





Horaire Réadaptation psychosociale – Mars 2020

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2		3	4	5	6
<p>Atelier de développement personnel D 9h30 à 11h30</p> <p>Randonnée d'hiver et chocolat chaud D – Marais Provencher 13h à 15h *Départ de D à 12h45</p>		<p>Atelier de cuisine et repas communautaire SR -2\$ 9h à 14h</p> <p>Conférence « Côtoyer un proche qui a des problèmes de dépendance » SR 19h</p>		<p>Journée Plein air et ressourcement OTJ de Portneuf 9h30 à 15h *Chacun apporte son lunch Patin/ski/marche</p>	<p>Rigolothérapie SM 9h à 14h</p> <p>Club social D : 14h à 21h</p>
9		10	11	12*	13
<p>Marche et visite des chalets en bois rond 13h à 15h Départ de D à 12h30</p>		<p>Informatique D : 9h à 11h30</p> <p>Atelier SR – Masques et soins du visage 9h à 14h</p>		<p>Atelier de cuisine et repas communautaire D - 2\$: 9h à 13h</p> <p>Chorale D : 13h30-14h30</p>	<p>Atelier de cuisine et repas communautaire SM -2\$ 9h à 14h</p> <p>Récit / Tranches de vie SR 13h30 à 15h30</p>
16		17	18	19	20
<p>Atelier de développement personnel D 9h30 à 11h30</p> <p>Randonnée d'hiver et chocolat chaud - OTJ Portneuf 13h à 15h *Départ de D à 12h45</p>		<p>Informatique D : 9h à 11h30</p> <p>Atelier de cuisine et repas communautaire SR -2\$ 9h30 à 14h</p>	<p>Aquarium – 24\$ (si moins de 20 pers.) 9h à 14h *Départ de Donnacona à 8h30 *Apportez votre lunch</p> 	<p>Chorale D : 13h30- 14h30</p> <p>Souper thématique Beach Party D 17h à 20h</p> 	<p>Journée films et jeux de société SM 10h à 14h</p> <p>Général chorale D : 18h15</p> <p>Club social D : 14h à 21h</p>
Dimanche 22	23	24	25	26*	27
<p>Spectacle-bénéfice Arc-en-ciel – Salle Luc Plamondon 14h</p> 		<p>Informatique D : 9h à 11h30</p> <p>Circuit patrimonial du centre- ville SR 9h à 14h</p>	 <p>Cabane à sucre Mart-L (Pont-Rouge) 11h à 14h</p>	<p>Atelier de cuisine et repas communautaire D - 2\$: 9h à 13h</p> <p>Chorale D : 13h30-14h30</p>	<p>Atelier de cuisine et repas communautaire SM -2\$ 9h à 14h</p> <p>Récit / Tranches de vie SR 13h30 à 15h30</p>
30		31			
<p>Randonnée d'hiver et chocolat chaud – OTJ Portneuf 13h à 15h *Départ de D à 12h45</p>		<p>Informatique D : 9h à 11h30</p> <p>Semaine de planification→</p>			

Précisions activités et ateliers

Formation sentinelle

Les Sentinelles sont des adultes volontaires formés pour détecter la détresse psychologique dans leur milieu de vie et orienter la personne vers des ressources d'aide. Elles permettent de rejoindre les personnes en détresse qui ne réclament pas l'aide dont elles ont besoin. Elles sont formées et soutenues par le CPS et elles bénéficient de tous les outils nécessaires à l'accomplissement efficace de leur rôle.

Durée : 7 heures.

Objectifs – à la fin de la formation, le participant :

- Sera mieux outillé afin de reconnaître les signes de détresse psychologique;
- Saura user d'une proactivité nécessaire à la prise de contact avec une personne en détresse potentiellement suicidaire;
- Saura questionner les idées suicidaires d'une personne en détresse;
- Connaîtra les ressources de référence à l'intérieur de son réseau Sentinelle.

Atelier sur la médication – Infirmier en santé mentale

Vincent Dorval, infirmier en santé mentale au CLSC, viendra nous parler de la médication, de ses interactions, de ses effets, etc. Vous pourrez également poser vos questions.

