

Septembre 2019

Les Ateliers de L'Élan 613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
2 <i>Fermé</i> <i>Fête du travail</i>		3 <i>Fermé</i>		4 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation		5 13h à 15h Cercle des artisans / Perles etc.		6 Barbecue annuel des programmes de soutien au rétablissement! au Parc Britannia 10h00 : départ du bus 14h : retour	
9 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation		10 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Café des mélomanes		11 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation		12 17h00 à 20h Exposition spéciale sur les papillons au Musée de la nature ***Sur inscription, payer 2\$		13 10h à 11h Cercle des écrivains 11h à 12h+ Club de marche	
16 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation		17 10h à MIDI Cuisinons pour les Ateliers de l'Élan!		18 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation		19 Assemblée publique communautaire de Montfort Renaissance 13h à 16h 30 au 159, rue Murray (Centre de services Guigues)		20 10h à 11h Cercle des écrivains 11h à 12h+ Club de marche	
23 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation		24 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Café des mélomanes		25 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation		26 17h à 20h Souper communautaire et activités libres		27 10h à 11h Cercle des écrivains 11h à 12h+ Club de marche	
30 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation		13h à 15h Projet de sensibilisation à la maladie mentale							

HEURES D'OUVERTURE



Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour, **sauf le jeudi**. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour.



Octobre 2019

Les Ateliers de L'Élan

613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa



Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi	Vendredi				
<p><i>Semaine de sensibilisation à la maladie mentale</i></p> <p>(6-12 octobre)</p>		1	<p>10h à MIDI</p> <p>Cuisinons pour les Ateliers de l'Élan!</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Smart Recovery (en français)</p>	2 <i>Journée internationale de la non-violence</i>	<p>10h à 11h</p> <p>Conditionnement physique</p> <p>11h30 à MIDI</p> <p>Méditation</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Cercle des artisans / Perles etc.</p>	3	<p>10h à 11h</p> <p>Cercle des écrivains</p> <p>11h à 12h+</p> <p>Club de marche</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Jeu de poches et Aire ouverte</p>	
		7	<p>10h à 11h</p> <p>Étirement / Yoga</p> <p>11h30 à MIDI</p> <p>Méditation</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Projet de sensibilisation à la maladie mentale</p>	8	<p>10h à 10h45</p> <p>Journal</p> <p>11h à MIDI</p> <p>Café des mélomanes</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Cinéma Accès-franco : « 5150 rue des Ormes »</p>	9	<p>10h à 11h</p> <p>Conditionnement physique</p> <p>11h30 à MIDI</p> <p>Méditation</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Atelier explor'art guidé</p>	10
14		15		16		17	18				
<p><i>Fermé</i></p> <p><i>Joyeuse Action de grâce</i></p>		<p>10h à MIDI</p> <p>Comité consultatif</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Smart Recovery (en français)</p>	<p>10h à 11h</p> <p>Conditionnement physique</p> <p>11h30 à MIDI</p> <p>Méditation</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Cercle des artisans / Perles etc.</p>	<p>10h à 11h</p> <p>Cercle des écrivains</p> <p>11h à 12h+</p> <p>Club de marche</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Jeu de poches et Aire ouverte</p>				
21	<p>10h à 11h</p> <p>Étirement / Yoga</p> <p>11h30 à MIDI</p> <p>Méditation</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Expression théâtrale</p>	22	<p>10h à 10h45</p> <p>Journal</p> <p>11h à MIDI</p> <p>Café des mélomanes</p>	<p>13h à 15h</p> <p>« La grippe » par Dr Douyon de Azevedo</p>	23	<p>10h à 11h</p> <p>Conditionnement physique</p> <p>11h30 à MIDI</p> <p>Méditation</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Atelier explor'art guidé</p>	24	<p>10h à 11h</p> <p>Cercle des écrivains</p> <p>11h à 12h+</p> <p>Club de marche</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Jeu de poches et Aire ouverte</p>
28	<p>10h à 11h</p> <p>Étirement / Yoga</p> <p>11h30 à MIDI</p> <p>Méditation</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Expression théâtrale</p>	29	<p>10h à MIDI</p> <p>Cuisinons pour les Ateliers de l'Élan!</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Smart Recovery (en français)</p>	30	<p>10h à 11h</p> <p>Conditionnement physique</p> <p>11h30 à MIDI</p> <p>Méditation</p>	<p>13h à 15h</p> <p>Cercle des artisans / Perles etc.</p>	31	<p>17h à 20h</p> <p>Souper communautaire et soirée d'Halloween (en déguisement c'est plus amusant!)</p>	

HEURES D'OUVERTURE



Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour, **sauf le jeudi**. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour.



Les Ateliers de L'Élan

613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa

Novembre 2019

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
4 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Expression théâtrale	5 10h à 10h45 Journal 11h à MIDI Café des mélomanes	13h à 15h Cinéma Accès- franco : « Pieds nus dans l'aube »	6 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier explor'art guidé	7		8 10h à 11h Cercle des écrivains 11h à 12h+ Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et Aire ouverte
11 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Expression théâtrale	12 10h à MIDI Cuisinons pour les Ateliers de l'Élan!	13h à 15h Smart Recovery (en français)	13 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Cercle des artisans / Perles etc.	14		15 10h à 11h Cercle des écrivains 11h à 12h+ Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et Aire ouverte
18 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Expression théâtrale	19 <i>Journée de l'homme</i> 11h à 13h Dîner spécial pour la Journée de l'homme (pour messieurs)		20 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Atelier explor'art guidé	21		22 10h à 11h Cercle des écrivains 11h à 12h+ Club de marche	13h à 15h Jeu de poches et Aire ouverte
25 10h à 11h Étirement / Yoga 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Expression théâtrale	26 10h à MIDI Cuisinons pour les Ateliers de l'Élan!	13h à 15h Smart Recovery (en français)	27 10h à 11h Conditionnement physique 11h30 à MIDI Méditation	13h à 15h Cercle des artisans / Perles etc.	28 17h à 20h Souper communautaire et activités libres.	29	<i>Fermé</i>	



HEURES D'OUVERTURE



Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour, **sauf le jeudi**. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée, par exemple sur l'heure du dîner. Nous fermons après le dernier atelier du jour.

