L'Autre Versant
Alternative en santé mentale

Tél : 450- 777-7611

20, rue Drummond

Granby, QC, J2G 2S4

Courriel: centredejour@autreversant.com
Site web : autreversant.com

Informations/Centre de jour 34
Karine Dubé : Soutien léger 27
Local des membres 24

Local 207 : 164 Cowie
450-361-1895

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

# Septembre 2019

Heures d'ouverture (centre de jour)

Lundi : 13h à 16h30

Mardi, mercredi et jeudi : 11h à 16h30

Vendredi : 13h à 16h30
*Activités spéciales 13h à 21h30*

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **01** | **02**<br>**Fête du Travail Fermé** | **03**<br>9h30 Réunion Plateau de travail<br>11h00 Ouverture du Café Tournesol | **04**<br>11h00 Ouverture du Café Tournesol | **05**<br>11h00 Ouverture du Café Tournesol | **06**<br>**8h30 Jouvence**<br>**Journée plein air**<br>**Centre de jour fermé** | **07** |
| **08** | **09**<br>13h00 Ouverture du Café Tournesol | **10**<br>9h30 Réunion Plateau de travail<br>11h00 Ouverture du Café Tournesol | **11**<br>11h00 Ouverture du Café Tournesol | **12**<br>11h00 Ouverture du Café Tournesol<br>13h00 Marche au sentier de la rivière | **13**<br>13h00 Ouverture du Café Tournesol<br>13h15 Musicofolie<br>17h00 Souper communautaire<br>19h00 Karaoké<br>**21h30 Fermeture du local** | **14** |
| **15** | **16**<br>13h00 Ouverture du Café Tournesol | **17**<br>9h30 Réunion Plateau de travail<br>11h00 Ouverture du Café Tournesol | **18**<br>11h00 Ouverture du Café Tournesol **(cuisson de 11 :00 à 13 :00)**<br>**13h30 Journée d'informations et d'inscriptions aux ateliers et activités** | **19**<br>11h00 Ouverture du Café Tournesol<br>13h00 Marche au sentier de la rivière | **20**<br>13h00 Ouverture du Café Tournesol<br>**16h30 Fermeture du local** | **21** |
| **22** | **23**<br>13h00 Ouverture du Café Tournesol | **24**<br>9h30 Réunion Plateau de travail<br>11h00 Ouverture du Café Tournesol | **25**<br>11h00 Ouverture du Café Tournesol<br>**14h15 Piscine** | **26**<br>11h00 Ouverture du Café Tournesol<br>13h00 Marche au sentier de la rivière | **27**<br>13h00 Ouverture du Café Tournesol<br>13h15 Musicofolie<br>17h00 Souper des fêtés : Pizza<br>19h00 Bingo<br>**21h30 Fermeture du local** | **28** |
| **29** | **30**<br>13h00 Ouverture du Café Tournesol<br>**13h00 Atelier de dessin** | **01**<br>9h30 Réunion Plateau de travail<br>11h00 Ouverture du Café Tournesol | **02**<br>8h30 **Groupe de croissance 1**<br>8h30 **Gestion du stress et anxiété1**<br>11h00 Ouverture du café Tournesol<br>**13h00 Groupe de croissance 2**<br>**13h00 Gestion du stress et anxiété 2**<br>14h15 Piscine | **03**<br>**8h30 Vie-ta vidéo**<br>11h00 Ouverture du Café Tournesol<br>**13h00 Atelier d'expressions créatives**<br>13h00 Marche au sentier de la rivière | **04**<br>13h00 Ouverture du Café Tournesol<br>13h15 Musicofolie | **05** |

L'Autre Versant
Alternative en santé mentale

**20 Rue Drummond**
**Granby QC J2G 2S4**

**Téléphone : 450-777-7611**
**Télécopieur : 450-777-3733**

## 1. ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**Réunion support du plateau de travail :** Mardi à 9h30 au Café Tournesol. L'équipe se réunit pour organiser la semaine de travail. Animation : Liliane Gemme en collaboration avec Vincent Choinière.

**Piscine :** Mercredi de 14h15 à 15h30, venez nager à la piscine Miner. À toutes les semaines. Aucun minimum requis pour que l'activité ait lieu, mais vous devez réserver votre place avant le mardi 16h00. Groupe ouvert. Info : Pierre Fontaine.

