

janvier 2021



Les Ateliers de L'Élan

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 Journée férié	5 10-11h: Zoom Fit 13h30-15h: Cercle des artisans 3h-4h : paire aidante disponible	6 10-10h30 : Café des mélomanes 10h30-12h : Temps d'appels de Karine 11h-12h : Zoom Fit 1h30-3h : Groupe d'entraide au rétablissement 3h-4h : Temps d'appels de Chantale	7 10-11h30 : Club de marche (aucune personne dans les locaux) / entraînement sur Zoom en cas d'intempérie 1h30-3h00 : Équipe du journal 1h-4h : Temps d'appels de Chantale	8 10-11h : Temps d'appels de Jiji 11h-12h : Cercle de discussion téléphonique (613-244-1309, et code 4290899) 1h30-2h30 : Rencontre d'information pour les cours de cuisine
11 10-11h : Zoom Fit 11h 30-12h : Méditation 13h30-15h : Artisanat guidé 2h-3h : Temps d'appels de Jiji 3h-4h : Temps d'appels de Chantale	12 10h-11h30 : Cours de cuisine 1h-2h30 : Cours de dessin	13 10-10h30 : Café des mélomanes 10h30-12h : Temps d'appels de Karine 11h-12h : Zoom Fit 1h30-3h : Groupe d'entraide au rétablissement 3h-4h : Temps d'appels de Chantale	14 10-11h30 : Club de marche (aucune personne dans les locaux) / entraînement sur Zoom en cas d'intempérie 1h30-3h00: Cercle des écrivains 1h-4h : Temps d'appels de Chantale	15 10-11h : Temps d'appels de Jiji 10h-12h : L'anxiété et moi (fermé) 11h-12h : Cercle de discussion téléphonique (613-244-1309, et code 4290899)
18 10-11h : Zoom Fit 11h 30-12h : Méditation 13h30-15h: Cercle des artisans 2h-3h : Temps d'appels de Jiji 3h-4h : Temps d'appels de Chantale	19 10h-11h30 : Cours de cuisine 1h-2h30 : Cours de dessin	20 10-10h30 : Café des mélomanes 10h30-12h : Temps d'appels de Karine 11h-12h : Zoom Fit 1h30-3h : Groupe d'entraide au rétablissement 3h-4h : temps d'appels de Chantale	21 10-11h30 : Club de marche (aucune personne dans les locaux) / entraînement sur Zoom en cas d'intempérie 1h30-3h00 : Équipe du journal 1h-4h : Temps d'appels de Chantale	22 10-11h : Temps pour appels de Jiji 10h-12h : L'anxiété et moi (fermé) 11h-12h : Cercle de discussion téléphonique (613-244-1309, et code 4290899) 1h30-3h : Comité consultatif
25 10-11h: Zoom Fit 11h 30-12h : Méditation 13h30-15h : Artisanat guidé 2h-3h : Temps d'appels de Jiji 3h-4h : Temps d'appels de Chantale	26 10h-11h30 : Cours de cuisine 1h-2h30 : Cours de dessin	27 10-10h30 : Café des mélomanes 10h30-12h : Temps pour appels de Karine 11h-12h : Zoom Fit 1h30-3h : Groupe d'entraide au rétablissement 3h-4h : Temps d'appels de Chantale	28 10-11h30 : Club de marche (personne dans les locaux) / entraînement sur Zoom en cas d'intempérie 1h30-3h00 : Cercle des écrivains 1h-4h : Temps d'appels de Chantale	29 10-11h : Temps pour appels de Jiji 10h-12h : L'anxiété et moi (fermé) 11h-12h : Cercle de discussion téléphonique (613-244-1309, et code 4290899)

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.
 Bureau : 613-744-2244 cel Jiji : 613-878-2825 cel Karine : 819-930-3901
 Karine L : klortie@mri.ca ou Julie-Jeanne d'Arc : jlatremouille@mri.ca ;
 Pour la paire aidante Chantale Lavoie : elan@mri.ca

janvier 2021

Les Ateliers de L'Élan

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



Notre programmation, c'est aussi...

Vous pouvez nous téléphoner pour recevoir du soutien.

- **Chantale fait maintenant partie de notre équipe à titre de paire-aidante (à temps partiel), 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.**
- **Ses disponibilités pour offrir du soutien sont inscrites au calendrier.**

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 pendant ses heures de disponibilité.

- **Jiji et Karine ont aussi des heures d'appels inscrites au calendrier afin de vous offrir du soutien.**



Vous pouvez aussi 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.
Bureau : 613-744-2244 cel Jiji : 613-878-2825 cel Karine : 819-930-3901
Karine L : klortie@mri.ca ou Julie-Jeanne d'Arc : jlatremouille@mri.ca;
Pour la paire aidante Chantale Lavoie : elan@mri.ca