



Activités Automne 2019

Octobre

Dim	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 Congé Action de grâces	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Novembre

Dim	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
					1	2
3 Reculer l'heure	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Décembre

Dim	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

	Accueil Individualisé		Groupe de Parole TAC		Chorale
	Samedi d'Être ensemble		Groupe Percepteurs de sens		Ruche d'art
	Brigade culinaire		Écriture-Créative		Utilisation d'un ordinateur
	Soupe du mois		Journal "Le p'tit Rebond"		Méditation
	Café-jasette		À la rencontre de soi		Sorties
	Projet Art Action		Improvisation		Cinéma
	Fête de Noël		Réunion - équipe "Préserveons l'harmonie"		Club de tricot
			Réunion - équipe Programmation hiver 2020		

LE REBOND EST UNE RESSOURCE ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE

LISTE DES ACTIVITÉS — AUTOMNE 2019

POUR VOUS INSCRIRE À UNE ACTIVITÉ :

Les inscriptions se font en laissant votre nom et numéro de téléphone au 438-404-9909 **ou** en inscrivant votre nom par vous-même dans le cahier des inscriptions qui est sur le lutrin dans la Salle Laurent-Bourdon du Rebond au 6510 de St-Vallier. Vous êtes alors automatiquement inscrit. Le Rebond prendra contact avec vous seulement s'il y a un problème à propos de votre inscription (exemple : s'il n'y a plus de place ou si l'activité est annulée).

ACCUEIL INDIVIDUALISÉ : Prenez un rendez-vous en nous téléphonant 438-404-9909

Une occasion privilégiée de rencontrer des membres du Rebond pour connaître l'approche de cette ressource alternative et prendre connaissance de ses activités. Découvrez ce que peut vous apporter le Rebond ... et ce que vous pouvez, peut-être, lui offrir. **Certains mardis, d'une durée d'une heure, à 16h, 17h ou 18h au 6510 de Saint-Vallier : les mardis 8 et 29 octobre, 12 et 26 novembre, 10 décembre.**

Tu connais bien le Rebond? L'implication à l'accueil, ça commence par TOI!

Le Rebond invite ses membres à joindre l'équipe d'accueil des nouveaux membres: contactez-nous au 438-404-9909

Tu valorises l'esprit d'entraide et de partage? Tu aimes être à l'écoute et comprendre ce que les autres vivent? Tu aimes rencontrer des personnes différentes? Tu t'impliques dans plusieurs activités depuis plus d'un an? Tu aimes faire la conversation? Tu aimes le travail de bureau? Tu t'es approprié notre code vie et notre code d'harmonie?

Tu es la personne que nous recherchons pour l'accueil des futurs membres du Rebond! Appelle-nous: 438-404-9909

Nouvelle activité pour les co-animateurs/trices

ÉQUIPE « PRÉSERVONS L'HARMONIE » (Inscription requise: 438-404-9909)

À l'attention des coanimateurs/trices qui désirent s'outiller dans un esprit d'entraide afin de préserver l'harmonie dans les activités du Rebond. Ensemble nous bâtissons notre livre de sagesse pour le Rebond. **Une fois par trimestre, le vendredi 11 octobre, de 15h à 16h30 au 6510 de St-Vallier.**



FÊTE DE NOËL !!! Inscription requise: 438-404-9909

Venez manger et vous amuser dans une ambiance propice au partage.

Le vendredi 13 décembre au 425 Beaubien Est, de 16h30 à 20h30.

NOTE: Il n'y a PAS de Café-Jasette le dernier samedi de décembre.

ACTIVITÉS DE RETOUR

GROUPE DE PAROLE EN TAC (Trouble d'accumulation compulsive) - Infos: 438-404-9909

Vous ramassez des quantités inhabituelles d'objets? Ce comportement vous fait souffrir et vous isole de votre entourage? Joignez-vous au groupe!

Les lundis 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre, de 18h30 à 21h au 6510 Saint-Vallier.

JOURNAL « Le p'tit Rebond » (Inscription requise: 438-404-9909)

Le p'tit Rebond a besoin de vous. Vous aimeriez partager vos histoires, vos coups de cœur en mots et en images. L'équipe du journal est là pour vous aider à les concrétiser pour qu'ils trouvent leur place dans le journal. C'est plus facile que vous croyez! **Les 1er et 3e lundis du mois de 13h30 à 16h, au 6510 de Saint-Vallier : 7 et 21 octobre, 4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre.**

IMPROVISATION théâtrale (Inscription requise: 438-404-9909)

Improvisations sur divers thèmes, pour réfléchir et avoir du plaisir par le biais de l'humour, afin de se divertir et de se valoriser. **Les mercredis 30 octobre, 27 novembre et 18 décembre, de 16h à 17h, au 6510 de Saint-Vallier.**

CINÉMA (Groupe ouvert—Inscription requise: 438-404-9909)

Un bon film en bonne compagnie. Vous désirez échanger après? Poser une réflexion? Libre à vous de le faire...

