

# Les Ateliers de L'Élan

613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa



## Questions et réponses sur les mesures et adaptations en lien avec la COVID-19

### ➤ Est-ce que nous pourrions manger à l'Élan comme avant ?

Non. Il ne sera malheureusement pas possible de dîner à l'Élan. Nous privilégions la santé et la sécurité de tous. Il serait bien difficile de partager la cuisine sans se mettre à risque. De plus, le personnel doit désinfecter les lieux et le matériel après chaque atelier.

Vous êtes autorisés à apporter des collations et breuvages, à condition qu'ils ne demandent pas de préparation ou de manipulation des équipements de la cuisine. À part le personnel, personne ne touche aux objets et matériaux dans la cuisine. De notre côté, nous continuerons de vous offrir et de vendre des breuvages et des collations pré-emballées.

### ➤ Est-ce que l'Élan va continuer d'offrir du café et du thé ou des tisanes?

Oui. Du café, du thé ou des tisanes continueront d'être offerts à des temps spécifiques. Le service de ces breuvages sera fait uniquement par un membre du personnel. Il ne sera pas possible de servir ou de faire du café par soi-même. Nous vous demandons de laisser votre tasse dans l'évier. Seul le personnel manipule le lave-vaisselle.

### ➤ Est-ce que les heures d'ouverture de l'Élan vont changer ?

Oui, parce que la programmation sera hybride. C'est-à-dire que l'Élan sera ouvert à certains moments pour offrir des ateliers sur place, en personne. À d'autres moments, les locaux seront fermés pendant que des activités seront offertes en ligne, sur Zoom. Il est donc très important de bien consulter votre calendrier. Dorénavant, nous vous demandons d'arriver au maximum 30 minutes avant votre atelier. Si vous êtes dans une situation spéciale ou avez un besoin de parler avec une conseillère, merci de nous contacter pour obtenir un rendez-vous.



Tout le monde porte son masque et se lave les mains! Merci

**Attention!!! Programmation hybride!**  
(Z) : sur Zoom ou (E) : Élan (sur place, inscription requise)

Pour les ateliers Zoom, ouvrez votre application Zoom, cliquez sur « Joindre » et entrez le code **906 285 8180** et mot de passe **elan2020**

# Octobre 2020



## Les Ateliers de L'Élan

613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa



| Lundi   | Mardi  | Mercredi  | Jeudi  | Vendredi  |
|---|--|---|--|---|
| <p>Pour les activités offertes dans nos locaux, il faut s'inscrire car les places sont limitées.</p>                    |  |   | <p>1</p> <p><b>Fermé</b><br/>Nous sommes en formation et en organisation pour mieux vous servir!</p>                                     | <p>2</p> <p><b>Fermé</b><br/>Nous sommes en formation et en organisation pour mieux vous servir!</p>  |
| <p>5</p> <p><b>10-11h30</b> : Étirements et gym doux, suivi d'une relaxation (E)</p> <p><b>Fermé en après-midi</b></p>  | <p>6</p> <p><b>10h-11h30</b> : L'anxiété et moi (E)<br/>Session d'info et évaluation de vos besoins / intérêts</p> <p><b>1h-2h30</b> : Cours d'aquarelle (E+Z)</p> | <p>7</p> <p><b>10-11h30</b> : Café des mélomanes (E)</p> <p><b>1h30-3h</b> : Groupe d'entraide au rétablissement (Z)</p>  | <p>8</p> <p><b>10-12h</b> : Club de marche, suivi d'une méditation guidée (E)</p> <p><b>1h30-3h</b> : Équipe du journal (E)</p>          | <p>9</p> <p><b>Fermé en matinée</b></p> <p><b>12h45</b> : Jouons aux quilles au McArthur Lanes (3\$)<br/>- On se rencontre au 175, Ave McArthur, Ottawa</p> |
| <p>12</p> <p><i>Fermé<br/>Joyeuse Action de grâces</i></p>  | <p>13</p> <p><b>10h-11h30</b> : L'anxiété et moi (E)</p> <p><b>1h-2h30</b> : Cours d'aquarelle (E+Z)</p>   | <p>14</p> <p><b>10-11h30</b> : Café des mélomanes (E)</p> <p><b>1h30-3h</b> : Groupe d'entraide au rétablissement (Z)</p> | <p>15</p> <p><b>10-12h</b> : Club de marche, suivi d'une méditation guidée (E)</p> <p><b>1h30-3h</b> : Projet d'art collaboratif (E)</p> | <p>16</p> <p><b>10h-11h30</b> : Arts dramatiques (E)</p> <p><b>Fermé en après-midi</b></p>  |
| <p>19</p> <p><b>10-11h30</b> : Étirements et gym doux, suivi d'une relaxation (E)</p> <p><b>Fermé en après-midi</b></p> | <p>20</p> <p><b>10h-11h30</b> : L'anxiété et moi (E)</p> <p><b>1h-2h30</b> : Cours d'aquarelle (E+Z)</p>   | <p>21</p> <p><b>10-11h30</b> : Café des mélomanes (E)</p> <p><b>1h30-3h</b> : Groupe d'entraide au rétablissement (Z)</p> | <p>22</p> <p><b>10-12h</b> : Club de marche, suivi d'une méditation guidée (E)</p> <p><b>1h30-3h</b> : Équipe du journal (E)</p>         | <p>23</p> <p><b>10h-11h30</b> : Arts dramatiques (E)</p> <p><b>Fermé en après-midi</b></p>  |
| <p>26</p> <p><b>10-11h30</b> : Étirements et gym doux, suivi d'une relaxation (E)</p> <p><b>Fermé en après-midi</b></p> | <p>27</p> <p><b>10h-11h30</b> : L'anxiété et moi (E)</p> <p><b>1h-2h30</b> : Cours d'aquarelle (E+Z)</p>   | <p>28</p> <p><b>10-11h30</b> : Café des mélomanes (E)</p> <p><b>1h30-3h</b> : Groupe d'entraide au rétablissement (Z)</p> | <p>29</p> <p><b>10-12h</b> : Club de marche, suivi d'une méditation guidée (E)</p> <p><b>1h30-3h</b> : Projet d'art collaboratif (E)</p> | <p>30</p> <p><b>10h-11h30</b> : Arts dramatiques (E)</p> <p><b>Fermé en après-midi</b></p>  |

**Attention!!! Programmation hybride!**  
(Z) : sur Zoom ou (E) : Élan (sur place, inscription requise)

Pour les ateliers Zoom, ouvrez votre application Zoom, cliquez sur « Joindre » et entrez le code **906 285 8180** et mot de passe **elan2020**

Pour toute question et pour vous inscrire, contactez Karine Lortie au 613-744-2244, poste 600 ou [klortie@mri.ca](mailto:klortie@mri.ca)