

Programmation automnale 2019 (sept.-nov.)

# LES ATELIERS de L'ÉLAN



Dessins de Julie M. et de Luc P., participants

*Ta douleur d'hier est ta force d'aujourd'hui.*

*Paulo Coelho*

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 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.

## 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'angoisse et du stress. Joignez-vous à nous!

Les lundis et mercredis, de 11h30 à 12h  
Sauf les lundis 2 sept et 14 oct.



## ÉTIREMENT/YOGA (GYM DOUX)

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 sept et 14 oct

## 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.



## 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 10 et 24 sept, 8 et 22 oct, 5 nov, de 11h à midi.

## 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 10 et 24 sept, 8 et 22 oct, 5 nov, de 10h à 10h45.



## LE CERCLE DES ARTISANS / PERLES ETC.

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

**Perles etc.**, c'est un atelier où Karine propose de vous aider à fabriquer vos propres bijoux ou autres projets avec des perles!

Les mercredis 4 sept, 2, 16 et 30 oct, 13 et 27 novembre, de 13h à 15 h.



## ATELIERS EXPLOR'ART GUIDÉS

À tous les deux lundis, un projet d'art vous sera proposé par Francine, une professeur. Vous serez guidé, étape par étape, dans la confection d'un projet.

Un calendrier des projets sera mis en place avec le groupe en début de programmation afin de répondre à vos besoins et préférences.

Les mercredis 11 et 25 sept, 9 et 23 oct et 6 et 20 nov, de 13h à 15h.



## ATELIER D'EXPRESSION THÉÂTRALE

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

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

Atelier offert par Carole Aveline,



Les lundis, du 21 octobre au 25 novembre (avec possibilité de continuité en hiver), de 13h à 15h



## PROJET DE SENSIBILISATION À LA MALADIE MENTALE



Chaque année, du 7 au 11 octobre, c'est la semaine de sensibilisation à la maladie mentale. Ensemble, nous allons créer notre propre campagne de sensibilisation et diffuser des messages pour ouvrir les yeux de la population et enrayer les préjugés entourant les maladies mentales.

Cet atelier nécessite un minimum d'engagement afin de franchir les différentes étapes, la volonté de changer les mentalités et quelques bonnes idées à partager!

Les lundis, du 9 sept au 7 octobre, de 13h à 15h.

### 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'apprivoiser 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, 15 octobre, 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 24 sept, 1, 15 et 29 oct, 12 et 26 nov de 13h à 15h**

### CUISINONS POUR LES ATELIERS DE L'ÉLAN

À tous les deux mardis, cuisinons ensemble des aliments qui seront ensuite vendus sur place, pour le plus grand bonheur de nos participants. Une bonne façon d'apprendre et de contribuer!

**Les mardis 17 sept, 1er et 29 oct, 12 et 26 nov, de 10h à midi**



### 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 26 sept, 31 oct (thématique Halloween) et 28 nov, de 17h à 20h.**

### CLUB DE MARCHÉ

Les vendredis matins, on s'entraîne à la marche dans les rues du quartier. En plus de bien oxygéner et ériger 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, de 11h15 à 12h (ou +)**  
Sauf les 6 sept et 29 nov.



### 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. Essayez, tu vas voir!

**Les vendredis, de 10h à 11h**  
Sauf les 6 sept et 29 nov.



### ATELIERS DU DR MARIO DOUYON DE AZEVEDO

Tous les deux mardis, 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!

**Un mardi par mois, de 13h à 14h pour la présentation, et de 14h à 15h pour les consultations.**

Liste des thèmes par date :

17 sept : La dépression saisonnière

22 oct: La grippe (comment la reconnaître, la prévenir et la soigner)

19 nov : Ma santé au masculin

(réservé aux hommes svp)



### CINÉMA ACCÈS-FRANCO



Un mardi après-midi par mois, plongeons notre salle dans le noir pour écouter un film de production québécoise ou française. Venez découvrir la richesse de notre cinéma! Grignottes et breuvages seront offerts.

