

ATELIERS PRATIQUES

Dessine-Moi... (libre) : Réalisation d'un dessin en fonction d'un mot pigé au hasard. Des thèmes différents sont proposés à chaque semaine. **Mardi PM.**

Évasion détente : Diverses techniques de gestion du stress et de relaxation, dans le but d'augmenter l'estime de soi, prendre soin de soi, augmenter sa concentration, apprendre une routine de vie relaxante et se détendre. **Mardi PM.**

ATELIERS ÉDUCATIFS

Vivre mon quotidien: Plein de petits trucs pour faciliter le quotidien, éducation pratique pour se débrouiller dans la vie de tous les jours (comment faire un budget, planifier son temps, faire du recyclage à la maison...). **Mercredi AM**

ATELIERS DE SUPPORT, D'ENTRAIDE ET DE CROISSANCE PERSONNELLE

Sans tabou : Activité qui permet de s'exprimer en groupe sur des sujets délicats dont il n'est pas toujours possible de discuter ouvertement. **Mardi AM**

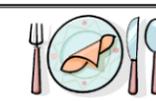
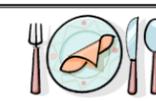
COMITÉS ET BÉNÉVOLAT

À la demande des membres, l'organisme a mis sur pied des rencontres pour des participants qui désirent s'impliquer dans l'organisme. *Ces rencontres ont lieu les lundis ou mercredis en après-midi ou sur l'heure de dîner (voir la grille horaire sur le babillard interne des membres ou nous contacter).*

Comité Journal L'Élan : Ce comité donne l'occasion de participer à la production du journal d'Entraide Saint-Michel : l'Élan est autogéré par le groupe, un support est donné par l'intervenant(e) selon le besoin.

Moi je m'implique : Bénévolat occasionnel qui permet d'aider l'organisme dans diverses tâches.

Horaire des activités : du lundi 22 janvier au mercredi 28 mars 2018

| JOURS → HEURES ↓ | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI |
|---------------------------|--|--|--|---|
| 🕒 9h00 – 9h30 | Implication et socialisation | Implication et socialisation | Implication et socialisation | Réunion d'équipe  |
| 9h30 – 11h30 | Atelier de Communication Orale en Français (ACOF) | Sans Tabou | Vivre mon quotidien | |
| | Diverti-Jeux (libre) | La Bouquinerie (libre) | Ciné-matin (libre) | |
| ★ DÎNERS 11h30 – 13h00 |  |  |  | |
| 🕒 13h00 – 13h30 | Implication et socialisation | Implication et socialisation | Implication et socialisation | |
| 13h30 – 15h30 | Rencontres entre nous (libre) | Évasion détente | Rencontres entre nous (libre) | |
| | Comités et bénévolat Accueils, écoutes et suivis ponctuels | Dessine-moi (libre) | Comités et bénévolat Accueils, écoutes et suivis ponctuels | |
| 15h30 – 16h00 | Rencontre PAAS | Rencontre PAAS | Rencontre PAAS | |

🕒 Une demi-heure avant chaque activité, soit de 9h00 à 9h30 et de 13h00 à 13h30, un temps est réservé pour les participants qui souhaitent s'impliquer, socialiser et s'informer avant le début de leur activité.

★ Les participants qui veulent dîner à l'organisme peuvent arriver à partir de 11h15, s'ils n'ont pas d'activité dans la matinée.

ATELIERS LOISIRS

Rencontres entre nous (libre) : Période de jeux, de discussions et de lecture qui donne l'occasion aux membres de se rencontrer et de socialiser. *L'assiduité n'est pas obligatoire, le nombre de places est limité aux premiers arrivés. Lundi et mercredi PM. Pour participer, vous devez avoir complété tout suivi de comportement nécessaire.*

La bouquinerie (libre) : Période libre pour pratiquer la lecture. Un certain nombre de livres et de BD est à la disposition des participants, il est aussi possible d'en apporter s'ils sont identifiés à votre nom. **Mardi AM.**

Ciné-matin (libre) : Attention aux amateurs de cinéma! Projection de films divers. **Mercredi AM.**

Diverti-jeux (libre) : Un moment privilégié pour jouer en groupe et s'amuser. Plusieurs jeux de société seront disponibles. **Lundi AM.**

PROGRAMMES ET PROJETS

PAAS-Action : En collaboration avec Emploi-Québec, Entraide Saint-Michel offre la possibilité de participer au programme PAAS-Action. Ce programme vise la progression des personnes éloignées du marché du travail vers une plus grande autonomie socioprofessionnelle (le participant choisit des activités à partir de la grille horaire).

Rencontres PAAS : Ces rencontres ont lieu de 15h30 à 16h00 et sont obligatoires pour les personnes faisant partie du programme PAAS Action.

PICC: Projet d'Intégration des Communautés Culturelles dont fait partie l'Atelier de Communication Orale en Français (ACOF) qui s'adresse à des personnes qui ne parlent pas ou peu la langue française et qui sont motivées à apprendre à parler ou améliorer leur français oral. **Lundi AM.**

NOTES IMPORTANTES

👂 Les accueils, les écoutes et les suivis ponctuels se font les lundis et les mercredis entre 13h30 et 15h30, sur rendez-vous.

🍽️ Les lundis, mardis et mercredis entre 11h45 et 12h45, le local est ouvert pour les membres qui souhaitent dîner sur place (apportez votre lunch).

(Libre) : Activités placées sous la responsabilité d'un(e) intervenant(e), mais sans animation. L'inscription à ces activités requiert votre engagement et votre motivation à chaque semaine, **sauf pour les Rencontres Entre Nous.**

💰 Ce signe indique les activités qui ont des frais. Ces frais doivent être payés au début de votre session (aucun remboursement). Vous devez prévoir le montant d'argent exact (nous ne pourrions pas faire de change).



