

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Mars 2020

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	VENDREDI	SAMEDI
01	02	03	04	05	06	07
	9h30 Gymnastique douce 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Danse en ligne à L'Escale 13h15 Atelier de tricot	9h30 Groupe de femmes 9h30 Réunion Plateau de travail 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Groupe d'hommes	8h30 Groupe de croissance 1 8h30 Gestion du stress et anxiété 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Groupe de croissance 2 13h30 Piscine animée	8h30 Vie-ta-vidéo 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'expressions créatives	9h30 Atelier de menuiserie 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Improvisation théâtrale 17h00 Souper communautaire 19h00 Karaoké 21h30 Fermeture du local	
08	09	10	11	12	13	14
	9h30 Gymnastique douce 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Danse en ligne à L'Escale 13h15 Atelier de tricot	9h30 Groupe de femmes 9h30 Réunion Plateau de travail 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Groupe d'hommes	8h30 Groupe de croissance 1 8h30 Gestion du stress et anxiété 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Groupe de croissance 2 13h30 Piscine animée	8h30 Vie-ta-vidéo 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'expressions créatives	9h30 Atelier de menuiserie 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Improvisation théâtrale 13h15 Musicofolie 16h30 Fermeture du local	
15	16	17	18	19	20	21
	9h30 Gymnastique douce 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Danse en ligne à L'Escale 13h15 Atelier de tricot	9h30 Groupe de femmes 9h30 Réunion Plateau de travail 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Groupe d'hommes	8h30 Groupe de croissance 1 8h30 Gestion du stress et anxiété 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Groupe de croissance 2 13h30 Piscine animée	8h30 Vie-ta-vidéo 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'expressions créatives	9h30 Atelier de menuiserie 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Improvisation théâtrale 17h00 Souper des fêtes : Pizza 19h00 Bingo 21h30 Fermeture du local	
22	23	24	25	26	27	28
	9h30 Gymnastique douce 13h00 Ouverture du Café tournesol 13h00 Danse en ligne à L'Escale 13h15 Atelier de tricot	9h30 Groupe de femmes 9h30 Réunion Plateau de travail 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Groupe d'hommes	8h30 Groupe de croissance 1 8h30 Gestion du stress et anxiété 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Groupe de croissance 2 13h30 Piscine animée	Fermé Bilan fin d'année (Les activités à l'extérieur du centre sont maintenues)	Fermé Bilan fin d'année (Les activités à l'extérieur du centre sont maintenues)	
29	30	31	01	02	03	04
	9h30 Gymnastique douce 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Danse en ligne à L'escale 13h00 Atelier d'art-thérapie : Deuil 13h15 Atelier de tricot	9h30 Groupe de femmes 9h30 Réunion Plateau de travail 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Groupe d'hommes	8h30 Groupe de croissance 1 8h30 Gestion du stress et anxiété 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Groupe de croissance 2 13h30 Piscine animée	8h30 Vie-ta-vidéo 11h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'expressions créatives	13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Improvisation théâtrale 13h15 Musicofolie 16h30 Fermeture du local	

1. ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Gymnastique douce : Hygiène de vie et santé globale : Lundi 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. Groupe ouvert. Inscription requise. Maximum de 12 participants. Veuillez amener une grande serviette. Informations et animation : Louise Boucher.

Danse en ligne : Lundi de 13h00 à 14h00 à L'Escale, 80 rue Albert, local 104 au sous-sol. Venez apprendre la danse en ligne. Gratuit. Groupe ouvert. Maximum 20 personnes. Animatrice : Nicole Vallée. Informations : Vincent Choinière.

Atelier d'art-thérapie sur le deuil : Lundi de 13h00 à 16h00 au local 207, 164 Rue Cowie venez explorer vos pensées et vos émotions à travers la création d'images pour vous aider à traverser les difficultés concernant un deuil. Ces rencontres ont pour but de mieux comprendre et accepter les questionnements face à la mort ainsi que des réactions devant la perte d'un être cher, d'un emploi, d'une relation ou tout événement qui représente une transition de vie. Durée de 8 semaines commençant le 30 mars se terminant le 1 juin. Gratuit. Matériel fourni. Aucune expérience en art n'est requise. Groupe fermé. Animée par Bénédicte Deschamps, art-thérapeute professionnelle.

Atelier de tricot : Lundi de 13h15 à 15h15 au centre de jour. 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.

Groupe de femmes : Mardi de 9h30 à 11h30 au local 207, 164 Rue Cowie, les femmes sont invitées à venir discuter entre elles sur divers sujets. L'atelier a pour buts de favoriser la solidarité féminine, offrir un espace d'expression, mieux se comprendre, contribuer à un mieux-être et bénéficier du soutien du groupe pour naviguer plus aisément dans la vie quotidienne. C'est gratuit. C'est un groupe ouvert. Info et personne-ressource : 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 hommes : Mardi de 13h30 à 15h30 au local 207, 164 rue Cowie. 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 ouvert. Informations et animation : Vincent Choinière.

Groupe de croissance 1-2 : Mercredi à 8h30 et à 13h00 au local 207 (164 Cowie). 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 : Mercredi à 8h30 au 20 rue Drummond, salle de suivi #2 au sous-sol. 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 13h30 à 15h30, venez nager à la piscine Miner. Nage libre ou aquaforme très doux animé par France Dion. Vous devez réserver votre place avant le mardi 16h00. Groupe ouvert. Informations : Pierre Fontaine

Vue-ta-vidéo : Jeudi à 8h30 au local 207 (164 Cowie). 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 13h00 à 16h00. Découvrez et explorez l'immensité de votre créativité à travers différents médiums. Groupe ouvert. Au local 207, 164 rue Cowie. Animation : Bénédicte Deschamps. Informations : Julie Prévaille.

Atelier de menuiserie : Vendredi de 9h30 à 11h30 au local 207, 164 rue Cowie. Cet atelier se veut un apprentissage de techniques pour travailler le bois. Vous apprendrez à mesurer, coller, clouer, sabler, vernir et beaucoup plus. Les connaissances acquises, vous permettront dans un premier projet, la création d'un nichoir. Atelier gratuit. Durée : 8 semaines. Tout le matériel est fourni. Groupe fermé. Maximum de 6 participants. Responsable et informations : Michel Fortin.

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. Animatrice : Marie-Maude Fleury-Labelle.

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

Souper communautaire : Vendredi 06 mars à 17h00, venez déguster un bon repas préparé par Diane, notre excellente cuisinière. Coût : \$6.00/membre, \$7.00 pour un invité. Info : Vincent Choinière.

Karaoke : Venez- vous amuser avec nous, rire et chanter au karaoké. Vendredi 06 mars à 19h00. Soyez présent à partir de 18h30 pour le choix de vos chansons. Animation par Alain Léonard et Sylvie Lapointe. Info : Vincent Choinière.

Souper des fêtes (pizza, salade et gâteau) : Le souper des fêtes aura lieu le 20 mars à partir de 17h00 et sera gratuit pour tous les fêtes du mois de mars 2020. 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 20 mars à 15h00.** Info : Vincent Choinière.

Bingo : Vendredi 20 mars à 19h00, 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 Vincent Choinière 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	Jean-Philippe Grenier	31
		Julie Bergeron	33
		Nathalie Therrien	36