



Site internet : www.le-rebond.net

Facebook: [lerebondSanteMentale](https://www.facebook.com/lerebondSanteMentale)

Informations sur les activités: Caroline : activites@le-rebond.net

438.404.9909 poste 1

Pour autres questions (administration): Luc coordo@le-rebond.net

438.404.9909 poste 2

LISTE DES ACTIVITÉS DE L'AUTOMNE 2020

POUR VOUS INSCRIRE À UNE ACTIVITÉ

IMPORTANT Vous devez **obligatoirement** vous inscrire par téléphone à chacune des activités en laissant votre nom et votre numéro de téléphone au 438 404-9909 poste 1. Compte tenu de la situation exceptionnelle entourant la pandémie, vous devrez attendre qu'on vous rappelle pour officialiser votre inscription.

Veillez noter que pour les activités en présentiel, le nombre maximal sera établi en fonction des consignes émises par la Santé publique.

Pour les gens qui s'inscriront à des activités offertes via la plate-forme Zoom, les codes d'accès vous seront fournis, lors de votre inscription.

PARTICIPER AUX ACTIVITÉS SUR ZOOM VOUS INTÉRESSE, MAIS...

Si vous ne possédez pas l'équipement ou l'accès internet pour suivre nos activités sur Zoom ou si vous souhaitez obtenir de l'assistance technique pour joindre les activités via la plate-forme Zoom (par ordinateur ou par téléphone), veuillez communiquer avec l'équipe du Rebond en composant le 438 404-9909 poste 1 et nous nous ferons un plaisir d'examiner avec vous comment nous pouvons vous aider.

ACCUEIL INDIVIDUALISÉ

Compte tenu de la situation exceptionnelle entourant la pandémie, vous devez nous contacter au 438 404-9909 poste 1 pour vous inscrire à cette activité qui se veut une porte d'entrée au Rebond. Nous vous offrirons un rendez-vous. Vous aurez l'occasion de rencontrer une personne du Rebond qui vous expliquera le fonctionnement de cet organisme et voir quel pourrait être votre apport à son épanouissement.

LIEU : 6510 St-Vallier

QUAND : SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

LES ACTIVITÉS

GRUPE DE PAROLE EN TAC (Trouble d'Accumulation Compulsive)

Ce groupe s'adresse aux personnes qui accumulent des quantités impressionnantes d'objets, qui souffrent de cet encombrement et se sentent isolés de leur entourage en raison de la honte ressentie.

Cette activité se tiendra via la plate-forme Zoom

Animatrice du Rebond : Mitsou Lafrance-Lefebvre

QUAND : Les lundis 5 octobre, 2 novembre et 7 décembre, de 18h30 à 21h00

LIEU : via Zoom (le lien vous sera envoyé)



LES ACTIVITÉS (suite)

CINÉMA

Détendez-vous en écoutant des films divertissants et ludiques tout en savourant des grignotines.

Trois soirées cinéma s'offrent à vous avec un choix de deux films qui seront sélectionnés de manière démocratique.

Co-animateurs : Alexandre Gravel et Suzanne Provost

LIEU : à compter de 18h30 au 427 Beaubien Est au Pasto-Club

QUAND :

Mardi le 20 octobre

- Cœur d'encre
- La dame de l'eau

Mardi le 17 novembre

- La femme chat
- Histoire de dauphin

Mardi le 15 décembre

- Ladyhawke
- La maison près du lac



GRUPE D'ENTRAIDE : LES PERCEPTEURS DE SENS

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.

Coanimatrices : Catherine Lachance et Nancy Therrien

QUAND : Tous les mercredis du 7 octobre au 9 décembre
inclusivement de 13h30 à 15h30

LIEU : au 6510 St-Vallier



LES ACTIVITÉS (suite)

RUCHE D'ART

Cette activité vous permettra de vous divertir et d'exprimer votre créativité par les arts, librement ou à partir d'un thème proposé.

Confection de papiers et de mini-livres inspirants

Coanimatrices du Rebond : Francine Dansereau et IsaBelle Couillard

QUAND : Atelier en trois temps: les jeudis 8 octobre, 5 novembre et 3 décembre

De 13h30 à 16h

LIEU : Premier atelier au 425 Beaubien Est à la salle Morin

Il s'agit d'un grand projet de collaboration entre quatre organismes :

- Le Rebond
- La Ruche d'Art Yéléma qui est un studio d'art mobile inclusif, intergénérationnel et interculturel où chacun peut se connecter à lui-même et aux autres par le biais d'activités créatives.
- L'Éco-quartier de Rosemont-La Petite-Patrie
- SINGA Québec qui s'inscrit dans un mouvement citoyen international ayant pour objectif de créer des ponts d'échange et de rencontre entre les personnes réfugiées et la société d'accueil.

