

1. ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Atelier de dessin : Lundi de 13h00 à 15h30 au local 207, 164 rue Cowie. Vous êtes conviés à un cours de dessin où les objectifs sont d'apprendre à simplifier les formes et les dessiner en 3 dimensions grâce à la perspective. Le but de cet apprentissage est de dessiner des formes plus complexes. Atelier gratuit commençant le 30 septembre pour une durée de 10 semaines. Groupe fermé. Maximum de 10 participants. Cours donné par Robert Racicot. Informations et personnes-ressources : Robert Racicot et Mireille Lebeau.

Atelier de tricot : Lundi de 13h15 à 15h15 au centre de jour commençant le 30 septembre. Venez tricoter en groupe pour le plaisir et pour développer des nouvelles techniques. Vous pouvez apporter vos propres projets personnels ou nous vous en proposeront qui seront faciles à réaliser. Bienvenue à tous. Groupe ouvert. Animatrice : France Desroches. Informations : Pierre Fontaine.

Gymnastique douce : Hygiène de vie et santé globale : Mardi à 9h30 au local 207,164 rue Cowie; apprentissage des règles fondamentales d'un entraînement efficace pour une remise en forme progressive. Étirements et exercices doux adaptés à la condition physique et au rythme de chacun. Développement graduel de la force, de l'endurance, de la mobilité et de la coordination. Accueillir et approfondir les sensations de la circulation de l'énergie vitale. Gratuit. Durée de 10 semaines commençant le 8 octobre. Groupe fermé. 8 participants maximum. Veuillez amener une grande serviette. Informations et animation : Louise Boucher.

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. Info : Vincent Choinière.

Groupe pour homme : Mardi de 13h30 à 14h30, à la salle 2, au sous-sol de L'Autre Versant. Rencontres et échanges entre hommes sur des thèmes variés. Le but est de briser l'isolement, créer des liens significatifs, contribuer à un mieux-être. Groupe fermé. Maximum 6 participants. Début : 01 octobre. Informations et animations : Robert Racicot et Vincent Choinière.

Danse en ligne : Mardi de 15h00 à 16h00 à L'Escale, 80 rue Albert, local 104 au sous-sol. Venez apprendre la danse en ligne. Gratuit. Session de 10 cours commençant le 1^{er} octobre. Groupe fermé. Maximum 20 personnes. Animatrice : Nicole Vallée. Informations : Vincent Choinière.

Groupe de croissance 1-2 : Mercredi à 8h30 et à 13h00 au local 207 (164 Cowie) commençant le 02 octobre. Ces groupes favorisent la connaissance et l'estime de soi à travers l'intégration d'outils variés tenant compte de la créativité, le corps, les émotions, les pensées, les besoins et les objectifs de chacun. Ils permettent à l'individu de se reconnaître en relation avec les autres. Groupe fermé. 3 sessions de 10 semaines (automne, hiver et printemps). Informations et animation : Dominique Gratton.

Groupe Gestion du stress et de l'anxiété 1-2 : Mercredi à 8h30 et 13h00 au 20 rue Drummond, salle de suivi #2 au sous-sol débutant le 02 octobre. Cet atelier est d'une durée de 20 à 24 semaines. À travers ce processus, vous apprendrez à développer des moyens pour contrôler le stress, diminuer la détresse psychologique et les symptômes liés à la dépression. Vous améliorerez aussi votre estime de soi et votre qualité de vie. Groupe fermé. Informations et animation : Denis Gervais.

Piscine animée: Mercredi de 14h15 à 15h30, venez nager à la piscine Miner. À toutes les semaines, l'activité sera animée par France Dion (aquaforme très doux). Vous devez réserver votre place avant le mardi 16h00. Groupe ouvert. Animation : France Dion. Info : Pierre Fontaine.

Ve-ta-vidéo : Jeudi à 8h30 au local 207 (164 Cowie) commençant le 3 octobre. Réalisation et montage d'une vidéo collective et individuelle comprenant des vignettes créées par les participants. Groupe fermé. Informations et animation: Bénédicte Deschamps.

Atelier d'expressions créatives: Jeudi de 13h à 16h débutant le 3 octobre. Découvrez et explorez l'immensité de votre créativité à travers différents médiums. Groupe ouvert. Au local 207 (164 rue Cowie). Animation : Bénédicte Deschamps. Informations : Mireille Lebeau et Julie Prévile.

Improvisation théâtrale : Vendredi de 13h00 à 16h00 au local 207, 164 rue Cowie, c'est à vous de jouer. Cet atelier vous propose de vivre une expérience de théâtre sans texte à apprendre, ni pièce déjà écrite. Vous pourrez découvrir le jeu de l'acteur et certaines techniques de scène à travers un processus d'improvisation. Atelier gratuit. Groupe fermé. Maximum 10 personnes. Début de l'atelier : 25 octobre. Animatrice : Marie-Maude Fleury-Labelle. 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

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

Festival des couleurs à Sutton : Samedi 05 octobre, venez admirer les merveilleux paysages qu'offre le Mont Sutton en saison automnale. Coût : \$10 membre, \$5 enfant de 5 à 17 ans et gratuit pour les 5 ans et -, \$18 invité. Départ : 9h30, retour : 16h00. On apporte nos lunchs ou restauration sur place (bouffe gourmande). Balade en télésiège, visite guidée d'un sentier particulier, chansonnier et beaucoup plus. Prévoir des vêtements en fonction de la température. Inscription et paiement au plus tard le 03 octobre. Info : Pierre Fontaine.

