


Horaire Réadaptation psychosociale – Mars 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1
				Atelier de cuisine et repas communautaire SC/SM -2\$: 9h à 14h Récit de vie SR : 13h30 à 15h30
4	5	6	7	8
Semaine de relâche→	Randonnée d'hiver et chocolat chaud D 13h à 15h	 Quilles 10h à 12h À Livres ouverts D 9h à 11h	Atelier de cuisine et repas communautaire D -2\$: 9h à 13h	Atelier de cuisine et repas communautaire SC/SM -2\$: 9h à 14h Récit de vie SR : 13h30 à 15h30 Club social D : 14h à 21h
11	12	13	14*	15
Randonnée d'hiver et chocolat chaud 13h à 15h	Informatique D : 9h à 11h30 Atelier de cuisine et repas communautaire SR -2\$ 9h30 à 14h	À Livres ouverts D 9h à 11h Ateliers créatifs D 9h à 11h	Atelier de cuisine et repas communautaire D -2\$: 9h à 13h Chorale D : 13h30-14h30	Atelier de cuisine et repas communautaire SC/SM -2\$: 9h à 14h Récit de vie SR : 13h30 à 15h30
18	19	20	21	22
Randonnée d'hiver et chocolat chaud 13h à 15h	Informatique D : 13h à 15h30 Atelier de cuisine et repas communautaire SR -2\$ 9h30 à 14h	Évènement national À livres ouverts Contre la stigmatisation en santé mentale *En soirée, heure à déterminer	Atelier de cuisine et repas communautaire D -2\$: 9h à 13h Chorale D : 13h30-14h30	Atelier de cuisine et repas communautaire SC/SM -2\$: 9h à 14h Récit de vie SR : 13h30 à 15h30 Club social D : 14h à 21h
25	26	27	28*	29
Préparation du brunch 10h à 14h	Informatique D : 9h à 11h30 Atelier de cuisine et repas communautaire SR -2\$ 9h30 à 14h	Brunch à la maison de Saint-Marc 8h30 à 12h	Atelier de cuisine et repas communautaire D -2\$: 9h à 13h Chorale D : 13h30-14h30	Atelier de cuisine et repas communautaire SC/SM -2\$: 9h à 14h Récit de vie SR : 13h30 à 15h30

Précisions activités et ateliers

Récit de vie :

Atelier spontané avec Mme Crayon (Marie-Claude Girard). Les participants partent d'un thème et écrivent, se racontent, se partagent des moments importants. Ce n'est pas un atelier uniquement d'écriture. Les rencontres se dérouleront au local de St-Raymond le vendredi après-midi.

Coucher chez Luce

Nous irons en automobile chez Luce dans sa résidence dans la montagne. Prévoyez amener votre oreiller, sac de couchage et matelas ainsi que vos bagages personnels. Vous pouvez aussi amener des jeux, mandalas, casse-têtes et autre passe-temps.

À livres ouverts

Dans le cadre de l'Événement national À livres ouverts contre la stigmatisation, différentes personnes pourront, en partenariat avec les bibliothèques, faire un témoignage de leur récit de vie et de leur processus de rétablissement. Cette année, il aura pour thème rassembleur : « Un passage inédit vers l'inclusion sociale! ». Durant la session d'hiver 2019, plusieurs ateliers préparatoires à cet événement auront lieu et permettront de vous accompagner dans cette démarche d'écriture et de travail d'auto-observation.

Repas communautaire Donnacona, Saint-Raymond et St-Casimir/Saint-Marc:

Pour pouvoir participer aux repas communautaires, vous devez vous inscrire préalablement et avoir votre carte de membre. Pour le respect de tous, nous vous demandons de vous présenter à l'heure, sans quoi, vous pourriez être refusé. De plus, vous devez apporter votre tablier 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. Ainsi, prenez l'habitude d'appeler avant de vous présenter et de vous inscrire d'avance! Pour vous inscrire, vous pouvez communiquer avec nous au 418-285-3847! Merci! *****

Les ateliers de PNL, Michèle St-Jacques

Ateliers de ressourcement et de formation :

1- Découvrir l'accueil de soi à travers son corps tel un grand arbre imaginaire

- 1)** Apprivoiser avec son imaginaire les différentes parties d'un arbre que l'on aime et les éléments (terre-eau-air-feu) qui correspondent à différentes parties de soi. Découvrez que vous pouvez vous en faire un allié pour être accompagné de l'intérieur et revitaliser sa relation avec soi. Apprendre à observer, à apprivoiser sa présence et ses sensations, à être dans son axe et à accepter l'aventure de se découvrir corps, cœur et intellect.
- 2)** Accueillir et faire prendre de l'expansion à sa sécurité intérieure. Accueillir son besoin de sécurité, ses points de repères et ses racines. Accepter d'habiter son arbre à l'intérieur qui nous indique d'autres voies de sécurité intérieure en lien avec le mouvement de la vie. Rassembler ses références autrement, les renforcer et en découvrir de nouvelles.
- 3)** Placer son intention de se soutenir et accueillir son besoin de dépendance. Le besoin de soutien est là pour nous faire apprivoiser les échanges avec soi. Le besoin de soutien est une volonté, un sentiment, une pensée et un geste concret. C'est aussi ce que l'on choisit de laisser entrer à l'intérieur. Quelles sont les conditions gagnantes pour bien profiter du soutien et apprendre à distinguer notre personnalité (impatiente et instable) de notre individualité (soutenue et stable).
- 4)** Placer son intention d'être attentif et concerné, laisser-aller l'indifférence. Dans l'expérience du don chacun se sent concerné. C'est quand on ne sait plus «donner» que l'on s'engourdit et devient indifférent. C'est naturel dans les expériences de la vie de ne pas toujours savoir quoi faire. Alors au lieu de faire que les autres nous devinent ou fasse à notre place... réapprenons à devenir curieux et concerné par ces étapes de la vie. Découvrez comment faire face avec sa partie créative au lieu de fuir dans l'indifférence.