Le 3e mardi soir du mois à 18h30, au 6510 de Saint-Vallier. Choix entre 2 films pour chaque date.

Mardi 15 octobre: "Le grand Lebowski", comédie hilarante où un homme champion paresseux doit retrouver la femme d'un millionnaire qui porte le même nom que lui **OU** "Gaz Bar Blues", drame québécois. Un homme dans la mi-cinquantaine propriétaire d'un Gaz Bar tente de garder ses trois enfants autour de son commerce.

Mardi 19 novembre: "Le jeu", un riche industriel participe à un jeu qui tournera au cauchemar quand les maîtres du jeu tenteront de lui extirper son argent **OU** "Beauté Américaine", un homme en pleine crise de la quarantaine décide de laisser toutes ses responsabilités pour vivre comme il l'entend.

Mardi 17 décembre: "La prison de Shawshank", un homme injustement accusé de meurtre fait ce qu'il peut pour passer le temps en prison; un magnifique film sur l'amitié et l'espoir **OU** "Le professionnel", un tueur à gage adopte une jeune fille après que sa famille ait été tuée par un agent de police corrompu. Se développera entre les deux un amour impossible.

CLUB DE TRICOT et de PARTAGE (Inscription requise: 438-404-9909)

Vous aimez tricoter, un peu, beaucoup, passionnément et placoter en même temps. Le Rebond fournit le matériel si vos créations sont remises à un organisme. **Les vendredis 4, 11 et 18 octobre, 1er, 8 et 15 novembre, 6 et 20 décembre de 13h30 à 16h, au 6510 de Saint-Vallier.**

ATELIER D'ÉCRITURE-CRÉATIVE (Max. 8 pers.—Inscription requise: 438-404-9909)

Venez créer et vous exprimer en groupe dans une atmosphère ludique. On vous fera explorer votre imaginaire à travers différentes mises en situation, jeux et exercices d'écriture. **Les mercredis de 13h30 à 16h au 6855 Papineau (à La Place, le chalet du parc Montcalm): les 2, 9, 16, 23 et 30 octobre, 6, 13, 20, 27 novembre.**

RUCHE D'ART (Inscription requise: 438-404-9909)

Exprimez votre créativité par le biais de l'art. Pas besoin d'avoir de technique ou un talent particulier, uniquement avoir le goût de s'exprimer. Création libre ou à partir d'un thème qui vous sera proposé (dessin, peinture, collage...). **Les jeudis 3, 17 et 31 octobre, 14 et 28 novembre, 12 décembre, 13h30 à 16h.**

À LA RENCONTRE DE SOI (Groupe ouvert—Inscription requise: 438-404-9909)

Sous la forme d'un groupe d'entraide valorisant la prise de parole, vous serez invité à un moment de réflexion et de félicitation afin d'augmenter votre estime de soi. Pour vous aider à faire un travail sur soi nous utiliserons différents thèmes de cheminement personnel pour ainsi mieux saisir les enjeux actuels de votre vie. Si possible, apportez votre cahier d'écriture. **Les jeudis 10 et 24 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre, de 14h30 à 17h, au 6510 de Saint-Vallier.**

LES PERCEPTEURS DE SENS (Groupe d'entraide—Max. 10 pers.—Inscription requise: 438-404-9909)

Si vous entendez des voix ou ressentez d'autres perceptions de type sensoriel et que vous souhaitez mieux vivre avec ce phénomène, venez partager et échanger avec nous. **Téléphonez-nous pour connaître l'heure et le lieu: les mercredis 2, 9, 16, 23, 30 octobre, 6, 13, 20, 27 novembre, 4, 11, 18 décembre.**

SORTIES (Inscription requise: 438-404-9909—max.15 personnes par sortie)

RENDEZ-VOUS au 6510 de SAINT-VALLIER aux HEURES citées CI-DESSOUS

Mercredi 23 octobre : Lac-des-castors sur le Mont-Royal, à 14h. **Rendez-vous à 12h30.**

Mercredi 20 novembre: Musée des beaux-arts, à 13h30, « Momies égyptiennes ». **Rendez-vous à 11h45**

Mercredi 4 décembre: Oratoire Saint-Joseph à 13h45, visite des crèches (contribution volontaire à donner au Rebond), et messe des malades (à 14h). **Rendez-vous à 12h30.**

Si les frais de transport vous causent un problème, mentionnez-le lors de votre inscription.

