



**Le Rebond** La Ressource Alternative en Santé Mentale dans la Petite-Patrie

438.404.9909

www.lerebond.net

Informations sur les activités: Myriam Anouk [activites@lerebond.net](mailto:activites@lerebond.net)

Pour toute autre question (administration): Luc [coordo@lerebond.net](mailto:coordo@lerebond.net)

## Activités Printemps 2018

Avril

Dim	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
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					

Mai

Dim	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
		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		

Juin

Dim	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.
					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



Accueil Individualisé



Samedi d'Être ensemble



Café-jasette



Atelier D'Art Thérapie



À la rencontre de soi



Assemblée de consultation des membres élaboration plan 2018-2019 puis souper cabane à sucre



Ruche d'art



Groupe de soutien pour les percepteurs de sens



Écriture-Créative



Entre-Pairs



Témoignages du groupe Lueur d'espoir



Formations d'Action Autonomie



Assemblée annuelle des membres



Comité de programmation



La soupe du mois



Projet Art Action



Représentation du Projet Art Action



Groupe de Parole TAC



Atelier pour bien utiliser un ordinateur



Utilisation d'un ordinateur avec assistance au besoin



Gestion Autonome de la Médication GAM



Ce que nous voulons pour la Petite Patrie

## LE REBOND EST UNE RESSOURCE ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE

### LISTE DES ACTIVITÉS DU PRINTEMPS 2018

#### POUR VOUS INSCRIRE À UNE ACTIVITÉ :

Toutes les inscriptions se font en laissant votre nom et numéro de téléphone au 438-404-9909. Lorsque vous téléphonez, vous êtes automatiquement inscrit. Le Rebond prendra contact avec vous seulement s'il y a un problème à propos de votre inscription (exemple : s'il n'y a plus de place).

#### ACCUEIL INDIVIDUALISÉ : Prenez un rendez-vous en nous téléphonant

Une occasion privilégiée de rencontrer des membres du Rebond pour connaître l'approche de cette ressource alternative et prendre connaissance de ses activités. Découvrez ce que peut vous apporter cet organisme ... et ce que vous pouvez, peut-être, lui offrir. **Certains mardis à 16h, 17h et 18h et une samedi par mois à 15h et 16h au 6510 Saint-Vallier : les mardis 10 et 24 avril et le samedi 21 avril, les mardis 15 et 29 mai et le samedi 12 mai, les samedis 12 et 26 juin et le samedi 9 juin.**

#### ÉVÉNEMENTS À NE PAS MANQUER

#### ASSEMBLÉE DE CONSULTATION DES MEMBRES POUR ÉLABORER LE PLAN D'ACTION 2018-2019



Laissez vos coordonnées au 438-404-9909 et on vous contactera.

**Le samedi 28 avril à 13h au 425 Beaubien Est.**

**SUIVI PAR LE SOUPER CABANE À SUCRE**



#### VENEZ EN GRAND NOMBRE!!!

#### REPRÉSENTATION DU PROJET D'ART ACTION



Au moyen des arts de la scène, les participants expriment leur droit d'être respecté ainsi que l'accès aux services en santé mentale. **L'événement aura lieu le vendredi 25 mai de 17h à 19h au 425 Beaubien Est.**



#### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES DU REBOND

Laissez vos coordonnées au 438-404-9909 et on vous contactera.

**Le samedi 16 juin à 11h au 425 Beaubien Est.**

#### VOUS VOULEZ VOUS IMPLIQUER AU REBOND

#### ... NOUS SOMMES PRÉSENTEMENT À LA RECHERCHE DE MEMBRES POUR :

- L'équipe du Café-Jasette (le dernier samedi du mois) : monter et démonter les tables; faire les derniers préparatifs du repas; laver les chaudrons...
- Donner de l'assistance lors des ateliers de pratique en informatique (les mardis après-midi);
- Aider à la mise en page du Journal du Rebond à l'aide des logiciels appropriés;
- Mettre à jour le site internet du Rebond (fonction d'édimestre).

Laissez vos coordonnées au 438-404-9909 et on vous contactera.



