


# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## Février 2021

Courriel : [centredejour@autreversant.com](mailto:centredejour@autreversant.com)  
 Site web : [autreversant.com](http://autreversant.com)



Heures d'ouverture (centre de jour)  
 Lundi : Fermé  
 Mardi, mercredi, jeudi et vendredi  
 13h00 à 16h00  
**Café gratuit pour  
 les membres au  
 centre de jour**

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

**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 1** : 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. Il s'agit de la suite de l'atelier d'automne 2020. Durée de 6 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. L'atelier se termine le 18 février. Informations et animation. Bénédicte Deschamps.

**Atelier d'art-thérapie sur les deuils de la vie 2** : Jeudi à 9:00 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. Il s'agit d'un nouveau groupe débutant le 25 février. Durée de 12 semaines. Gratuit. Matériel fourni. Aucune expérience en art n'est requise. Groupe fermé. Animée par Bénédicte Deschamps, art-thérapeute professionnelle.

**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 aux 2 semaines 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 aux 2 semaines 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

<b>Direction</b> , Joseph-Anne St-Hilaire	23	<b>Soutien d'intensité variable</b>	
<b>Administration</b> , Carole Choinière	25	Sarah Boily-Brodeur	21
<b>Café Tournesol</b>	24	Jacqueline Tejo	26
<b>Centre de jour</b>		Lucie Mathieu	29
Vincent Choinière	34	Jessica Alarie	30
Pierre Fontaine	34	Jean-Philippe Grenier	31
<b>Soutien léger</b>		Julie Bergeron	33
Vincent Choinière	34	Nathalie Therrien	36
<b>Pair aidante</b>			
Louise Boucher	27		