



[www.le-rebond.net](http://www.le-rebond.net) Facebook: [lerebondSanteMentale](https://www.facebook.com/lerebondSanteMentale)

Informations sur les activités: *Myriam Anouk* [activites@le-rebond.net](mailto:activites@le-rebond.net) 438.404.9909 poste 1  
Pour toute autre question (administration): *Luc* [coordo@le-rebond.net](mailto:coordo@le-rebond.net) 438.404.9909 poste 2

### Activités Hiver 2020

Janvier

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	

Février

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

Mars

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 Avancer heure	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 Petit Rebond"		Méditation
	Café-jasette		À la rencontre de soi		Sorties
	Projet Art Action		Improvisation		Cinéma
	Atelier d'information sur: Moi et les médicaments de l'âme		Réunion - équipe "Préserveons l'harmonie"		Club de tricot et broderie de Point de croix
	Moi et les médicaments de l'âme		Réunion - équipe Programm. printemps 2020		

## LE REBOND EST UNE RESSOURCE ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE

### LISTE DES ACTIVITÉS — HIVER 2020

#### 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 14 et 28 janvier, 11 et 25 février, 10 et 24 mars.**

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

Le Rebond invite ses membres à rejoindre 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

#### Moi et les médicaments de l'âme (Inscription requise: 438-404-9909)

Espace de dialogue ouvert et sécuritaire, de partage d'expériences, autour des médicaments de l'âme et du bio-médical avec une vision alternative (inspirée de la Gestion Autonome de la Médication et autres approches semblables).

**ATELIER D'INFORMATION: le dimanche 26 janvier, de 13h30 à 14h30, au 6510 de St-Vallier**

**ACTIVITÉ RÉGULIÈRE: les dimanches 2 et 16 février, 1, 15 et 29 mars, de 13h30 à 15h30 au 6510 de St-Vallier.**

### ACTIVITÉS DE RETOUR

#### 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 24 janvier, de 15h à 16h30 au 6510 de St-Vallier.**

#### GRUPE 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 6 janvier, 3 février, 2 mars, de 18h30 à 21h au 6510 Saint-Vallier.**

#### JOURNAL « LE PETIT REBOND » (Inscription requise: 438-404-9909)

*Le Petit Rebond* a besoin de vous. Histoires, anecdotes, partage, divers textes, illustrations... sur tout et sur rien. Apportez vos créations. Vous pouvez aussi venir nous voir pour de l'aide à concrétiser vos idées. C'est plus facile que vous croyez! **Les 2e et 4e lundis du mois de 13h30 à 16h, au 6510 de Saint-Vallier : 13 et 27 janvier, 10 et 24 février, 9 et 23 mars.**

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

Improvisations sur divers thèmes, pour réfléchir et surtout avoir du plaisir par le biais de l'humour, afin de se divertir et de se valoriser. **Le 3e lundi du mois, 20 janvier, 17 février et 16 mars, de 14h30 à 16h, 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 21 janvier:** *"Le fabuleux destin d'Amélie Poulain"*, une femme veut régler les problèmes des gens qui gravitent autour d'elle sans prendre en compte les siens **OU** *"Le fantastique M. Fox"*, film d'animation sur un renard qui doit protéger sa famille de trois fermiers qui veulent l'éjecter de son chez-soi.

**Mardi 18 février:** *"Le grand hotel Budapest"*, un maître d'hôtel essaie de trouver le testament d'une amie qui le rendra plus riche **OU** *"Ivre d'amour"*, un homme qui refoule toute sa violence et qui sera sauvé par l'amour.

**Mardi 17 mars:** *"La chute de l'ange"*, un ange déchu essaie de pourrir la vie d'un inspecteur de police **OU** *"Snatch"*, des voleurs sont pris dans un imbroglio de péripéties pour retrouver un diamant gros comme un poing.

## **CLUB DE TRICOT & DE BRODERIE POINT DE CROIX** (Inscription requise: 438-404-9909)

Vous aimez tricoter, un peu, beaucoup, passionnément et placoter en même temps. Le Rebond fourni le matériel si vos créations sont remises à un organisme.

**NOUVEAU:** Vous pouvez aussi venir faire de la broderie point de croix.

**Les vendredis 10 et 17 janvier, 7 et 14 février, 6 et 13 mars, 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 15, 22 et 29 janvier, les 5, 12 19 et 26 février, les 4, 11 et 18 mars.**

## **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 de s'exprimer. Création libre ou à partir d'un thème qui vous sera proposé (dessin, peinture, collage...). **Les jeudis 9 et 23 janvier, 6 et 20 février, 5 et 19 mars, de 13h30 à 16h.**

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

C'est dans la recherche de soi toujours plus profonde que nous poursuivons ce voyage intérieur. Venez découvrir différents aspects de la vie pour améliorer la nôtre ensemble. **Les jeudis 16 et 30 janvier, 13 et 27 février, 12 et 26 mars, de 14h30 à 16h30, 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 8, 15, 22, 29 janvier, 5, 12, 19 et 26 février, 4, 11, 18 et 25 mars.**

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

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

**Mercredi 22 janvier : Planétarium. Rendez-vous à 12h** Départ du Rebond: 12h15.

**Mercredi 19 février: Musée des Beaux-Arts: Ruche d'art. Rendez-vous à 11h15** Départ du Rebond: 11h30

**Mercredi 18 mars: Galerie Art Mûr: Visite de cette galerie d'art. Rendez-vous à 13h** Départ du Rebond: 13h15

**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. **Le dernier vendredi du mois de 13h30 à 16h au 6510 de Saint-Vallier : 31 janvier, 28 février, 27 mars. (max. 8 personnes)**

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

Venez méditer et faire grandir des pensées positives pour aider à créer une paix intérieure. **Tous les lundis 6, 13, 20 et 27 janvier, 3, 10, 17 et 24 février et 2, 9, 16, 23 et 30 mars, 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 : 4, 11, 18 et 25 janvier, 1er, 8, 15, 22 et 29 février, et 7, 14, 21 et 28 mars.**

### **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 un vendredi. **Les 17 janvier, le 14 février et 20 mars, de 12h à 15h, au 6510 de Saint-Vallier.**

**SPÉCIAL ST-VALENTIN le 14 février & SPÉCIAL « Épicerie à petit prix » par l'ACEF le 20 mars à 13h30** (Vise à améliorer les connaissances, les aptitudes et les comportements qui permettent de respecter son budget tout au long du processus de l'achat d'aliments. Permet d'identifier les pièges marketing et de développer une vigilance en tant que consommateur.)

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

Une occasion pour rencontrer des gens, échanger et partager un goûter. **Samedis de 11h30 à 14h, les 25 janvier, 29 février et 28 mars, 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 25 janvier, 29 février et 28 mars entre 9h30 et 14h, au 6510 de St-Vallier et au 427 rue Beaubien Est.**

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

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

Pour la **Soupe du mois** : les vendredis 17 janvier, 14 février et 20 mars, de **9h30 à 14h.**

Pour le **Café-Jasette** : les vendredis 24 janvier, 28 février et 27 mars, de **10h à 12h.**

### **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 : 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30 janvier, 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 et 27 février, 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 et 31 mars. 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 14 & 28 janvier, 11 & 25 février et 10 & 24 mars 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 du printemps qui aura lieu le **vendredi 21 février 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 **14 février au 438-404-9909 poste 1**