## LES NOUVELLES ACTIVITÉS

### À LA RENCONTRE DE SOI (Inscription requise – Max. 8 personnes - Groupe fermé)

Atelier de connaissance et de confiance soi. On apprend à se connaître en regardant ce qu'il y a de beau en soi pour créer un projet de vie positif. On prend conscience de nos forces et compétences pour ainsi mieux contribuer à la communauté du Rebond et dans la société en général. **Les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> vendredis du mois, de 13h30 à 15h30, au 6510 de Saint-Vallier: les 13 et 27 avril, les 11 et 25 mai, les 8 et 22 juin.**



### GESTION AUTONOME DE LA MÉDICATION DE L'ÂME (GAM) (Inscription requise)

La médication, souvent considérée comme un outil nécessaire, peut devenir un sujet d'inquiétude et même de controverse. Cette formation abordera de manière dynamique et participative, les aspects symboliques de la médication, les rôles et les limites de celle-ci. Elle aidera à comprendre ce qu'est l'approche GAM. Plusieurs outils y seront présentés dont, la nouvelle édition de *Mon Guide personnel GAM*. **Le vendredi 1<sup>er</sup> juin, de 10h à 16h, au 6510 de Saint-Vallier.**



### FORMATIONS D'ACTION AUTONOMIE (Inscription requise)

Vous désirez en savoir plus sur les réalités et la défense des droits en santé mentale... voici un aperçu de ce qu'il vous sera offert par Action Autonomie au Rebond **au 6510 de Saint-Vallier de 13h30 à 16h30 :**

- **Jeudi 10 mai : Le secret professionnel, la confidentialité et l'accès à l'information, par Kevin Boire.** Je veux que les informations qui me concernent soient gardées confidentielles. Quels sont mes droits? Je peux obtenir une copie de mon dossier, c'est la loi. Je suis intervenante, quelles sont mes obligations? Je suis citoyen-ne, quels sont mes recours si ces droits ne sont pas respectés?
- **Jeudi 24 mai : Expériences de femmes en psychiatrie, par Louise Baron.** Présentation d'une recherche concernant l'impact des hospitalisations en psychiatrie sur la vie de femmes. Considère-t-on dans les services de psychiatrie les spécificités des femmes? Leurs droits sont-ils respectés? Quelles seraient les solutions pour leur assurer des services de qualité correspondant à leurs besoins et respectant leurs droits.
- **Jeudi 14 juin : Les services en santé mentale.** Découvrez les ressources qu'offrent le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau communautaire.
- **Jeudi 21 juin : La loi sur la santé et les services sociaux, par Jean-François Plouffe.** Le droit, pour tout le monde, à des services adéquats, avec continuité, personnalisés; le respect de l'intimité, le droit d'être traité avec dignité, être accompagné et assisté, de choisir le professionnel ou l'établissement duquel on veut recevoir des services...



### CE QUE NOUS VOULONS POUR LA PETITE PATRIE (Inscription requise)

Le RTCPP (Regroupement des Tables de concertation de la Petite Patrie) vient consulter les membres du Rebond concernant le quartier de la Petite Patrie. Venez nous donner votre opinion... Dites-nous ce que vous aimez et n'aimez pas dans la Petite-Patrie...Les difficultés que vous y vivez...et ce qui pourrait être fait pour améliorer ce quartier. **Le mardi 22 mai, de 13h30 à 15h, au 6510 de Saint-Vallier.**



### LA SOUPE DU MOIS (Inscription requise)

Venez échanger autour d'une bonne soupe et prolongez l'après-midi en bonne compagnie. **Les vendredis 20 avril et 18 mai, de 12h à 16h, au 6510 de Saint-Vallier.**



### RUCHE D'ART

Venez exprimer votre créativité par le biais de l'art. Création libre ou à partir d'un thème qui vous sera proposé (dessin, peinture, collage...). **Les jeudis 3 mai et 7 juin, de 13h30 à 16h, au 6510 de Saint-Vallier.**



## LES ACTIVITÉS QUI SONT DE RETOUR

### **GROUPE DE PAROLE EN TAC (Trouble d'Accumulation Compulsive)**

Vous ramassez des quantités inhabituelles d'objets? Ce comportement vous fait souffrir et vous isole de votre entourage? Joignez-vous au groupe! **Un lundi par mois de 18h30 à 21h au 6510 Saint-Vallier: les 9 avril, 7 mai et 4 juin.**