CHORALE (Inscription requise: 438-404-9909)

Pas besoin de formation en chant ou en musique. C'est l'occasion de se réunir pour le plaisir de chanter de la chanson populaire francophone. **Certains jeudis et vendredis du mois de 13h30 à 16h au 6510 de Saint-Vallier : 25 octobre, 7 et 29 novembre, 5 décembre. (max. 8 personnes)**

MÉDITATION (Groupe ouvert—Inscription requise: 438-404-9909)

Venez méditer et faire grandir des pensées positives pour aider à produire une paix intérieure. **Les lundis 7 et 28 octobre, 11 et 25 novembre et 9 décembre, au 6510 de Saint-Vallier, de 13h30 à 14h20.**

LES SAMEDIS D'ÊTRE ENSEMBLE (Ouvert à tous les membres—Infos: 438-404-9909)

Après-midi de socialisation, de discussion, de jeu et de partage pour les membres du Rebond. **Les samedis de 14h à 17h au 6510 Saint-Vallier : 5, 12, 19 et 26 octobre, 2, 9, 16, 23 et 30 novembre, 7, 14, 21 et 28 décembre.**

LA SOUPE DU MOIS (Inscription requise: 438-404-9909)

Venez échanger autour d'une bonne soupe et prolongez l'après-midi en bonne compagnie. Une fois par mois le 3e vendredi du mois. **Les 18 octobre, 15 novembre et 20 décembre, de 12h à 15h, au 6510 de Saint-Vallier.**

LE CAFÉ-JASETTE (Bienvenue à tous! Membres et non-membres)

Une occasion pour rencontrer des gens, échanger et partager un goûter. **Samedi de 11h30 à 14h, les 26 octobre et 30 novembre, au 427 rue Beaubien Est (sous-sol de l'église Saint-Édouard).**

Nous avons besoin de vous pour:

On s'implique ensemble dans les préparatifs du Café-Jasette dans la bonne humeur...et pour une bonne cause !!!! (Monter et démonter la salle, servir les repas, transporter les bacs et la nourriture entre Le Rebond et le sous-sol de l'Église, laver la vaisselle). **Les samedis 26 octobre et 30 novembre entre 9h30 et 14h, au 6510 de St-Vallier et au 427 rue Beaubien Est. NOTE: Il n'y a pas de Café-Jasette le dernier samedi de décembre.**

BRIGADE CULINAIRE (Inscription requise: 438-404-9909)

Nous avons besoin de vous pour préparer les aliments qui seront servis lors du Café-Jasette, de la Soupe du mois et de la Fête de Noël. Certains jeudis, vendredis ou samedis du mois au **6510 de Saint-Vallier.**

Pour la **Soupe du mois** : les vendredis 18 octobre, 15 novembre et 20 décembre, de **9h30 à 14h.**

Pour le **Café-Jasette** : vendredi 25 octobre et 29 novembre, de **10h à 12h.**

Pour la **Fête de Noël**: jeudi 12 décembre, de **13h30 à 16h30** et vendredi 13 décembre, de **13h30 à 21h.**

ATELIERS POUR UTILISER LES ORDINATEURS DU REBOND ET INTERNET

(Utiliser les ordinateurs avec une assistance—6510 de St-Vallier —Inscription requise: 438-404-9909)

Les mardis et jeudis : 1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31 octobre, 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28 novembre, 3, 5, 10, 12, 17, 19 décembre. Prenez rendez-vous: 1 place de 13h30 à 14h30, une autre de 14h30 à 15h30 et une dernière de 15h30 à 16h30 SAUF les mardis 8 & 29 octobre, 12 & 26 novembre et 10 décembre pour lesquels il y aura 1 place à 13h30 et une place à 14h30, MAIS PAS DE RENDEZ-VOUS à 15h30.

ET TOI TU T'IMPLIQUES DANS QUOI?

Le Rebond c'est TOI !!!

PROCHAINE RÉUNION DE L'ÉQUIPE DE PROGRAMMATION

Coanimateurs/coanimatrices, réservez votre après-midi pour préparer le *programme d'hiver* qui aura lieu le **vendredi 22 novembre à 13h au 6510 de Saint-Vallier. Si vous avez une nouvelle activité à proposer et coanimer, veuillez s.v.p. nous contacter avant le 20 novembre au 438-404-9909**