



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Décembre 2020

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

Heures d'ouverture (centre de jour)
 Lundi : Fermé
 Mardi, mercredi, jeudi et vendredi
 13h00 à 16h00



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
29	30 Fermé	01 9h30 Réunion Plateau de travail 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'art-thérapie sur les deuils de la vie 16h00 Fermeture du local	02 8h30 Groupe de croissance 1 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Groupe de croissance 2 16h00 Fermeture du local	03 8h30 Vie-ta-vidéo 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'expressions créatives 16h00 Fermeture du local	04 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Groupe d'hommes 16h00 Fermeture du local	05
06	07 Fermé	08 9h30 Réunion Plateau de travail 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'art-thérapie sur les deuils de la vie 16h00 Fermeture du local	09 8h30 Groupe de croissance 1 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Groupe de croissance 2 16h00 Fermeture du local	10 8h30 Vie-ta-vidéo 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'expressions créatives 16h00 Fermeture du local	11 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Groupe de femmes 16h00 Fermeture du local	12
13	14 Fermé	15 9h30 Réunion Plateau de travail 13h00 Ouverture du Café Tournesol 16h00 Fermeture du local	16 8h30 Groupe de croissance 1 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Groupe de croissance 2 16h00 Fermeture du local	17 8h30 Vie -ta vidéo 13h00 Ouverture du Café Tournesol 16h00 Fermeture du local	18 Fermé	19
20	21 Fermé	22 Fermé	23 Fermé	24 Fermé	25 Fermé 	26
27	28 Fermé	29 Fermé	30 Fermé	31 Fermé	01 Fermé 	02

Avis important: Pour toutes les activités, groupes, ateliers se déroulant au local 207, vous devez respecter les consignes suivantes: Port du masque à l'entrée de l'immeuble, lavage de mains en arrivant au local. Lorsque vous êtes installés, vous pourrez enlever votre masque. Lors des déplacements, vous devez remettre votre masque. Merci

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 et informations : Vincent Choinière et Louise Boucher.

Atelier d'art-thérapie sur les deuils de la vie : Mardi à 13h00 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 12 semaines. Gratuit. Matériel fourni. Aucune expérience en art n'est requise. Groupe fermé. Animée par Bénédicte Deschamps, art-thérapeute professionnelle.

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. Informations et animation : Dominique Gratton.

Vie-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. Suite de la session du printemps. 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 **Maximum de 10 participants en raison des mesures sanitaires imposées.** Animation : Bénédicte Deschamps. **Veillez appeler pour réserver votre place.**

Groupe pour hommes : Vendredi 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. Les rencontres se font aux deux semaines. Groupe ouvert. Informations et animation : Vincent Choinière. **Maximum de 10 participants en raison des mesures sanitaires imposées. Veillez appeler pour réserver votre place.**

Groupe de femmes : Vendredi de 13h30 à 15h30 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. Les rencontres se déroulent aux deux semaines. Info et personne-ressource : Louise Boucher. **Maximum de 10 participants en raison des mesures sanitaires imposées. Veillez appeler pour réserver votre place.**

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.

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	34	Jessica Alarie	30
Pierre Fontaine	34	Jean-Philippe Grenier	31
Soutien léger		Julie Bergeron	33
Vincent Choinière	34	Nathalie Therrien	36
Pair aidante			
Louise Boucher	27		