



Information /

Centre de jour
 Vincent-P. Choinière 232
 Pierre Fontaine 233
 Local des membres
 Local 207 : 164 Cowie
 450-361-1895


CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Octobre 2021

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



Heures d'ouverture (centre de jour)
 Lundi au vendredi
 13h00 à 16h30
**Café gratuit pour
 les membres au
 centre de jour**

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
26	27 13h00 Ouverture du Café Tournesol 16h30 Fermeture du local	28 13h00 Ouverture du Café Tournesol 16h30 Fermeture du local	29 9h30 Réunion Plateau de travail 13h00 Ouverture du Café Tournesol 16h30 Fermeture du local	30 13h00 Ouverture du Café Tournesol 16h30 Fermeture du local	01 13h00 Ouverture du Café Tournesol 16h30 Fermeture du local	02
03	04 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Atelier d'auto-gestion du stress et de l'anxiété 16h30 Fermeture du local	05 9h00 Atelier d'art-thérapie sur les deuils de la vie 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Croissance personnelle par le conte créatif 16h30 Fermeture du local	06 9h30 Réunion Plateau de travail 13h00 Ouverture du Café Tournesol 16h30 Fermeture du local	07 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'expressions créatives 16h30 Fermeture du local	08 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Présentation spéciale Vie-ta-Vidéo Local 207 16h30 Fermeture du local	09
10	11 Fermé Action de Grâces	12 9h00 Atelier d'art-thérapie sur les deuils de la vie 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Croissance personnelle par le conte créatif 16h30 Fermeture du local	13 9h30 Réunion Plateau de travail 13h00 Ouverture du Café Tournesol 16h30 Fermeture du local	14 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'expressions créatives 16h30 Fermeture du local	15 13h00 Ouverture du Café Tournesol 16h30 Fermeture du local	16
17	18 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Atelier d'auto-gestion du stress et de l'anxiété 16h30 Fermeture du local	19 9h00 Atelier d'art-thérapie sur les deuils de la vie 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Croissance personnelle par le conte créatif 16h30 Fermeture du local	20 9h30 Réunion Plateau de travail 13h00 Ouverture du Café Tournesol 16h30 Fermeture du local	21 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'expressions créatives 16h30 Fermeture du local	22 13h00 Ouverture du Café Tournesol 16h30 Fermeture du local	23
24 	25 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Atelier d'auto-gestion du stress et de l'anxiété 16h30 Fermeture du local	26 9h00 Atelier d'art-thérapie sur les deuils de la vie 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h30 Croissance personnelle par le conte créatif 16h30 Fermeture du local	27 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Biodôme et Jardin botanique 16h30 Fermeture du local	28 13h00 Ouverture du Café Tournesol 13h00 Atelier d'expressions créatives 16h30 Fermeture du local	29 13h00 Ouverture du Café Tournesol Fêtons l'halloween Surprises à venir 16h30 Fermeture du local	30
31						

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



20 Rue Drummond
Granby QC J2G 2S4

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

1. ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Atelier d'autogestion du stress et de l'anxiété : Lundi à 13h30 au local 207, 164 Rue Cowie, Dans cet atelier, nous allons explorer l'autogestion de sa santé selon les 4 axes suivants : se connaître, évaluer, choisir et agir. Nous allons travailler avec des outils concrets, des exercices pratiques et des discussions en groupe. L'atelier débute le 4 octobre 2021 pour une durée de 10 semaines. Groupe fermé. Maximum de 8 personnes. Animation : Vincent Choinière et Emély Lapalme. Informations : Vincent.

Atelier d'art-thérapie sur les deuils de la vie : Mardi à 9h00 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. Début de l'atelier le 5 octobre. Durée de 10 semaines. Maximum de 8 participants. Gratuit. Matériel fourni. Aucune expérience en art n'est requise. Groupe fermé. Animée par Bénédicte Deschamps, art-thérapeute professionnelle.

Atelier de croissance personnelle par le conte créatif : Mardi à 13h00 au local 207, 164 Rue Cowie débutant le 5 octobre. Cet atelier fait appel aux arts ainsi qu'aux mythes et conte de fée pour explorer des défis personnels. Vous embarquerez sur un voyage créatif guidé par l'art-thérapeute pour vous amener à découvrir des aspects insoupçonnés de vous-mêmes. Ce processus est holistique et fait appel à divers médiums (art plastique, mouvement, musique/voix, jeu de rôle). Groupe fermé. Maximum de 6 participants. Animée par Bénédicte Deschamps, art-thérapeute professionnelle. Assistante : Julie Préville.

Réunion support du plateau de travail : Mercredi à 9h30 au Café Tournesol. L'équipe se réunit pour organiser la semaine de travail. Animation et information : Vincent Choinière et Pierre Fontaine.

Atelier d'expressions créatives : Jeudi de 13h00 à 16h00. Début : 7 octobre 2021. 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. Assistante : Julie Préville. **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.

Piscine : Les membres qui désirent faire de la natation au nouveau centre aquatique Desjardins de Granby, situé au 560 Rue Léon-Harmel, peuvent se procurer un laissez-passer au centre de jour et profiter gratuitement de leur activité. Un laissez-passer par semaine maximum. Info : Pierre Fontaine

3. ACTIVITÉS SOCIALES ET RÉCRÉATIVES

Présentation spéciale de "Vie-ta-vidéo" : Vendredi 8 octobre à 13h30, on vous donne rendez-vous au local 207, 164 rue Cowie, pour une présentation des derniers vidéos réalisés par les membres qui ont participé à l'atelier. Des collations seront servies. Vous devez réserver votre place pour respecter les mesures sanitaires. Info : Vincent et Pierre.

Biodôme et jardin botanique : Mercredi 27 octobre, nous faisons une sortie à Montréal, où nous allons visiter le biodôme et le jardin botanique qui présente une nouvelle féerie de lumière " Ode à la lune ". Départ à 13h00 de L'Autre Versant. Visite à 15h00 au biodôme. Souper de 16h30 à 18h00 (on amène nos lunches). 18h00, visite des serres. 19h00, visite au jardin. Retour vers 22h00 (départ de Montréal à 21h00). **Coût : seulement \$25** car valeur de \$52. **Passeport vaccinal et preuve d'identité obligatoire.** Inscription et paiement au plus tard le 25 octobre. **Seulement 22 places de disponible.** Info : Pierre

Voici notre répertoire téléphonique, 450-777-7611

Direction , Joseph-Anne St-Hilaire	222
Administration , Carole Choinière	221
Café Tournesol	237
Centre de jour	
Vincent Choinière	232
Pierre Fontaine	233
Soutien léger	
Jessica Dupont-Roux	238

Soutien d'intensité variable	
Jacqueline Téjo	223
Julie Bergeron	224
Emely Lapalme	225
Jessica Alarie	226
Nathalie Therrien	227
Alexandre McGovern	228
Frédéric Lamarre	229