

# décembre 2021



## Les Ateliers de L'Élan

346, ch. Montréal, Ottawa (On) 613-744-2244 \*



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Pour vous joindre aux ateliers, téléchargez et ouvrez l'application Zoom : <a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> Cliquez ensuite sur « Joindre » et entrez l'info : Code : 486 858 8910 mot de passe : elan2020</p>		<p><b>1 Journée d'inscription</b>  <b>10h-11h: Zoom Fit (J)</b>  <b>11h30-12h : Méditation (J)</b>  <b>1h30-2h45 : Café des mélomanes (D, K)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appels (D)</b></p>	<p><b>2</b>  <b>1h30-2h30 : Le rythme dans la peau (D&amp;K)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appel (J)</b></p>	<p><b>3</b>  <b>10h-11h30 : Club de marche (J, D)</b>  <b>1h30-3h : Atelier d'artisanat (C, J)</b></p>
<p><b>6</b>  <b>11h-12h: Zoom Yoga (J)</b>  <b>1h30-3h : Le Second Souffle (C, K)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appel (K)</b></p>	<p><b>7</b>  <b>10h-11h : Comité du journal (K, C)</b>  <b>1h30-2h30 : Comité organisateur de la fête de Noël (J, C)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appels (C)</b></p>	<p><b>8</b>  <b>10h-11h: Zoom Fit (C)</b>  <b>11h30-12h : Méditation (C)</b>  <b>1h30-2h45 : Le café des mélomanes (D &amp; K)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appels (D)</b></p>	<p><b>9</b>  <b>1h30-2h30 : Le rythme dans la peau (D&amp;K)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appel (J)</b></p>	<p><b>10</b>  <b>10h-11h30 : Club de marche et café pour dire aurevoir à David (tous)</b>  <b>11h-12h : Session d'aide pour l'évaluation des services (C)</b></p>
<p><b>13</b>  <b>11h-12h: Zoom Yoga (J)</b>  <b>1h30-3h : Le Second Souffle (C, K)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appel (K)</b></p>	<p><b>14</b>  <b>10h-4h : Livraisons de boîtes-repas de Noël (sur inscription, selon la date choisie)</b>  <b>1h30-3h : Atelier d'aquarelle (Josie, C)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appels (C)</b></p>	<p><b>15</b>  <b>10h-11h: Zoom Fit (J)</b>  <b>11h30-12h : Méditation (J)</b>  <b>1h-4h : Livraisons de boîtes-repas de Noël (sur inscription, selon la date choisie)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appels (C)</b></p>	<p><b>16</b>  <b>1h30-2h45 : Le café des mélomanes (K)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appel (J)</b>  <b>6h-7h30 : Tout le monde est écrivain (J, K)</b></p>	<p><b>17</b>  <b>10h-11h30 : Club de marche et chants de Noël (J, K)</b>  <b>1h30-2h30 : Session d'aide pour l'évaluation des services (C)</b></p>
<p><b>20</b>  <b>11h-12h: Zoom Yoga (J)</b>  <b>1h30-3h : Le Second Souffle (C, K)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appels (K)</b></p>	<p><b>21</b>  <b>10h-4h : Livraisons de boîtes-repas de Noël (sur inscription, selon la date choisie)</b>  <b>1h30-3h : Atelier d'aquarelle (Josie, C)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appels (C)</b></p>	<p><b>22</b>  <b>10h-11h: Zoom Fit (C)</b>  <b>11h30-12h : Méditation (C)</b>  <b>1h-4h : Livraisons de boîtes-repas de Noël (sur inscription, selon la date choisie)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appels (C)</b></p>	<p><b>23</b>  <b>1h30-3h : Célébrons Noël en virtuel (J, C)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appels (J)</b></p>	<p><b>24</b>  <b>Vos deux conseillères sont en congé.</b>  <b>Nous vous souhaitons une superbe veille de Noël!</b></p>
<p><b>27</b>  <b>Congé férié</b></p>	<p><b>28</b>  <b>Congé férié</b></p>	<p><b>29</b>  <b>10h-11h: Zoom Fit (J)</b>  <b>11h30-12h : Méditation du Nouvel An (J)</b>  <b>1h30h-3h : Le Second souffle (C, J)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appels (C)</b></p>	<p><b>30</b>  <b>1h30-2h45 : Le café des mélomanes : rétrospective 2021 (C)</b>  <b>3h-4h : Temps d'appels (J)</b></p>	<p><b>31</b>  <b>11h30-13h : Dîner virtuel du Nouvel An (J, C)</b></p>

Karine est en vacances du 23 -31 décembre

\*Les lettres placées entre parenthèses après le nom des ateliers réfèrent à la première lettre du prénom de l'animateur principal de l'atelier. Ce dernier pourrait être accompagné d'un co-animateur.



\* Jiji : 613-878-2825  
 Karine L.: 819-930-3901

Chantale L : 613-890-7812  
 (paire aidante)



Jiji : jlatremouille@mri.ca  
 Karine L.: klortie@mri.ca

Chantale L (paire aidante) : elan@mri.ca  
 David : aestagiaire@mri.ca

décembre 2021



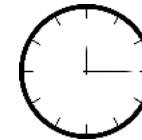
# Les Ateliers de L'Élan

346, ch. Montréal, Ottawa (On) 613-744-2244 \*



## Notre programmation, c'est aussi ...

### 1. Vous pouvez nous téléphoner pour recevoir du soutien.



Heures d'ouverture (pour appels, s'inscrire ou parler avec une conseillère) :  
**Lundi au vendredi, de 9h à 4h**

- **Chantale fait 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 et ses coordonnées sont inscrites sur le calendrier.**



- 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.**

- ### 2. Vous pouvez aussi recevoir du soutien technologique individuel
- pour vous familiariser avec Internet ou Zoom afin d'accéder à nos activités.

Appelez-nous pour prendre un rendez-vous!



\* Jiji : 613-878-2825  
Karine L.: 819-930-3901

Chantale L : 613-890-7812  
(paire aidante)



Jiji : jlatremouille@mri.ca  
Karine L.: klortie@mri.ca

Chantale L (paire aidante) : elan@mri.ca  
David : aestagiaire@mri.ca