

Notre code de vie

La Ressource alternative en santé mentale propose des activités dans un contexte d'égalité, d'ouverture, de respect des différences et de sécurité. Notre code de vie vise à faciliter la vie de groupe, son respect est une responsabilité individuelle et collective !

Chaque personne :

- est responsable de son bien-être et ainsi de nommer ses malaises, ses insatisfactions et ses désaccords.
- s'engage à respecter le vécu, le mode de vie, la classe sociale, l'âge, la religion et les autres différences de chacun (aucun propos sexiste, raciste ou homophobe n'est toléré—il en va de même pour les gestes et propos violents).
- respecte l'espace physique et émotif des autres : chacun a ses limites.
- respecte le tour de parole : ne monopolise pas la conversation ou ne coupe pas la parole.
- participe à la création d'un environnement ouvert et chaleureux.
- respecte la confidentialité: tout ce qui se dit ici reste ici.
- s'engage à respecter les horaires des activités programmées.

La ressource vous intéresse ?!

Pour avoir de l'information et devenir membre :

Nous vous invitons à prendre rendez-vous avec notre équipe d'accueil afin qu'elle vous présente notre organisme, ses activités et son mode de fonctionnement.

Cette rencontre pourra également vous permettre de découvrir vos compétences et, peut-être, de les mettre à profit.

Communiquez avec nous !

- En téléphonant au **438-404-9909**. Si nous ne sommes pas disponibles, laissez-nous un message avec vos coordonnées et nous vous rappellerons.
- En nous envoyant un courriel à **info@le-rebond.net**. Mentionnez votre nom, l'objet de votre demande et le moyen de communiquer avec vous.

Nous vous invitons à visiter notre site internet à l'adresse **www.le-rebond.net**

Nous sommes situés à deux pas du Métro Beaubien.

Un GROUPE pour VOUS

Les membres s'impliquent pour...

- Développer l'entraide et le partage.
- Se donner des moyens concrets de cultiver le plaisir de vivre, de s'accomplir et de s'épanouir.
- S'outiller afin de prendre soin de leur santé mentale et physique.
- Cultiver l'harmonie et l'inclusion.
- Favoriser la participation à la vie démocratique et citoyenne.
- Démystifier les préjugés qui entourent la santé mentale.
- Se sensibiliser aux injustices sociales.
- Promouvoir leurs droits et intérêts.
- Construire une solidarité concrète autour de projets collectifs.

Merci à notre partenaire

 **Desjardins**
Caisse du Cœur-de-l'Île


Le Rebond

La ressource
alternative
en santé mentale
dans la Petite-Patrie



Un BOND vers l'entraide

6510 rue de Saint-Vallier
Montréal (Québec) H2S 2P7
Métro Beaubien

 **438-404-9909**
www.le-rebond.net
info@le-rebond.net

Le Rebond est une ressource alternative en *santé mentale* située dans **La Petite-Patrie**



Notre mission est d'offrir aux personnes de la communauté un lieu chaleureux et accueillant qui leur permet de briser leur isolement, de développer leur autonomie et de favoriser leur participation citoyenne.

Le Rebond est une ressource **PAR, POUR** et **AVEC**.

Il est géré **PAR** ses membres qui réalisent des activités **POUR** eux-mêmes **AVEC** la collaboration de différents acteurs de la communauté.

Les membres co-animent les activités et ils sont présents au sein de nombreuses équipes afin d'assurer le bon fonctionnement de l'organisme.

Les membres s'impliquent, à la fois comme aidant et comme aidé, dans un esprit d'entraide, de partage et d'ouverture à la communauté.

Nos activités

Nos activités sont issues de la consultation des membres et sont co-animées par eux.

La programmation repose sur l'implication de tous et de toutes!

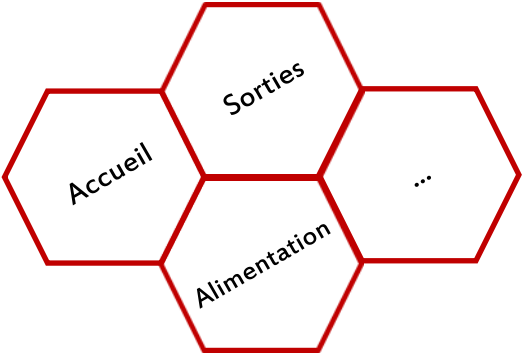
Les activités sont regroupées sous **trois volets**; en voici quelques exemples :

- 1. Socialisation**
 - Café-Jasette
 - Samedi d'être ensemble
 - Activités diverses (club de tricot, soirée cinéma, etc...)
- 2. Expression et affirmation**
 - Projet d'art-action communautaire
 - Atelier d'écriture créative
 - Ruche d'art
- 3. Amélioration des conditions de vie**
 - Groupe de parole et d'entraide concernant le trouble d'accumulation compulsive (TAC)
 - Groupe d'entraide pour les entendeurs de voix et autres perceptions sensorielles
 - Ateliers *À la rencontre de soi*
 - Méditation

Nos équipes

Joindre l'une des équipes du Rebond vous permettra de :

- Faire profiter les autres de vos forces;
- Connaître de nouvelles personnes;
- Apprendre à vous faire confiance et découvrir davantage qui vous êtes;
- Développer un sentiment d'appartenance et d'accomplissement.



Que votre implication soit occasionnelle ou régulière, elle sera des plus profitables pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme.

Voici les équipes qui sont actuellement en opération:

ÉQUIPE	MANDAT
ACCUEIL	Communiquer les activités du Rebond et expliquer le mode de fonctionnement de l'organisme aux nouveaux
CO-ANIMATION	Co-animer les activités du Rebond et participer à leur développement.
SORTIES	Réaliser toutes les étapes reliées à la sortie du mois.
ALIMENTATION	Voir à la préparation et au service des aliments en vue des activités.
ENTRETIEN	Garder propres et accueillants les locaux du Rebond.
HARMONISATION	Favoriser l'harmonie entre les membres en se référant au code de vie du Rebond.
ADMINISTRATION (le CA)	Assurer une saine gestion des affaires courantes de l'organisme et voir au développement de ses projets.