**De 13h à 15h**

**10 sept : La famille Bélier**

Une production française (2014) à la fois comique et émouvante qui ne manquera pas de plaire à tous les amoureux de musique et de chant.



**8 octobre : 5150 rue des Ormes**

En ce mois de l'Halloween, dégourdissons-nous avec ce thriller inspiré d'un best-seller de Patrick Sénécal (notre Stephen King québécois). Suite à une chute de vélo, Yannick frappe à la porte des Beaulieu, une famille chrétienne d'apparence tranquille, et se retrouve séquestré dans leur maison...



**5 novembre : Pieds nus dans l'aube**

Une adaptation libre du roman de Félix Leclerc, avec des dialogues écrits par Fred Pellerin, ce film (2017) lent, contemplatif et émouvant sur le passage à l'âge adulte à l'époque d'entre-deux-guerres est d'une grande beauté et sensibilité! De plus, vous pourrez vous laisser porter par des paysages magnifiques.



### LES VENDREDIS Poches & 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 6 sept et 29 nov.



# Activités spéciales ...

## BARBECUE DES PROGRAMMES DE SOUTIEN AU RÉTABLISSEMENT

Fidèle à la tradition, Montfort Renaissance invite le personnel et les clients des services de soutien au rétablissement à un barbecue! Joignez-vous à nous pour une petite escapade au Parc Britannia. Vous pourrez vous régaler d'un bon dîner, jouir de l'ambiance musicale, rencontrer des personnes formidables et participer à des jeux.

SVP, prenez le temps de vous inscrire! 613 742-0988 poste 0 ou [kdesbiens@mri.ca](mailto:kdesbiens@mri.ca)

**Le vendredi 6 septembre**  
**10h : départ de l'autobus**  
**14h : retour**

RÈGLEMENT MUNICIPAL EN VIGEUR :  
ENDROIT NON-FUMEUR



## ASSEMBLÉE PUBLIQUE COMMUNAUTAIRE DE MONTFORT RENAISSANCE 2018-2019

Montfort Renaissance vous convoque à son assemblée publique communautaire 2018-2019. Cette année, on vous reçoit au Centre de services Guigues, une nouvelle acquisition de Montfort Renaissance. Vous pourrez en apprendre plus sur les divers programmes, rencontrer le personnel et visiter les lieux!

Détails sur le transport organisé à venir.

**Le mercredi 18 sept, de 13h à 16h30 au 159, rue Murray**



## EXPOSITION SPÉCIALE SUR LES PAPILLONS (SORTIE AU MUSÉE DE LA NATURE)



Voici une dernière chance d'aller voir l'exposition spéciale sur les papillons au Musée de la nature. Vous pourrez admirer de nombreuses variétés de papillon en liberté dans une grande pièce. Si vous portez des vêtements colorés, les papillons pourraient même se poser sur vous! Le climat de la pièce étant tropical, portez des vêtements légers.

SVP inscrivez-vous au plus tard le 9 sept, et prévoyez une contribution de 2 \$.

Transport en autobus OC Transpo. Billets fournis au besoin.

Prenez le temps de manger avant de venir, ou apportez-vous un lunch.

**Jeudi, le 12 sept, de 17h à 20h.**

## MOVEMBER... ET JOURNÉE DE L'HOMME

Movember, c'est une initiative qui a pour objectif d'apporter l'attention générale sur les problèmes de santé physique ou mentale qui touchent les hommes. Pour soutenir la cause, pourquoi ne pas embarquer dans le mouvement et vous faire pousser une jolie moustache pendant le mois de novembre?

Un concours et des prix attendent les hommes qui oseront la moustache!

Merci de vous inscrire auprès de Karine L.

**Mardi, 19 novembre**  
**11h : Dîner spécial pour les hommes**  
**13h : Ma santé au masculin, par Dr Douyon de Azevedo**