**Musicofolie** : Vendredi de 13h15 à 15h45, venez vivre l'ambiance des « Boîtes à chansons » dans le plaisir de chanter ensemble. Les membres qui le désirent peuvent nous partager leurs talents. Feuille d'inscription disponible au babillard. Ouvert à tous. Animation par Denis Gervais, Gilles Martin et Annie Léonard. Info : Vincent Choinière et Pierre Fontaine.

## 2. PRIVILÈGES EXTÉRIEURES

L'Autre Versant te fait profiter de ces activités à un coût raisonnable :

**Cinéma en salle** : L'Autre Versant rembourse aux membres 3.25$ sur réception d'un reçu de cinéma conforme (maximum un par mois). Info : Pierre Fontaine.

## 3. ACTIVITÉS SOCIALES ET RÉCRÉATIVES DU MOIS

**Journée à Jouvence :** L'Autre Versant organise une journée festive à Jouvence le 06 septembre pour souligner la ''rentrée''. De nombreuses activités aquatiques et sportives seront au rendez-vous. De plus, un buffet chaud et froid vous sera servi pour le diner. Coût : $20 membre, $40 pour un invité. Départ de L'Autre Versant à 8h30 et retour vers 16h30. Nous y allons peu importe la température, prévoir vos vêtements en conséquence de celle-ci. Aucun remboursement. **Inscription et paiement au plus tard le 05 septembre**. Info : Karine, Vincent et Pierre.

**Marche au sentier de la rivière :** Les jeudis 12, 19 et 26 septembre; venez marcher une trentaine de minutes avec Karine et admirer la nature à deux pas de L'Autre Versant. Minimum de 3 participants. En cas de pluie abondante, activité annulée. Info : Karine Dubé.

**Souper communautaire :** Vendredi 13 septembre à 17h00, venez déguster un bon repas préparé par Diane, notre excellente cuisinière. Coût : $6.00 membre et $7.00 pour un invité. Info : Karine Dubé et Vincent Choinière.

**Karaoké :** Venez-vous amuser avec nous, rire et chanter au karaoké. Vendredi 13 septembre à 19h00. Soyez présent à partir de 18h30 pour le choix de vos chansons. Animation par Alain Léonard et Sylvie Lapointe. Info : Vincent Choinière et Pierre Fontaine.

**Journée d'inscription et d'information aux ateliers et activités :** Mercredi le 18 septembre à 13h30. Présentation des différents ateliers et activités par les animateurs. Une période de questions est également allouée. Prenez note qu'il y aura de la cuisson de 11h00 à 13h00 seulement. Info : Karine, Vincent et Pierre.

**Souper des fêtés (pizza, salade et gâteau)** : Le souper des fêtés aura lieu le 27 septembre à partir de 17h00 et sera gratuit pour tous les fêtés du mois d'août et de septembre. Le coût est de 6$ pour les membres et 7$ pour un invité. C'est un souper pizza-salade. Vous devez nous indiquer votre préférence : végétarienne ou all-dress. **Paiement et inscription au plus tard le 27 septembre à 15h00.** Info : Karine Dubé et Vincent Choinière.

**Bingo :** Vendredi 27 septembre, venez participer à notre Bingo du mois où tout le monde gagne. **Gratuit.** Info : Pierre Fontaine.

**Salle de détente :** Venez prendre une pause-relaxation dans notre salle de détente au sous-sol du centre de jour .C'est gratuit. Vous y retrouverez divers services et outils pour massage et relaxation. Les plages-horaires sont les suivantes : Lundi de 13h00 à 15h00, mardi de 11h00 à 15h00, mercredi de 11h00 à 15h00 et vendredi de 13h00 à 15h00, sur rendez-vous. Prenez note que l'horaire peut être sujet à changement. Pour informations et prendre un rendez-vous, contactez Karine Dubé ou Sindy Dumont-Viens.

**Voici notre répertoire téléphonique, 450-777-7611**

| | |
|---|---|
| **Direction,** Joseph-Anne St-Hilaire | 23 |
| **Administration**, Carole Choinière | *25* |
| **Café Tournesol** | 24 |
| **Centre de jour** | |
| Vincent Choinière (soutien léger) | 34 |
| Pierre Fontaine | 34 |
| **Soutien léger** | |
| Karine Dubé | 27 |

| | |
|---|---|
| **Soutien d'intensité variable** | |
| Sarah Boily-Brodeur | 21 |
| Jacqueline Tejo | 26 |
| Lucie Mathieu | 29 |
| Jessica Alarie | 30 |
| Abigaël Cyr | 31 |
| Julie Bergeron | 33 |
| Nathalie Therrien | 36 |