

Novembre 2021



Les Ateliers de L'Élan

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 Journée des inscriptions Appelez ou écrivez-nous!	2 10h30-12h : Le Refuge (C, D) 1h30-3h : Atelier d'aquarelle (Josie, C)	3 10h-11h: Zoom Fit (J) 11h30-12h : Méditation (J) 1h30-2h45 : Le café des mélomanes (D & K) 3h-4h : Temps d'appels (D)	4 1h30-2h30 : Le rythme dans la peau (D&K) 3h-4h : Temps d'appel (J)	5 10h-11h30 : Club de marche (J, D) 1h30h-3h : Tout le monde est écrivain, avec le CEC (K, J) 3h-4h : Temps d'appel (C)
8 10-11h : Temps d'appels (K) 11h-12h: Zoom Yoga (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C, N) 3h-4h : Temps d'appel (C)	9 10h-11h : Comité du journal 1h30-3h : Atelier d'aquarelle (Josie, C) 3h-4h : Temps d'appels (C)	10 10h-11h: Zoom Fit (J) 11h30-12h : Méditation (J) 1h30-2h45 : Le café des mélomanes (D & K) 3h-4h : Temps d'appels (D)	11 1h30-2h30 : Le rythme dans la peau (D&K) 3h-4h : Temps d'appel (J)	12 10h-11h30 : Club de marche (J, D) 1h30-3h : Atelier d'artisanat (C, J) 3h-4h : Temps d'appel (C)
15 10-11h : Temps d'appels (K) 11h-12h: Zoom Yoga (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C, N) 3h-4h : Temps d'appel (C)	16 10h30-12h : Comité consultatif (J & tous) 1h30-3h : Atelier d'aquarelle (Josie, C) 3h-4h : Temps d'appels (C)	17 10h-11h: Zoom Fit (J) 11h30-12h : Méditation (J) 1h30-2h45 : Le café des mélomanes (D & K) 3h-4h : Temps d'appels (D)	18 1h30-2h30 : Le rythme dans la peau (D&K) 3h-4h : Temps d'appels (J) 6h-7h30 : Tout le monde est écrivain (J, K)	19 10h-11h30 : Club de marche (J, D) 1h30-3h : Journée internationale de l'homme pour tous et toutes (D, J, K) 3h-4h : Temps d'appel (C)
22 10-11h : Temps d'appels (K) 11h-12h: Zoom Yoga (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C, K) 3h-4h : Temps d'appels (C)	23 10h-11h : Comité du journal 1h30-3h : Atelier d'aquarelle (Josie, C) 3h-4h : Temps d'appels (C)	24 10h-11h: Zoom Fit (J) 11h30-12h : Méditation (J) 1h30-2h45 : Le café des mélomanes (D & K) 3h-4h : Temps d'appels (D)	25 1h30-2h30 : Le rythme dans la peau (D&K) 3h-4h : Temps d'appels (J)	26 10h-11h30 : Club de marche (J, D) 1h30-3h : Atelier d'artisanat (C, J) 3h-4h : Temps d'appel (C)
29 10-11h : Temps d'appels (K) 11h-12h: Zoom Yoga (J) 1h30-3h : Le Second Souffle (C, K) 3h-4h : Temps d'appels (C)	30 10h-12h : L'Élan gourmet (avec inscription) (J&J) 1h30-3h : Atelier d'aquarelle (Josie, C) 3h-4h : Temps d'appels (C)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Pour vous joindre aux ateliers, téléchargez et ouvrez l'application Zoom : https://zoom.us/ Cliquez ensuite sur « Joindre » et entrez l'info : Code :486 858 8910 mot de passe : elan2020</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Heures d'ouverture (pour les appels ou r-v) : Lundi au vendredi, 9h à 4h</p> </div>

*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)

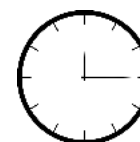


Jiji : jlatremouille@mri.ca
 Karine L.: klortie@mri.ca

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

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, Karine et David (stagiaire) 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