











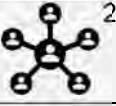












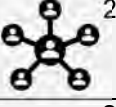



















PROGRAMMATION – PRINTEMPS 2021

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
AVRIL 2021					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	1	
MAI 2021	2	3 	4 	5 	6	7 	8	
	9	10	11	12 	13 	14	15	
	16	17 	18 	19 	20 en cas de pluie	21 	22 	23
	23	24 	25	26 	27 	28 	29	
	30	31						
	JUN 2021			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 				

PROGRAMMATION – PRINTEMPS 2021

GRUPE DE PAROLE TAC (TROUBLE D'ACCUMULATION COMPULSIVE)



Quand?
Les lundis 19 avril,
17 mai et 21 juin de
18h00 à 20h00

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

Co-animatrices

Mitsou Lefebvre-Lafrance et Caroline Chaussée

Lieu de rencontre

Via la plateforme Zoom

LE BERCEAU DE BIENVEILLANCE



Quand?
Les vendredis 9
avril, 7 mai et 4 juin
de 14h00 à 15h30

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.

Co-animateurs

Catherine Lachance et un autre membre

Lieu de rencontre

Salle Morin, au 425 Beaubien Est

À LA RENCONTRE DE SOI



Quand?
Les vendredis 16
avril, 21 mai et 18
juin de 13h30 à
15h30

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.

Co-animatrices

Catherine Lachance et Danielle Plafter

Lieu de rencontre

Salle Morin, au 425 Beaubien Est

GRUPE D'ENTRAIDE : LES PERCEPTEURS DE SENS



Quand?

Tous les mercredis
du 7 avril au 30 juin
de 13h30 à 15h30

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.

Co-animatrices

Catherine Lachance et Danielle Plafter

Lieu de rencontre

Dans la verrière du Rebond, au 6510 St-Vallier

RUCHE ARTISANE : CRÉATION LIBRE



Quand?

Les lundis 3 mai et
7 juin, de 13h30 à
15h30

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 façon artisanale. Ce sera une belle occasion de se présenter nos réalisations et d'échanger nos savoirs. Possibilité d'accueillir 6 personnes en présentiel et d'autres membres via Zoom.

Co-animatrices

Francine Dansereau et la Ruche Yelema

Lieu de rencontre

Le Rebond, au 6510 rue St-Vallier ou via Zoom

RUCHE CRÉATIVE : CRÉATION DE BOUGIES



Quand?

Le lundi 12 avril, de
13h30 à 15h30

Un moment pour partager ensemble tout en s'occupant les mains. Venez en apprendre plus sur la confection de bougies dans cette intéressante activité d'initiation au monde de la cire et des chandelles!

Co-animatrices

Francine Dansereau et Anick Plante

Lieu de rencontre

Le Rebond, au 6510 rue St-Vallier ou via Zoom

ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE



Quand?
Tous les mardis du
6 au 20 avril, de
13h30 à 16h00

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.

Co-animateurs

Roger Jr Boisvert et Francine Larochelle

Lieu de rencontre

Chalet Montcalm, au 6855 rue Papineau

ATELIER D'ÉCRITURE VIVANTE



Quand?
Les mardis 4 mai, 18
mai, 8 juin et 22 juin

Découvrez la force de transformation (et le plaisir des mots!) à travers l'écriture, et en racontant votre (ou une) histoire. Cette série d'ateliers créatifs inclut des activités d'improvisation écrite, sur différents thèmes, favorisant l'imaginaire et la réflexion.

Co-animateurs

Alexandre Gravel et Véronic Morin

Lieu de rencontre

Dans la verrière du Rebond, au 6510 rue St-Vallier

UN PETIT VOYAGE EN DANSE



Quand?
Le vendredi 28 mai,
de 13h30 à 15h00

Venez découvrir de nouveaux rythmes et des mouvements ludiques – et aussi thérapeutiques! – lors de cet atelier rempli de musique et de joie, ouvert à toutes et à tous. La sortie inclut quelques rires sous l'effet des mouvements!

Co-animateurs

Véronic Moric et Kevin Ménard

Lieu de rencontre

Parc St-Édouard, sur la rue Boyer

SORTIE ORGANISÉE : INITIATION À LA POTERIE



Quand?

Le dimanche 25
avril de 13h30 à
16h-17h00

Mettez la main à l'argile dans le cadre de cette initiation d'une demi-journée au monde de la création et de la poterie. Organisée en collaboration avec Les Faiseurs, cette activité saura mettre votre créativité à l'œuvre.

Co-organisé avec

Les Faiseurs, atelier de céramique

Lieu de rencontre

Devant Le Rebond, au 6510 rue St-Vallier ou via Zoom (nous nous dirigerons ensemble à l'atelier Les Faiseurs, au 6564 boulevard St-Laurent).

