



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

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## Février 2022

Courriel : [centredejour@autreversant.com](mailto:centredejour@autreversant.com)  
Site web : [autreversant.com](http://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	VENREDI	SAMEDI
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
13h00 16h30	Ouverture du Café Tournesol <b>Fermeture du local</b>	13h00 16h30	Ouverture du Café Tournesol <b>Fermeture du local</b>	13h00 16h30	Ouverture du Café Tournesol <b>Fermeture du local</b>	13h00 16h30
<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
13h00 13h30 16h30	Ouverture du Café Tournesol Atelier d'autogestion du stress et anxiété <b>Fermeture du local</b>	13h00 13h00 16h30	Ouverture du Café Tournesol Croissance personnelle par le conte créatif <b>Fermeture du local</b>	9h30 13h00 16h30	Réunion Plateau de travail Ouverture du Café Tournesol <b>Fermeture du local</b>	13h00 13h30 16h30
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
13h00 13h30 16h30	Ouverture du Café Tournesol Atelier d'autogestion du stress et anxiété <b>Fermeture du local</b>	13h00 13h00 16h30	Ouverture du Café Tournesol Croissance personnelle par le conte créatif <b>Fermeture du local</b>	9h30 13h00 16h30	Réunion Plateau de travail Ouverture du Café Tournesol <b>Fermeture du local</b>	13h00 13h00 16h30
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
13h00 13h30 16h30	Ouverture du Café Tournesol Atelier d'autogestion du stress et anxiété <b>Fermeture du local</b>	13h00 13h00 16h30	Ouverture du Café Tournesol Croissance personnelle par le conte créatif <b>Fermeture du local</b>	9h30 11h00 13h00 16h30	Réunion Plateau de travail Manifestation : Engagez-vous pour le communautaire Ouverture du Café Tournesol <b>Centre de jour fermé Grève en soutien au communautaire</b> <b>Fermeture du local</b>	13h00 13h30 16h30
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
13h00 13h30 16h30	Ouverture du Café Tournesol Atelier d'autogestion du stress et anxiété <b>Fermeture du local</b>	13h00 13h00 16h30	Ouverture du Café Tournesol Croissance personnelle par le conte créatif <b>Fermeture du local</b>	9h30 13h00 16h30	Réunion Plateau de travail Ouverture du Café Tournesol <b>Fermeture du local</b>	13h00 13h00 16h30

**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 et port du masque en tout temps durant les ateliers. Merci**



20 Rue Drummond  
Granby QC J2G 2S4

Téléphone : 450-777-7611  
Télocopieur : 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 est d'une durée de 10 semaines débutant le 07 février 2022. Groupe fermé. Maximum de 8 personnes. Animation et informations : Vincent Choinière.

**Atelier de croissance personnelle par le conte créatif** : Mardi à 13h00 au local 207, 164 Rue Cowie. 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. Reprise de l'atelier le 08 février 2022 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. Découvrez et explorez l'immensité de votre créativité à travers différents médiums. Groupe ouvert. Au local 207, 164 rue Cowie. Reprise de l'atelier le 10 février 2022. **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

**Bingo** : Vendredi 11 et 25 février 2022, venez au centre de jour jouez à notre bingo. On débute à 13h30. C'est gratuit et tout le monde gagne. **Réservation obligatoire car maximum de 10 participants en raison des mesures sanitaires imposées. Choisissez une des 2 dates et non les deux pour laisser le plus de membres participer. S'il y a de la place, vous pourrez jouer lors des 2 dates.** Info : Pierre Fontaine.

**Manifestation : Engagez-vous pour le communautaire** : Mercredi 23 février de 11h00 à 12h00; nous nous rendons devant le bureau du député François Bonnardel, au 650 rue principale pour une manifestation pour le rehaussement du financement des organismes communautaires. Info : Pierre Fontaine et Vincent-Pierre Choinière.

Voici notre répertoire téléphonique, 450-777-7611

<b>Direction</b> , Joseph-Anne St-Hilaire	222	<b>Soutien d'intensité variable</b>	
<b>Administration</b> , Carole Choinière	221	Jacqueline Tejo	223
<b>Café Tournesol</b>	237	Julie Bergeron	224
<b>Centre de jour</b>		Émely Lapalme	225
Vincent Choinière	232	Nathalie Therrien	226
Pierre Fontaine	233	Jessica Alarie	227
<b>Aide situationnelle</b>		Alexandre McGovern	228
Vincent Choinière	232	Frédéric Lamarre	229