Inscription et participation obligatoire aux trois ateliers puisqu'il s'agit du même projet pour les trois dates. Maximum de 7 places disponibles pour le Rebond



À LA RENCONTRE DE SOI

En présentiel. Une pause zen. Présentation sur l'automassage, ses bienfaits et son mode d'emploi. Apportez un coussin, un tapis ou une couverture dans le but de vous installer confortablement sur le sol.

Coanimatrices : Catherine Lachance et Danielle Plafter

QUAND : Le vendredi, 9 octobre de 13h30-15h30

LIEU : À la salle Morin au 425 Beaubien Est



Via la plate-forme Zoom. Atelier de cheminement en petit groupe. Exercices portant sur le lâcher-prise mental, sur la programmation positive et le Tao pour mieux vivre

Coanimatrices : Danielle Plafter et Suzanne Provost

QUAND : Les jeudis 12 novembre et 10 décembre, de 13h30 à 15h30

LIEU : via la plate-forme Zoom. Les code d'accès vous seront fournis, au moment de l'inscription.

LES ACTIVITÉS (suite)

LE BERCEAU DE BIENVEILLANCE

Ensemble, nous prenons soin de la qualité de nos relations, en réfléchissant sur comment préserver la bienveillance et l'harmonie entre nous. Chaque membre qui vit une situation de malaise relationnel lors d'une activité peut venir en parler ouvertement, lors du berceau. Merci d'annoncer votre présence en vous inscrivant.

Coanimation: Catherine et un autre membre

QUAND : Les vendredis 16 octobre, 20 novembre et 11 décembre
de 14h00 à 15h30.

LIEU : Au 425 Beaubien Est, à la salle Morin



ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE

Offrez-vous ce temps pour mettre votre plume à l'œuvre tout en explorant votre imaginaire à-travers des mises en situation, des jeux et des exercices d'écriture dans une atmosphère ludique.

Coanimateurs : Roger Jr Boisvert et Francine Larochelle

QUAND : Tous les mercredis du 14 octobre au 2 décembre inclusivement
de 13h30 à 16h00

LIEU : Au 6855 Papineau, au Chalet Montcalm

Inscription obligatoire : nombre de places limité



LES SAMEDIS D'ÊTRE ENSEMBLE

Il s'agit de rencontres de socialisation, de discussion, de jeux et de partage entre membres du Rebond.

Cette activité se tiendra en présentiel et via la plate-forme Zoom

Coanimateurs : Romy Altemar et Pierre Bourgouin

QUAND : Tous les samedis inclusivement du 3 octobre au 19 décembre de
13h30 à 16h00

LIEU : au 425 Beaubien Est à la salle Morin



LES ACTIVITÉS (suite)

INITIATION À L'INFORMATIQUE

Apprenez à vous familiariser avec le matériel informatique (ordinateur, portable, tablette), les programmes de base, Zoom et internet.

En raison des contraintes entourant la pandémie, cette activité sera offerte à la carte, sur une base individuelle, en fonction des besoins exprimés par les membres et sur rendez-vous seulement.

Animateur : Romy Altemar

QUAND : SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

LIEU : 6510 St-Vallier

LES SORTIES

L'inscription est requise, pour participer à chaque sortie.

Si les frais de transport représentent un enjeu à votre budget, communiquez avec nous.

Coanimateurs : Alain Leblanc et Michelle Ouellet

LIEU : Point de rassemblement et départ pour chaque activité:

6510 St-Vallier à l'extérieur pour 13h00

QUAND :

Jeudi le 15 octobre de 13h30 à 15h00

Promenade guidée pour connaître davantage l'histoire de la Petite Italie en collaboration avec la Société d'histoire Rosemont-Petite-Patrie

En cas de pluie, l'activité sera reportée au 22 octobre

Jeudi le 12 novembre de 13h30 à 15h00

Découvrez le Réseau-Vert : petite randonnée sur la voie du CP. Ce parcours, agrémenté de panneaux d'interprétation, vous permettra d'en apprendre davantage sur l'histoire de Rosemont-Petite-Patrie.

En cas de pluie, l'activité sera reportée au 19 novembre

Jeudi le 10 décembre de 13h30 à 15h00

Écomusée du fier monde. Une partie de l'activité sera intérieure.

Un choix de 2 parcours sera offert :

- L'histoire de la rue Atateken (anciennement Amherst)
- L'histoire des industries et des édifices du Centre-Sud

Le choix entre ces deux parcours devra être fait au maximum le 1er décembre. Nous procéderons de manière démocratique pour le choix le plus demandé.



Mercredi le 16 décembre de 14h00 à 15h00

Messe des malades à l'Oratoire St-Joseph

PROCHAIN COMITÉ DE PROGRAMMATION

Animateurs/animatrices, réservez votre après-midi pour préparer l'hiver 2021

Jeudi le 26 novembre à 13h30 via la plate-forme Zoom