

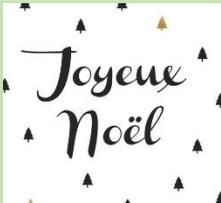
 **décembre 2020**



Les Ateliers de L'Élan

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
30 Fermé	1 10h-12h : L'anxiété et moi (fermé) 1h-2h30 : Cours d'aquarelle	2 10-10h30 : Café des mélomanes 11-12h : Méditation 1h30-3h : Groupe d'entraide au rétablissement	3 10-11h30 : Club de marche (aucune personne dans les locaux) / entraînement sur Zoom en cas d'intempérie 1h30-3h00 : Équipe du journal	4 11h : Rencontre de planification de la Cuisine-rencontre (présence requise pour participer e 15 déc) 1h30-3h : Cercle des écrivains
7 10-11h: Zoom Fit 13h30-15h : Cercle des artisans guidé (inscription requise)	8 10h-12h : L'anxiété et moi (fermé) 1h-2h30 : Cours d'aquarelle	9 10-10h30 : Café des mélomanes 11-12h : Méditation 1h30-3h : Groupe d'entraide au rétablissement	10 10-11h30 : Club de marche (aucune personne dans les locaux) / entraînement sur Zoom en cas d'intempérie 1h30-3h : Projet d'art collaboratif (fermé)	11 10h : Rencontre de planification de l'activité spectacle de talents : svp vous présenter pour faire partie des prestations! 1h30-3h : Cercle des écrivains
14 10-11h: Zoom Fit 13h30-15h: Cercle des artisans guidé (inscription requise)	15 10h : Cuisine-rencontre (inscription requise avec présente le 4 déc.) 1h-2h30 : Cours d'aquarelle	16 10-10h30 : Café des mélomanes 11-12h : Méditation 1h30-3h : Groupe d'entraide au rétablissement	17 14h-15h30 : journal 18-19h30 : Marche au centre-ville pour admirer les lumières de Noël (s'inscrire pour obtenir les directives)	18 1h30-3h : Petit party virtuel! -spectacle de vos talents et micro-ouvert dans une ambiance festive!
21 10-11h: Zoom Fit 13h30-15h: Cercle des artisans guidé (inscription requise)	22 1h-2h30 : Cours d'aquarelle	23 11-12h : Méditation 1h30-3h : Groupe d'entraide au rétablissement	24 Fermé	25 
28 Jour férié	29 10h-12h : L'anxiété et moi (fermé) 13h30-15h : Club de marche / entraînement sur Zoom en cas d'intempérie	30 10-10h30 : Café des mélomanes 11-12h : Méditation 1h30-3h : Groupe d'entraide au rétablissement	31 10h00h-12h : Jamais trop tôt pour faire le party! - Rétrospective annuelle, échange de vœux et chansons à répondre!	Jour férié

Pour vous joindre aux ateliers, téléchargez et ouvrez l'application Zoom : <https://zoom.us/>
Cliquez ensuite sur « Joindre ». On vous demandera d'entrer un code ainsi qu'un mot de passe que voici :
Code : 486 858 8910 mot de passe : elan2020

Pour toute question et en cas de problème de connexion, contactez-nous au 613-744-2244 ou par courriel
Karine L : klortie@mri.ca ou Julie-Jeanne d'Arc : jlatremouille@mri.ca

 **décembre 2020**

Les Ateliers de L'Élan
613-744-2244 / 346, ch. Montréal, Ottawa



Notre programmation, c'est aussi...

La possibilité de nous téléphoner pour recevoir du soutien.

- **Chantale Lavoie fait maintenant partie de notre équipe à titre de paire aidante, c'est-à-dire qu'elle a une expérience personnelle significative en lien avec le rétablissement et qu'elle a pris une formation pour offrir de l'écoute et du soutien.**
- **Voici ses disponibilités pour vous offrir du soutien individuel**
 - Les lundis 7, 14 et 21 décembre : de 3-4h
 - Les mardis 22 et 29 : de 3-4h
 - Tous les mercredis : de 3-4h
 - Les jeudis 17 et 31 : de 1-2h
 - Les vendredis 4 et 11 décembre de 1-3h

Pour parler avec Chantale, vous pouvez téléphoner au bureau ou lui écrire un courriel à : elan@mri.ca

Laissez-lui un message, et elle retournera votre appel dès que possible.

La possibilité de recevoir du soutien individuel pour vous familiariser avec les technologies comme l'Internet ou Zoom qui vous permettront d'accéder à nos activités. Appelez-nous pour prendre un rendez-vous.



Pour toute question et en cas de problème de connexion, contactez-nous au 613-744-2244 ou par courriel

Karine L : klortie@mri.ca ou Julie-Jeanne d'Arc : jlatremouille@mri.ca