






























































PROGRAMMATION ÉTÉ 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
JUILLET						
				1 	2	3 
4	5 	6 	7 	8 	9	10
	12 	13 	14 	15 	16	17
18	19 	20 	21 	22 	23 	24
25	26 	27 	28 	29 	30	31
AOÛT						
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 				
SEPTEMBRE						
			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 		
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  Jour férié  438-404-9909, poste 1  activites@le-rebond.net </div>						

GROUPE DE PAROLE TAC (TROUBLE D'ACCUMULATION COMPULSIVE)



Quand?
 Les lundis 19 juillet,
 23 août et 20
 septembre, 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

Caroline Chaussée et un·e autre membre

Lieu de rencontre

Via la plateforme Zoom

LE BERCEAU DE BIENVEILLANCE



Quand?
 Les vendredis 23
 juillet, 20 août et 17
 septembre, de
 13h30 à 15h00

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·e autre membre

Lieu de rencontre

Le Rebound, 6510 rue St-Vallier

PROMENADE AMICALE



Quand?
 Tous les jeudis du 8
 juillet au 30
 septembre (sauf 26
 août), dès 13h30

Qui dit *beau temps* dit aussi *belle promenade en ville!* Tout l'été, nos membres se mettent en marche. Chaque jeudi, venez nous retrouver directement au Rebound pour un tout nouvel itinéraire pédestre, que ce soit dans des parcs de Rosemont ou dans d'autres quartiers. En cas de pluie excessive ou d'intempéries, l'activité est annulée.

Co-animateurs

Diane Routhier et Diane Gagnon

Lieu de rencontre

Le Rebound, 6510 rue St-Vallier

RUCHE ARTISANE : CRÉATION LIBRE



Quand?

Les mardis 27 juillet,
10 et 24 août, 7 et
21 septembre, 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 partager nos réalisations, nos idées et d'échanger nos savoirs créatifs.

Co-animatrices

Francine Dansereau et Catherine Lachance

Lieu de rencontre

Le Rebound, 6510 rue St-Vallier

ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE



Quand?

Tous les mardis du
6 au 20 juillet, 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, et ce, bien sûr, dans une atmosphère ludique.

Co-animateurs

Roger Jr Boisvert et Francine Larochelle

Lieu de rencontre

Chalet Montcalm, 6855 rue Papineau

RENCONTRE DE PROGRAMMATION



Quand?

Le jeudi 26 août, 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 automnale 2021 en partageant vos idées d'activités et de sorties. La rencontre se fait en présence et à distance.

Lieu de rencontre

Salle Morin, 425 rue Beaubien Est

SÉANCE DE MÉDITATION



Quand?

Tous les lundis du 5
juillet au 25
septembre, de
13h30 à 14h30

Dans un monde qui va toujours plus vite, il est de plus en plus important de prendre des moments de répit pour éviter d'être emporté·e par les obligations quotidiennes. Lors de cette toute nouvelle activité hebdomadaire, venez apprendre les rouages de la méditation et de la relaxation, et reconnectez avec vos pensées et votre for intérieur.

Co-animateurs

Pierre Bourgouin et Véronic Morin

Lieu de rencontre

Le Rebound, 6510 rue St-Vallier

TRICOTONS ENSEMBLE!



Quand?

Les mardis 17 et 31
août, 14 et 28
septembre, de
13h30 à 15h30

Vous aimeriez apprendre les bases du tricot? Vous souhaitez continuer un projet de tricot ou de broderie, et vous voulez le faire en groupe pour briser l'isolement? Cette saison-ci, venez profiter de l'expertise et du partage d'une membre passionnée par cet art!

Co-animateurs

Josée Fortier et Kevin Ménard

Lieu de rencontre

Le Rebound, 6510 rue St-Vallier

GROUPE D'ENTRAIDE : LES PERCEPTEURS DE SENS



Quand?

Tous les mercredis
du 7 juillet au 29
septembre, de
13h30 à 15h30

Si vous entendez des voix ou ressentez d'autres perceptions de type sensoriel et que vous souhaitez apprendre à mieux vivre avec ce phénomène, venez partager et échanger avec nous.

Co-animatrices

Catherine Lachance et François Nolet

Lieu de rencontre

Le Rebound, 6510 rue St-Vallier

SAMEDI DE REMPOTER & ENCAN DE PLANTES



Quand?

Les samedis 3 juillet
et 28 août, dès 14h

Cette activité se déroule en deux parties.

- Empotage de plantes (3 juillet) : Venez mettre la main à la terre en transplantant les pothos, les coleus et toutes les autres plantes vertes qui poussent allègrement dans la verrière du Rebound. Aucune connaissance requise! Le matériel de jardinage sera fourni sur place.

- Encan de plantes (28 août) : Les plantes mises en pot le 3 juillet serviront à organiser un grand encan, ouvert à la population générale, pendant lequel nous mettrons en vente les plants qui ont été rempotés. Les fonds serviront à organiser la soirée de Bingo du mois de septembre.

Co-animateurs

Francine Dansereau et Michelle Ouellet

Lieu de rencontre

Le Rebound, 6510 rue St-Vallier

SAMEDI BINGO!



Quand?

Le samedi 18
septembre, dès 14h

Avec l'argent recueilli lors de l'encan de plantes, Le Rebound organise un après-midi Bingo! Plusieurs prix seront disponibles pour les plus chanceux-ses!

Co-animateurs

Francine Dansereau et Michelle Ouellet

Lieu de rencontre

Le Rebound, 6510 rue St-Vallier

LES SORTIES DU REBOND



Quand?

Dates à venir!

Chaque saison, nous vous offrons la chance d'explorer les attraits de la ville dans le cadre de différentes sorties. Pour cet été, les dates seront communiquées bientôt.

Co-animateurs

Michelle Ouellet et Alain Leblanc

Lieu de rencontre

Le Rebound, 6510 rue St-Vallier

APPEL DE TEXTES – JOURNAL LE REBOND

Vous avez lu le dernier Journal Le Rebond et vous l'avez aimé? Il vous a inspiré, donné des idées? **Un autre numéro est en préparation.**

Tous les membres du Rebond sont invité.es à y contribuer et à y écrire quelque chose. Vous pouvez écrire ce que vous voulez et cela dans les genres suivants : poèmes, recettes, témoignages, anecdotes, opinions, idées, textes imaginaires, etc. Les illustrations sont aussi les bienvenues : caricatures, peintures, dessins, photos, etc. **Bref, vos idées sous toutes formes sont les bienvenues!**

Si vous avez besoin d'assistance, on peut vous aider côté technique : pour numériser, pour photographier, pour photocopier, pour taper un texte manuscrit ou pour réviser un document. Laissez un message à l'attention du comité journal afin qu'on puisse vous rejoindre. Vous pouvez aussi laisser vos productions sur place (6510, rue St-Vallier) ou à l'adresse courriel journal@le-rebond.net

Nous faisons aussi un **appel à tous.les les responsables des activités** de produire quelque chose sur ces dernières si vos participant.es sont d'accord (il peut s'agir d'une rencontre spéciale). Pour de l'aide ou pour en savoir plus sur le projet, laissez-nous un message avec vos coordonnées, au 438-404-9909, poste 1, ou encore à l'adresse courriel journal@le-rebond.net

Merci et au plaisir de vous lire!

Le comité journal

POUR VOUS INSCRIRE À UNE ACTIVITÉ

Nous vous rappelons que l'inscription est nécessaire pour toutes les activités et sorties. Pour vous inscrire, merci de communiquer avec le 438-404-9909, poste 1, ou encore d'envoyer un courriel à l'adresse activites@le-rebond.net