### **GROUPE D'ENTRAIDE : LES PERCEPTEURS DE SENS (Inscription requise- Max. 10 pers.)**

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. **Tous les mercredis de 13h30 à 15h30 au 6510 de Saint-Vallier : les 4, 11, 18 et 25 avril, les 2, 9, 16, 23 et 30 mai et les 6, 13, 20 et 27 juin.**

### **ATELIER D'ÉCRITURE-CRÉATIVE (Inscription requise – Max. 8 personnes)**

Venez créer et vous exprimer en groupe dans une atmosphère ludique. On vous fera explorer votre imaginaire à travers différentes mises en situation, jeux et exercices d'écriture. **Les mercredis de 13h30 à 16h au 6855 Papineau (à La Place, le chalet du parc Montcalm) : les 18 et 25 avril, les 2, 9, 16, 23 et 30 mai et le 6 juin.**

### **GROUPE ENTRE-PAIRS**

Axé sur le rétablissement, les membres de ce groupe se donnent pour mission de semer l'espoir par le biais de conférences-témoignages dans différents milieux concernés par la santé mentale.

Les rencontres du groupe ont lieu une fois par mois. **Le 3<sup>e</sup> vendredi du mois 13h30 à 16h au 6510 de St-Vallier : les 20 avril, 18 mai et 15 juin.**

**ATELIER D'ART THÉRAPIE (groupe complet)** Les jeudis de 13h30 à 16h45 : les 5, 12 et 19 avril au 6510 St-Vallier.

### **CAFÉ-JASSETTE (Bienvenue à tous! membres et non-membres)**

Une occasion pour rencontrer des gens, échanger, jouer et partager un goûter. Vous aurez également la possibilité de devenir membre. **Les samedis 26 mai et 30 juin, de 12h à 14h, au 427 rue Beaubien Est, (sous-sol de l'église St-Édouard).**

### **LES SAMEDIS D'ÊTRE ENSEMBLE**

Après-midi de socialisation, de discussion et de partage pour les membres du Rebond. **Tous les samedis de 14 h à 18h au 6510 Saint-Vallier : les 7, 14 et 21 avril, les 5, 12, 19 et 26 mai et les 2, 9, 23 et 30 juin.**

**TÉMOIGNAGES DU GROUPE LUEUR D'ESPOIR** Au Samedi d'être ensemble, une fois par mois, 2 personnes font un court témoignage d'une dizaine de minutes à propos de leur cheminement au niveau de la santé mentale. Par la suite, un échange a lieu avec les membres présents. **Les samedis 14 avril, 19 mai et 23 juin à compter de 14h30.**

**Si vous désirez faire un témoignage, contactez-nous au 438-404-9909.**

**PROJET D'ART ACTION (Groupe complet)** Les dimanches de 13h30 à 16h au 6510 de Saint-Vallier : les 8, 15, 22 et 29 avril; les 6, 13 et 20 mai; le 3 juin, de 13h30 à 15h.

### ***2 types d'ateliers pour utiliser les ordinateurs du Rebond et internet au 6510 rue de St-Vallier***



**Formation de BASE** (inscription requise – maximum 4 personnes) **Un mardi par mois de 13h30h à 16h :**

- **10 avril : Initiation à l'informatique.** L'ordinateur, le clavier et les programmes de base, ainsi que la navigation sur internet (pour une tour à domicile, un portable ou une tablette).
- **15 mai : Initiation à un logiciel de traitement de textes.** Travailler des textes avec Word, Wordpad, etc.
- **12 juin : Les cellulaires.** Usage normal et internet, ainsi que les forfaits.



**PRATIQUE** - Utiliser les ordinateurs avec une assistance au besoin (réservation requise au 438-404-9909)

**Les mardis 3, 17 et 24 avril; 1, 8 et 29 mai; 5, 19 et 26 juin. 3 rendez-vous chaque après-midi : 2 places sont disponibles de 12h30 à 14h, ou de 13h30 à 15h30 ou de 15h15 à 16h30.**

Pour faire en sorte que l'ensemble des membres du Rebond puissent bénéficier des activités en informatique un membre peut s'inscrire que 2 fois par mois pour la pratique.