIER D'ART VISUEL

À tous les deux lundis, un projet d'art visuel vous sera proposé par Francine, une professeure. Vous serez guidé dans la création d'un projet.

Pour participer, il faut arriver à l'heure. Merci de votre collaboration.

Les lundis 9 et 23 mars, 6 et 27 avril et 11 mai, 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, en lien avec divers thèmes.

Les mardis 3, 17 et 31 mars, 14 et 28 avril, 12 et 26 mai, de 11h à midi



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 avril, de 13h à 15h.

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 3, 17 et 31 mars, 14 et 28 avril, 12 et 26 mai, de 10h à 10h45.



CUISINE ET NUTRITION

Tout en apprenant des notions sur la nutrition, nous cuisinons ensemble des aliments et petits plats qui seront ensuite offerts ou vendus sur place, pour le plus grand bonheur de nos participants.

Savoir ce que l'on mange et connaître les propriétés des aliments que l'on consomme, c'est important! Cela nous donne un certain pouvoir sur notre santé.



Les mardis 10 et 24 mars, 7 et 21 avril, 5 et 19 mai, de 10h à 12h.

CERCLE DES ARTISANS / LE PONT D'ART

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.

Le pont d'ART, c'est la marque de commerce « social » que nous avons créée dans le cadre d'un partenariat avec la Maison Marie-Louise pour vendre nos confections artisanales (bijoux, tricots, toiles, etc.) dans leur charmante Boutique. 50 % des ventes revient aux Ateliers de l'Élan, et 50 % contribue au financement de cette maison de quartier francophone que nous apprécions beaucoup.

Tu peux t'impliquer de plusieurs façons! Pour plus d'informations, tu peux t'adresser à Karine Lortie ou venir au Cercle des artisans.



Les mardis 3 mars, 14 avril, 12 et 26 mai, de 13h à 15h

Les artisans sont aussi les bienvenus lors des Aires ouvertes!

LE SON DE VIE (série de 2 ateliers fermés)

Avec les 2 ateliers « Le son de vie », je vous propose une immersion agréable à la musique que nous avons tous à l'intérieur de nous; notre voie.

Le son des tambours, des maracas et plein d'autres instruments que vous aimez sera au rendez-vous pour partager le plaisir de s'exprimer librement. Venez vibrer avec moi, venez chanter, taper du pied, laissez-vous emporter par le son de vie!

Offert par Virginie, stagiaire en Service social

Les mardis 10 et 17 mars, de 13h à 14h.
(suivi d'une aire ouverte de 14h à 15h)

Atelier fermé / merci de vous inscrire

Atelier flash : « CONSENTEMENT ET LIMITES AU CŒUR DE MES RELATIONS »



Pour donner suite à l'atelier sur l'amour offert en février dernier, nous avons fait appel à la merveilleuse équipe du CALACS.

Dans cet atelier, les animatrices aborderont des sujets importants au cœur de toutes nos relations, dont les relations amoureuses et sexuelles. Qu'est-ce que le consentement? Quelles sont les limites à respecter? Pourquoi sont-elles importantes? Comment les mettre? Que faire lorsqu'elles sont enfreintes? Venez prendre part à cette conversation et réflexion **dans un cadre sécuritaire et confidentiel.**

Mardi, 31 mars, de 13h-15h.

LA NOUVELLE LITTÉRAIRE

La nouvelle littéraire typique, c'est un récit à la fois bref et intense qui s'articule principalement autour d'éléments vraisemblables vécus à travers la psychologie des personnages.

Dans cet atelier, vous serez invités à lire et à analyser des nouvelles littéraires afin de vous familiariser avec ce style spécifique. Des exercices d'écriture seront proposés afin de vous aider à peaufiner vos habiletés, et vous écrirez votre propre nouvelle littéraire.

Pendant ce processus d'écriture, nous miserons sur l'entraide. Vous pourrez bénéficier de mon coaching ainsi que du soutien des autres participants.

Au final, si le processus le permet, nous pourrions choisir une façon de présenter et de diffuser nos nouvelles. Au plaisir de vous partager l'une de mes passions!

[Une invitation de Karine Lortie](#)



Merci de vous inscrire / atelier fermé

Les mardis 24 mars, 7 et 21 avril, 5 et 19 mai, 13h à 15h

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 11h15.

Sauf le 25 mars

SIESTE GUIDÉE

Saviez-vous que des études récentes vantent les bienfaits d'une sieste de moins de 5-30 minutes?

Lors des siestes guidées, on s'abandonne au son d'une bande sonore. Que l'on dorme ou pas, on rattrape des heures de sommeil perdues, et on en retire les mêmes bienfaits:

- une amélioration de la concentration, de la vigilance, de la mémoire et de l'apprentissage
- une diminution des risques d'être atteint d'une maladie cardiovasculaire.
- une meilleure régulation de l'humeur, des émotions et du stress
- etc.