Atelier photolangage

À l'aide d'images prises dans des magazines sans trop y réfléchir, nous construisons notre propre mandala relié au thème choisi en groupe. Cet exercice nous permet de faire des liens sur nos aspirations, nos rêves, nos passions, etc.

Atelier bijoux avec Mélanie

Notre chère Mélanie, intervenante à l'Arc-en-ciel, nous amène dans son univers de création de bijoux. Bijoux simples et originaux seront confectionnés. Matériel fourni!

Atelier confiance en soi et égo avec Pauline Chamberland

La confiance en soi se veut un parcours vers la connaissance, l'intériorisation et l'intuition. Études en pédagogie, psychologie et méthodologie, une large expérience dans l'étude et l'enseignement du yoga inspirent Pauline Chamberland à vous livrer quelques outils facilitant le cheminement.

Ciné-conférence

MALAISIE : URBAINE ET NATURELLE

Un film de Serge Roy et Johanne Painchaud

Destination méconnue, la Malaisie offre pourtant tout ce dont un voyageur peut rêver : des plages aux eaux cristallines, une faune surprenante, une flore diversifiée, mais aussi des villes à la fois modernes et historiques comme Kuala Lumpur. Serge, Johanne et leur fille Cynthia vous introduiront à ce coin de paradis comme si vous y étiez, lors d'un road trip au fil des beautés urbaines et naturelles de la séduisante Malaisie occidentale.

ACEF – Consultante budgétaire

Madame Hélène Simard de l'ACEF (Association Coopérative d'Économie Familiale) vient vous parler des services de son organisme ainsi que d'endettement, de crédit et d'habitudes de consommation. Vous y obtiendrez des conseils pour maintenir un budget, peu importe votre revenu.

Côtoyer un proche qui a des problèmes de dépendance

Lieu : Centre Multi-Fonctionnel Rolland-Dion (160 Place de l'Église, Saint-Raymond, QC G3L 3V9)

Les effets collatéraux de la dépendance sont non négligeables et n'épargnent personne : parents, enfants, ami(es), conjoint(es) se sentent souvent pris au cœur d'un conflit relationnel dans lequel ils en viennent à se sentir affligés par des émotions fortes, continuellement préoccupés et/ou complètement dépassés par les comportements autodestructeurs adoptés par un membre de leur entourage.

Cet atelier vise d'abord à reconnaître l'impact de la dépendance d'un proche sur soi-même et à voir de plus près l'expression de cette onde de choc dans les différentes sphères de vie importantes. Les enjeux sous-jacents à cette problématique seront abordés en vue de mieux comprendre pourquoi il peut être difficile de se sortir de ce système relationnel peu satisfaisant. Finalement, c'est en prenant appui sur la philosophie du centre Le Passage que les participants seront invités à réfléchir aux interventions pouvant être faites dans un tel contexte et à l'importance de prendre soin de soi.

Repas communautaire Donnacona, Saint-Raymond et Saint-Marc:

Afin de pouvoir participer aux repas communautaires, vous devez avoir votre carte de membre. De plus, vous devez préalablement vous inscrire sans quoi vous n'aurez pas droit au partage de denrées. Pour le respect de tous et le bon déroulement de l'activité, nous vous demandons de vous présenter à l'heure, sans quoi, vous pourriez être refusé. De plus, vous devez apporter votre tablier, votre filet à cheveux et vos plats de plastique. Quand vous cuisinez, vous pourrez apporter les surplus et des denrées, s'il y en a.

Ceux qui n'ont pas participé à la cuisine peuvent venir dîner, mais ne repartiront pas avec de la nourriture. Finalement, tout le monde doit arriver avec le 2 dollars et le donner avant de commencer. Nous ne ferons aucun crédit, encore une fois, pour le respect et l'égalité de tous.

***** Veuillez noter que l'horaire est sujet à changement sans préavis, selon les présences, l'arrivage des denrées, etc.*****

***** Afin de bien planifier les activités et leur déroulement, nous vous demandons d'appeler à l'avance afin de vous inscrire. Pour se faire, vous devez communiquer avec nous au 418-285-3847! Merci! *****

Bon hiver!