Souper communautaire : Vendredi 11 octobre à 17h00, venez déguster un bon repas préparé par Diane, notre excellente cuisinière. Coût : \$6.00membre, \$7.00 pour un invité. Info : Karine Dubé et Vincent Choinière.

Karaoké : Venez-vous amuser avec nous, rire et chanter au karaoké. Vendredi 11 octobre à 19h00. Soyez présent à partir de 18h30 pour le choix de vos chansons. Animation par Alain Léonard et Sylvie Lapointe. Info : Karine Dubé et Vincent Choinière.

Planétarium et jardins de lumières à Montréal : Vendredi 18 octobre, nous allons voir 2 merveilleux courts métrages au planétarium et par la suite, visite des jardins de lumières au jardin botanique. Coût : \$20 membre \$12 enfant (5 à 17ans), \$32 invité. Départ : 14h00, retour : 23h00. On apporte nos lunchs. Inscription et paiement au plus tard le 16 octobre. Minimum de 25 personnes. Info : Pierre Fontaine.

Souper des fêtes (pizza, salade et gâteau) : Le souper des fêtes aura lieu le 25 octobre à partir de 17h00 et sera gratuit pour tous les fêtes du mois de d'octobre. 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 25 octobre à 15h00.** Info : Karine Dubé et Vincent Choinière.

Bingo : Vendredi 25 octobre, 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	Soutien d'intensité variable	
Administration, Carole Choinière	25	Sarah Boily-Brodeur	21
Café Tournesol	24	Jacqueline Tejo	26
Centre de jour		Lucie Mathieu	29
Vincent Choinière (soutien léger)	34	Jessica Alarie	30
Pierre Fontaine	34	Abigaél Cyr	31
Soutien léger		Julie Bergeron	33
Karine Dubé	27	Nathalie Therrien	36



CALENDRIER DES ACTIVITÉS Octobre 2019

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

Heures d'ouverture (centre de jour)
 Lundi : 13h à 16h30
 Mardi, mercredi, jeudi : 11h à 16h30
 Vendredi : 13h à 16h30
 Activités spéciales : 13h à 21h30

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
29	30 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier de dessin 13h15 Atelier de tricot	01 9h30 Réunion Plateau de travail 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Groupe d'hommes 15h00 Danse en ligne à L'Escale	02 8h30 Groupe de croissance 1 11h00 Gestion du stress et anxiété 1 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Groupe de croissance 2 13h00 Gestion du stress et anxiété 2 14h15 Piscine animée	03 8h30 Vie-ta-vidéo 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Marche au sentier de la rivière 13h00 Atelier d'expressions créatives	04 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h15 Musicofolie 16h30 Fermeture du local	05 9h30 Festival des Couleurs Sutton
06	07 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier de dessin 13h15 Atelier de tricot	08 9h30 Gymnastique douce 9h30 Réunion Plateau de travail 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Marche : sentier de la rivière 13h30 Groupe d'hommes 15h00 Danse en ligne à L'Escale	09 8h30 Groupe de croissance 1 8h30 Gestion du stress et anxiété 1 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Groupe de croissance 2 13h00 Gestion du stress et anxiété 2 14h15 Piscine animée	10 8h30 Vie-ta-vidéo 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'expressions créatives	11 13h00 Ouverture du Café Tournesol 17h00 Souper communautaire 19h00 Karaoké 21h30 Fermeture du local	12
13	14 Action de Grâce Fermé	15 9h30 Gymnastique douce 9h30 Réunion Plateau de travail 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Marche : sentier de la rivière 13h30 Groupe d'hommes 15h00 Danse en ligne à L'Escale	16 8h30 Groupe de croissance 1 11h00 Gestion du stress et anxiété 1 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Groupe de croissance 2 13h00 Gestion du stress et anxiété 2 14h15 Piscine animée	17 8h30 Vis-ta-vidéo 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'expressions créatives	18 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h15 Musicofolie 14h00 Planétarium et jardins des lumières 16h30 Fermeture du local	19
20	21 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier de dessin 13h15 Atelier de tricot	22 9h30 Gymnastique douce 9h30 Réunion Plateau de travail 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Marche : sentier de la rivière 13h30 Groupe d'hommes 15h00 Danse en ligne à L'Escale	23 8h30 Groupe de croissance 1 8h30 Gestion du stress et anxiété 1 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Groupe de croissance 2 13h00 Gestion du stress et anxiété 2 14h15 Piscine animée	24 8h30 Vis-ta-vidéo 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'expressions créatives	25 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Improvisation théâtrale 17h00 Souper des fêtes : Pizza 19h00 Bingo 21h30 Fermeture du local	26
27	28 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier de dessin 13h15 Atelier de tricot	29 9h30 Gymnastique douce 9h30 Réunion Plateau de travail 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Marche : sentier de la rivière 13h30 Groupe d'hommes 15h00 Danse en ligne à L'Escale	30 8h30 Groupe de croissance 1 8h30 Gestion du stress et anxiété 1 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Groupe de croissance 2 13h00 Gestion du stress et anxiété 2 14h15 Piscine animée	31 8h30 Vis-ta-vidéo 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'expressions créatives	01 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Improvisation théâtrale 16h30 Vendredi surprise d'halloween Fermeture du local	02