Apportez vos souliers !



Inscriptions

Dès le lundi 4 décembre 2017, vous pourrez communiquer avec nous par **téléphone** au **514 593-7344** pour prendre votre rendez-vous d'accueil.

Les inscriptions auront lieu du **lundi 8 au jeudi 11 janvier 2018** et du **lundi 15 au mercredi 17 janvier 2018**. Par la suite, et ce tout au long de la session, des périodes d'accueil seront prévues les lundis et mercredis après-midis. Le coût annuel de la carte de membre est de **7,00 \$**.

Veillez prendre note que les participants PAAS auront des rencontres obligatoires durant les semaines d'inscriptions. Toutes les dates sont indiquées ci-dessous.

Journées Spéciales

Rencontres obligatoires toute la journée pour les participants de PAAS-Action 2018

Mardi 2 janvier P.M. uniquement

Mercredi 3 janvier

Lundi 8, mardi 9 et mercredi 10 janvier

Lundi 15, mardi 16 et mercredi 17 janvier

Jeudi 1^{er} février P.M. uniquement

Jeudi 1^{er} mars P.M. uniquement

Mardi 3 et mercredi 4 avril

Lundi 9, mardi 10 et mercredi 11 avril

Lundi 16 et mardi 17 avril

Lundi 23, mardi 24 et mercredi 25 avril

Lundi 30 avril

Journée où l'organisme est fermé à tous les membres pour la session d'hiver 2018

Mercredi 7 février 2018 : Possible fermeture du centre pour grève du communautaire

Lundi 2 avril 2018 : Lundi de Pâques

Activité spéciale

Mercredi le 14 février : Fête de l'amitié à Entraide Saint-Michel de 11h30 à 15h30. **La période d'inscriptions se déroulera du 22 janvier au 31 janvier. Activité gratuite.**

AUTOBUS



467 Express Saint-Michel

67 Saint-Michel

99 Villeray

139 Pie-IX

41 Quartier Saint-Michel/Ahuntsic

192 Robert

193 Jarry

460 Métropolitain

Entraide Saint-Michel

Centre de jour en santé mentale pour les personnes d'ici et d'ailleurs

Session Hiver 2018

3565, rue Jarry Est, local 102,

Montréal (Québec) H1Z 4K6

: 514 593-7344 Télécopieur : 514 593-4537

Site Internet: www.entraidesaintmichel.org

Programmation n° 57



Bonjour à tous, chers membres, collaborateurs et futurs membres,

Nous sommes très heureux de vous présenter la programmation d'hiver 2018, qui sera en vigueur du lundi 22 janvier au mercredi 28 mars 2018. Nous espérons qu'elle saura répondre à vos besoins.

Nous vous rappelons que le coût de la carte de membre est de 7 \$.

Suite au sondage effectué auprès des membres ayant participé aux activités de la session d'automne 2017 (dont les résultats ont été affichés sur le babillard des membres), de nouveaux choix d'activités ont été faits dans le but de répondre le plus possible à leurs demandes. Les suggestions des membres de l'organisme ont donc été prises en considération lors de l'élaboration de cette programmation d'hiver 2018.

Les inscriptions se feront du lundi 8 janvier au jeudi 11 janvier et du lundi 15 janvier au mercredi 17 janvier 2018. Veuillez prendre note que vous pouvez nous téléphoner dès le lundi 4 décembre 2017 à partir de 9h00 pour prendre votre rendez-vous d'accueil.

Entraide Saint-Michel offre le Projet d'Intégration des Communautés Culturelles (PICC) dont fait partie l'Atelier de Communication Orale en Français (ACOF), rendu possible grâce à la fondation Écho. Nous offrons aussi la possibilité de participer au programme PAAS-Action, en collaboration avec Emploi-Québec.

AVIS AUX MEMBRES : Les suivis ponctuels et les écoutes auront lieu les lundis et mercredis après-midis ainsi que les accueils. Sachez que lors des activités spéciales, les activités régulières sont annulées pour toute la journée. Cependant, dans l'éventualité où une activité spéciale ne pourrait pas avoir lieu, par manque d'inscriptions par exemple, une activité de remplacement serait mise en place.

Veillez prendre note que si vous désirez faire l'achat d'un café ou bénéficier du service OASIS (jus en boîte, eau en bouteille, thé, tisane) vous devrez vous assurer d'apporter la monnaie exacte (0,75\$ pour les cafés, thés et tisanes ; 0,50\$ pour les autres produits du service OASIS).

De plus, tant qu'il y aura de la neige, nous demandons aux membres de prévoir des souliers de rechange à semelles rigides qu'ils devront apporter chaque fois qu'ils viendront à Entraide Saint-Michel afin de conserver les locaux le plus propre possible.

AVIS À TOUS : Si vous désirez plus d'informations sur Entraide Saint-Michel, notre programmation, ou si vous avez besoin de tout autre renseignement en lien avec les services, veuillez communiquer avec nous au numéro de téléphone indiqué ci-dessus ou visiter notre site Internet. Vous pouvez également consulter régulièrement notre page Facebook, grâce à laquelle nous informons nos internautes des dernières nouvelles de l'organisme. Si vous n'êtes pas encore « amis » avec nous, il vous suffit d'aller cliquer « j'aime » sur notre profil. Veuillez noter que cette programmation est disponible également sur notre site Internet en format 11x17. N'hésitez pas à la télécharger et/ou l'imprimer si vous en voulez d'autres.

L'équipe d'Entraide Saint-Michel sous souhaite une bonne lecture
et au plaisir de vous revoir cet hiver!