Les mercredis, 11h30 à 12h.

Sauf le 25 mars



LES CUEILLEURS D'EAU D'ÉRABLE

Ce projet bien spécial fait appel à votre implication pour contribuer au succès de la Cabane à sucre du Muséoparc Vanier en procédant au ramassage de l'eau d'érable. En échange, votre implication vous offre l'occasion de :

- vous lancer un défi personnel en participant dans la communauté.
- vivre une expérience de bénévolat en petite équipe
- vous tenir en forme en faisant de la marche en plein air
- jouir des bienfaits d'être dans la forêt
- apprendre le processus de la fabrication du sirop d'érable auprès de vrais acériculteurs.
- être invité à un repas de reconnaissance à la Cabane à sucre.



Les mercredis, de 1h à 3h, au Muséoparc Vanier (300, Ave des Pères-Blancs, Ottawa)

Départ des Ateliers de l'Élan à la marche à 13h (ou r-v à la Cabane vers 13h15)

à l'exception du 25 mars

MES FINANCES, MES CHOIX

Ce programme d'éducation financière est offert par l'organisme EBO. Budget, crédit, endettement, assurances, économies, etc. Après avoir suivi ces ateliers, ce ne sera plus du chinois pour vous! Vous gagnerez en autonomie et pourrez faire des choix éclairés, en tant que citoyens responsables.

Ne manquez pas cette chance de suivre cet excellent programme et de recevoir un certificat attestant de vos nouvelles connaissances!

Session d'information : mercredi 6 mai, à 13h

Les mercredis, à compter du 13 mai, de 13h à 15h (les ateliers se poursuivront pendant la programmation d'été).



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! Activité libre par la suite si le temps le permet.

Les jeudis 26 mars, 30 avril et 21 mai, de 17h à 20h.

Attention : les portes ouvrent à 17h!

CAFÉ DE L'ENTRAIDE

Le café de l'entraide est un lieu de rencontre sécuritaire et confidentiel qui s'adresse à vous si :

- Vous vivez un moment difficile ou une épreuve, tout en gardant l'espoir de vous en sortir;
- Vous avez envie d'en parler aux autres participants du café et de recevoir du soutien.
- Vous êtes ouvert à l'entraide et conscient que le café est un lieu d'échange où l'on donne et reçoit.
- Vous allez bien, mais désirez mettre à profit ou développer vos qualités d'aidant.

Les vendredis matins, du 13 mars au 22 mai, de 10h à 11h. À l'exception du 10 mars.





CLUB DE MARCHÉ

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 le faire pour une cause, combien plus motivant!

L'été dernier, nous avons marché pour la santé mentale des enfants (CHEO), Cet été, à quelle marche allons-nous prendre part? Pour la savoir, suivez-nous!

Les vendredis, du 13 mars au 22 mai, de 11h15 à midi (ou +)

À l'exception du 10 avril

LES VENDREDIS Poches & AIRE OUVERTE

Les vendredis après-midis, certains aiment poursuivre la tradition et se rencontrent pour jouer au jeu de poches.



L'aire ouverte permet à d'autres d'occuper leur temps ou de simplement socialiser. C'est un moment idéal pour poursuivre ou continuer des projets.

Les vendredis, du 13 mars au 22 mai, de 13h à 15h

À l'exception du 10 avril

Aire ouverte aussi le 6 mars de 10h à midi, les 10 et 17 mars de 14h à 15h.

PROJET D'ART SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Dans ce projet, une **équipe (limitée de 6 participants)** va s'attaquer à relever le défi de créer une œuvre collective sur le thème de la santé et du bien-être. Le groupe sera accompagné dans le processus complet de conception, de démarche et de création artistique par un artiste et l'entreprise De Serres.

Votre engagement est requis pour ce projet spécial qui pourrait continuer jusqu'en août 2020.

Les lundis 16 et 30 mars, 20 avril, 4 et 25 mai, de 13h à 15h.

Merci de soumettre votre candidature / atelier fermé (projet avec engagement)



Mesdames,

Joignez-vous à nous pour une activité spéciale afin de souligner la Journée internationale des droits des femmes.

Le dîner est inclus.

Merci de signifier votre belle et unique présence en contactant Jiji.



Vendredi, 6 mars, de 12h à 15h



SORTIE ANNUELLE À LA CABANE À SUCRE!

Domaine de L'Ange-Gardien

**Coût : 5 \$
Incluant repas, musique, danse et tire sur neige**



Mercredi 25 mars 2020
DÉPART du 346, ch Montréal à 11H00.
Rembarquement pour quitter à 14h.
Le retour est donc prévu pour 15h.

Inscrivez-vous et faites votre paiement à la réception avant le 18 mars au 613-744-2244 poste 630 ou au bureau du 338, ch Montréal.