



Site internet : [www.le-rebond.net](http://www.le-rebond.net)

Facebook: lerebondSanteMentale

Informations sur les activités: Caroline : [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

## **LISTE DES ACTIVITÉS DE L'HIVER 2021**

### **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.**

### **ASSISTANCE TECHNIQUE**

Pour les membres qui souhaitent 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 de vous guider dans le processus.

### **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

### **GROUPE 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**

Conimatrices : Mitsou Lafrance-Lefebvre et Caroline Chaussée

**QUAND** : Les lundis 11 janvier, 8 février et 8 mars de 18h30 à 21h00

**LIEU** : via la plateforme Zoom



### **À LA RENCONTRE DE SOI**

En présentiel. Une pause zen. Présentation sur l'automassage et la réflexologie, leurs bienfaits et leur 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 mardi 12 janvier de 13h30 à 15h30

**LIEU** : À la salle Morin au 425 Beaubien Est



### **GROUPE 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 6 janvier au 31 mars de 13h30 à 15h30

**LIEU** : au 6510 St-Vallier



## 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 15 janvier, 12 février et 12 mars  
de 14h00 à 15h30.

**LIEU** : Au 425 Beaubien Est, à la salle Morin



### BAIN DE LUMIÈRE

Vous souhaitez combattre la grisaille hivernale? Le Rebond vous invite à profiter de la lumière naturelle de la verrière tout en pratiquant votre passe-temps préféré. Apportez votre livre, votre tricot, vos mandalas, tout en discutant en groupe.



Coanimateurs : Alain Leblanc et Michelle Ouellet

**QUAND** : Les vendredis 29 janvier, 26 février et 26 mars  
De 9h30 à midi

**LIEU** : Au 6510 St-Vallier

## LES ACTIVITÉS (suite)

### RUCHE ARTISANE

Un moment pour partager ensemble tout en s'occupant les mains. Apportez votre projet personnel, que ce soit un tricot, de la pyrogravure, un mandala, en fait, ce qui vous plait personnellement de faire avec vos mains. Ce sera une belle occasion de se présenter nos réalisations et d'échanger nos savoirs.

Afin de respecter la distanciation, chacun est invité à travailler dans un espace précis. Six personnes maximums en présentiel et possibilité d'être présent avec nous par zoom.

Coanimatrices du Rebond : Francine Dansereau et la Ruche Yelema



**QUAND** : les lundis 11 janvier, 8 février et 8 mars de 13h30 à 15h30  
**LIEU** : 6510, rue St-Vallier ou par Zoom

### RUCHE CRÉATIVE

Venez exprimer votre créativité en réalisant des cartes bienveillantes. Ces cartes sont recueillies pour être remises à des personnes qui en ont besoin (personne en CHSLD- personne Itinérante-nouveaux arrivants- un(e) ami(e)). Tout en éveillant notre esprit créatif, nous avons le sentiment de faire œuvre utile.

Afin de respecter la distanciation, chacun est invité à travailler dans un espace précis. Six personnes maximums en présentiel et possibilité d'être présent avec nous par zoom.

Coanimatrices du Rebond : Francine Dansereau et la Ruche Yelema



**QUAND** : les lundis 25 janvier, 22 février et 22 mars de 13h30 à 15h30  
**LIEU** : 6510, rue St-Vallier ou par Zoom

### 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 13 janvier au 3 mars de 13h30 à 16h00  
**LIEU** : Au 6855 Papineau, au Chalet Montcalm

**Inscription obligatoire : nombre de places limité**

## **LES SORTIES**

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

Coanimateurs : Alain Leblanc et Michelle Ouellet

Point de rassemblement et départ pour chaque activité: **6510 St-Vallier à l'extérieur**

**QUAND :**

**Jeudi le 14 janvier de 13h30 à 15h00**

**Galerie 2456 et Art Mûr Montréal**

Visite de 2 expositions dans le secteur Rosemont-Petite-Patrie

Maximum 5 personnes.

**Rendez-vous devant le Rebond pour 13h00**

**Dimanche le 21 février de 14h00 à 16h30**

**Les faiseurs**

Cours d'initiation à la poterie

Maximum 5 personnes.

**Rendez-vous devant le Rebond pour 13h15**

**Jeudi le 11 mars de 13h30 à 15h00**

**Musée des Hospitalières de l'Hôtel-Dieu de Montréal**

Maximum 15 personnes

**Rendez-vous devant le Rebond pour 13h00**



### **PROCHAIN COMITÉ DE PROGRAMMATION**

Animateurs/animatrices, réservez votre après-midi pour préparer le printemps 2021

**Jeudi le 25 février à 13h30** via la plate-forme Zoom

Le Rebond tient à remercier ses principaux partenaires financiers :



*Un généreux donateur anonyme*