SORTIE ORGANISÉE : PARCOURS HISTORIQUE PETITE-PATRIE



Quand?

Les jeudis 13 mai et
17 juin, de 13h30 à
15h00

En collaboration avec la Société d'Histoire de la Petite-Patrie, ces promenades en ville vous permettront d'en apprendre plus sur l'histoire du quartier. Cette saison, deux parcours différents sont proposés pour les membres : le circuit Bellechasse, qui aura lieu le 13 mai, et le circuit Petite-Italie, qui aura lieu le 17 juin. Les places étant limitées, merci de vous inscrire dès que possible. **Merci de vous présenter avant 13h30** pour éviter les retards.

Co-animateurs

Michelle Ouellet et Alain Leblanc, en collaboration avec Michel Di Bernardo de la Société d'Histoire

Lieu de rencontre

Devant Le Rebond, au 6510 rue St-Vallier

RENCONTRE DE PROGRAMMATION



Quand?

Le jeudi 27 mai, de
13h30 à 15h30

Vous avez toujours voulu envie organiser une activité? Vous cherchez à vous intégrer et à collaborer avec d'autres membres? Venez préparer la programmation estivale 2021 en partageant vos idées d'activités et de sorties. La rencontre se fait en présence et à distance.

Lieu de rencontre

Salle Morin, au 425 Beaubien Est et via Zoom

SAMEDI DE ZOOMER!



Quand?

Les samedis 24 avril
et 22 mai, de 13h30
à 15h30

Venez briser la solitude lors de ces rencontres virtuelles, pendant lesquelles nous visionnerons en groupe certaines capsules de l'émission *Parfaitement imparfait*, courte série documentaire qui vulgarise de façon ludique et intéressante les problèmes de santé relationnelle. Nous pourrons ainsi rebondir sur ce que nous apprendrons dans les vidéos pour partager nos propres expériences, mais aussi pour profiter d'un bon moment en bonne compagnie.

Co-animateurs

Francine Dansereau et Kevin Ménard

Lieu de rencontre

Via la plateforme Zoom (et dans la verrière, au besoin)

POUR VOUS INSCRIRE

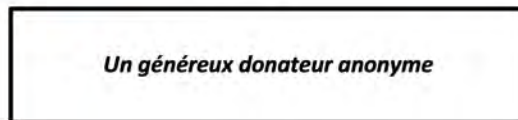
Étant donné la situation sanitaire actuelle, les procédures de distanciation physique et l'accès réduit aux locaux du Rebond, toutes les activités et sorties nécessitent **une inscription préalable**. Merci de communiquer ou de laisser un message sur la boîte vocale du **(438) 404-9909, poste 1**, ou encore d'envoyer un courriel à l'adresse activites@le-rebond.net pour confirmer votre intérêt, et nous vous reviendrons dès que possible pour vous réserver une place

RAPPEL DE L'ENGAGEMENT SANITAIRE

- Si je suis symptomatique ou à risque d'être porteur du virus de la Covid-19, je m'engage à ne pas me présenter au Rebond;
- Je m'engage à **porter un masque en entrant dans l'édifice** où se situe un local utilisé par le rebond et à le garder en tout temps à l'intérieur de cet édifice (lors de vos déplacements et lorsque vous êtes assis);
- Je m'engage à me désinfecter les mains en arrivant;
- Je m'engage à conserver une distance de 2 mètres avec les autres personnes à l'intérieur d'un local utilisé par le Rebond;
- Je m'engage à m'asseoir dans les endroits déterminés à cette fin et je m'engage à éviter de déplacer les chaises et les tables;
- Je m'engage, dans la mesure du possible, à ne pas toucher aux différents objets qui se trouvent dans le local et à éviter l'échange de documents;
- Je m'engage à désinfecter les surfaces de la salle de bain (comptoir, robinet, lavabo, toilette) après utilisation;
- Une fois l'activité terminée, je m'engage à désinfecter mon espace;
- Je m'engage à me désinfecter les mains avant de quitter;
- Je m'engage à ne pas dire aux autres membres ce que je crois être bon pour eux concernant le protocole sanitaire du Rebond, autrement qu'en lisant ce présent texte. Je ne jouerai pas d'autorité et je respecterai sans jugement les réactions et les émotions des autres membres;
- Suite à ma venue au Rebond, je m'engage à téléphoner au (438) 404-9909, poste 1, si je ressens des symptômes liés à la Covid-19.

NOS PARTENAIRES

Le Rebond souhaite remercier ses principaux partenaires financiers :



NOUS REJOINDRE



www.le-rebond.net



438-404-9909, poste 1



activites@le-rebond.net