

### ATELIERS PRATIQUES

**Yoga :** Une série d'ateliers où la personne peut expérimenter son propre corps en mouvement, apprend à le connaître, à l'accueillir et à l'écouter.

**Jeudi AM**

**Recycl'art :** L'occasion de faire de l'art tout en utilisant des matériaux recyclés. Différentes techniques et matériaux seront utilisés.

**Lundi PM**

### ATELIER ÉDUCATIF

**Chant-Chorale :** [description](#)  
**Mardi PM**

### ATELIER DE SUPPORT,

### D'ENTRAIDE ET DE

### CROISSANCE PERSONNELLE

**Improvisation théâtrale :** Dans cet atelier, la personne aura l'occasion d'approfondir des outils et développer des mécanismes de créativité. Un bon moyen de sortir de son quotidien pour créer des histoires rocambolesques.

**Mercredi 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.*

**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.

### 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).

**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. Dans toutes les activités offertes par l'organisme, le multiculturalisme est souligné à travers plusieurs ateliers.

## Horaire des activités du mardi 25 janvier au jeudi 31 mars

JOURS → HEURES ↓	MARDI	MERCREDI	JEUDI
🕒 9h00 – 9h30	Implication et socialisation	Implication et socialisation	Implication et socialisation
9h30 – 11h30	Réunion d'équipe 	Improvisation théâtrale	Yoga
<b>DÎNER PAAS*</b> 11h45 – 12h45		Rencontres entre nous (libre)	Rencontres entre nous (libre)
🕒 13h00 – 13h30	Implication et socialisation	Implication et socialisation	Implication et socialisation
13h30 – 15h30	Chant-Chorale Rencontres entre nous (libre)	Rencontres entre nous (libre)	Recycl'art Rencontres entre nous (libre)

### NOTES IMPORTANTES :

🕒 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.

\* En raison de la situation actuelle et des mesures sanitaires en vigueur, seulement les participants PAAS sont admis pour dîner les mardis, mercredis et jeudis au centre de jour.

👤 On est en pleine saison d'hiver et 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.

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

### ATELIER 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. Mercredi PM.*

# Inscriptions

Les inscriptions aux activités pour la session d'hiver auront lieu du **lundi 10 janvier au jeudi 20 janvier 2022**.

Par la suite, et ce tout au long de la session, des périodes d'accueil seront prévues les lundis et mercredis après-midi. Pour prendre un rendez-vous d'accueil, veuillez appeler au (514) 593-7344.

Le coût annuel de la carte de membre est de **7,00 \$ (monnaie exacte)**.

# Journées Spéciales

Veuillez prendre note que les participants PAAS auront des journées de présence obligatoires en dehors de la session d'hiver. Toutes les dates sont indiquées ci-dessous.

## Janvier

Mardi 11, mercredi 12, jeudi 13  
Mardi 18, mercredi 19, jeudi 20

## Avril

Mardi 05, mercredi 06, jeudi 7 avril

## Pour se rendre à Entraide Saint-Michel :

### Métro

- À 20 minutes à pied du **métro Saint-Michel**.

### Autobus

- **467** Express Saint-Michel; **67**-Saint-Michel; **139**- Pie-IX; **193**- Jarry; 99-Villeray; **192**- Robert; **460**-Métropolitain



# Entraide Saint-Michel

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

## Session Hiver 2022



7701, Avenue Léonard De Vinci, local 111,  
Montréal (Québec) H2A 0A1

☎ **514 593-7344** 📠 (Fax) : 514 593-4537

Site Internet: [www.entraidesaintmichel.org](http://www.entraidesaintmichel.org)

Programmation n° 65



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

Nous sommes très heureux de vous présenter **la programmation d'hiver**, qui sera en vigueur **du mardi 25 janvier au jeudi 31 mars 2020**. Nous espérons qu'elle saura répondre à vos besoins.

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

Prenez note que pour cette session et en vue de diversifier les activités offertes, 3 ateliers seront animés par des professionnels externes en plus des activités animés et supervisés par les intervenants de l'organisme.

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 :

Veuillez prendre note que si vous désirez 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 thés et tisanes ; 0.50\$ pour les autres produits du service OASIS).

**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 Entraide Saint-Michel vous souhaite  
une bonne session d'hiver