

Ancre et Ailes



10, rue Bridge
C.P.102 – Ormstown
Qc – J0S 1K0
Tél: (450) 829-3491
ancretailes@bellnet.ca

Nous sommes là pour
vous accueillir du
mardi au vendredi
de
9h à 16h

JANVIER
2023

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4	5	6
CENTRE FERMÉ (Congé des fêtes) En cas de besoin, vous pouvez appeler 24 h/7 jours à la ligne d'écoute du Tournant : 1 833 371-4090 (ligne sans frais)			
	(Tournée téléphonique de la part de l'équipe) 😊		<i>Bonne Fête Steve E. (7)</i> <i>Bonne Fête Marcel D. (8)</i>
10 Journée pyjama + Spécial Brunch 13:30 Groupe de soutien	11 10:30 <i>Méditation guidée</i> 13:00 RÉUNION DES MEMBRES *repas gratuits aux participants	12 13:30 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL : « Besoins d'estime » <i>Bonne Fête Patricia V.</i>	13 CENTRE FERMÉ (Équipe en réunion)
17 13:30 Bingo <i>Bonne Fête Chantal B.</i>	18 10:30 <i>Méditation guidée</i> 13:30 LES IMPARFAITS : « Besoins d'estime : Volet créatif »	19 13:30 Présentation du vidéo « Déséquilibre » + Retour en groupe	20 13:30 Musique / Jeux de société
24 13:30 Groupe de soutien	25 10:30 <i>Méditation guidée</i> 13:30 Implication Levées de fonds	26 10:30 <i>Cuisinons Ensemble</i>	27 13:30 Musique / Jeux de société

PROGRAMMATION PLUS EN DÉTAILS...

- **Groupe de Soutien** : Ce groupe de support ce veut un rassemblement de personnes mixtes, sans discrimination, qui s'écoute et peuvent se soutenir grâce à leurs expériences et de leurs préoccupations communes en lien à la santé mentale. Notre groupe d'entraide cherche à offrir un système de soutien aux personnes qui ont des expériences similaires.
- **Méditation**: Il est important de prendre une pause et prendre soin de vous. Nous vous en offrons l'occasion avec quelques minutes de méditation au salon. Une application vous guidera doucement. La méditation est une pratique relaxante qui peut aider à mieux gérer le stress, l'anxiété et les émotions. Elle peut aussi avoir des bienfaits sur la mémoire, les capacités cognitives et aussi sur l'aspect physique tel les douleurs chroniques, la fatigue, le trouble de sommeil, etc.
- **Réunion des membres** : Une fois par mois, lors de la réunion des membres, les gens échangent sur différents aspects du fonctionnement de l'organisme, font des mises au point, donnent leurs opinions, leurs idées et nomment leurs besoins en ce qui concerne les activités, sujets d'ateliers et formations qu'ils veulent aborder. Nous prenons en considération les suggestions de nos membres dans la mesure du possible.
- **Développement Personnel** : Le développement ou épanouissement personnel touche à l'ensemble des aspects de nos vies : équilibre de vie, dépassement de soi, confiance en soi, estime de soi, etc. Venez vivre une démarche globale de réflexion sur soi et de valorisation de son potentiel dans le but d'améliorer la qualité de sa vie et de réaliser ses aspirations profondes. « Je suis maître de mon destin, et capitaine de mon âme ». Ce mois-ci, toujours en référence à la pyramide des besoins, dite pyramide de Maslow, nous allons aborder l'importance de répondre à nos différents besoins D'ESTIME.
- **Bingo** : Nous allons faire quelques parties entre nous dans notre salle commune afin de vous donner la chance de gagner des coupons repas gratuits, des produits d'hygiène et de beauté, chocolats, etc.
- **Les Imparfais** : *L'art qui fait du bien!* Les Imparfais viennent en aide aux personnes ayant un problème de santé mentale par le biais de l'expression artistique. Cet atelier créatif vise moins de faire une œuvre d'art, mais plutôt d'utiliser l'art comme moyen d'expression sous ses différentes formes : dessin, peinture, sculpture, collage, etc. Il est donc important de laisser aller son imagination sans se focaliser sur le résultat : le travail artistique permet ainsi un travail sur la vie intérieure : émotions, pensées, intuition, imagination. Ce mois-ci, nous allons donner suite au contenu présenté lors de l'atelier précédent de développement personnel, c'est-à-dire les besoins d'ESTIME. Venez explorer ces parties de la pyramide de Maslow sous un angle artistique.
- **« Déséquilibre »** : Documentaire social québécois sur les préjugés face aux personnes en situation de pauvreté de 31 minutes qui tente de dresser un portrait de la pauvreté en lien avec les mesures officielles. On y présente des spécialistes du sujet, comme Vivian Labrie, chercheuse indépendante sur la question des inégalités, ou encore Marc De Koninck, président du Comité de développement social de Centraide Québec et Chaudière-Appalaches. Mais ce qui constitue l'élément clé du film sont les témoignages des « experts de vécu », comme Réjean Desrosiers ou Sylvie Poulin, ayant connu ou vivant actuellement la pauvreté. Plus loin, il est question de l'insécurité alimentaire et de ses impacts sur les gens qui en sont victime. Le documentaire aborde la construction des préjugés envers les personnes en situation de pauvreté, leur fonction et leurs effets. Enfin, il explore différentes pistes de solutions possibles pour réduire la pauvreté et les inégalités sociales au Québec.
- **Musique** : Depuis toujours, la musique est un vecteur de partage. Elle permet aux gens de se réunir et d'échanger. Elle est créatrice d'un véritable lien social entre les individus. Au travers de nos rassemblement du vendredi dans notre salle de musique, les participants ont l'occasion de ressentir les nombreux bienfaits de cet art universel.
- **Jeux de société** : Pour les adultes, le jeu peut sembler sans but, voire inutile. Pourtant, il serait indispensable à tous, et ses bienfaits sont indéniables: réduction du stress, stimulation intellectuelle, développement de la créativité, connexion avec les autres, etc. Contrairement aux idées reçues, les jeux de société peuvent aussi avoir des effets bénéfiques. En voici quelques exemples : jouer fait réfléchir, donc entraîne les fonctions mentales : mémoire, stratégie-planification, abstraction, créativité, curiosité, concentration, gestion, observation, etc.
- **Implication Levées de fonds** : Les fonds amassés serviront à financer un séjour en groupe au centre de villégiature Jouvence à l'été 2023. Nous avons besoin d'une grande implication pour assurer un bon succès à ce projet. Ce mois-ci nous planifions la recherche de commanditaires et l'organisation d'une journée spéciale repas spaghetti prévu pour juin 2023.
- **Cuisinons Ensemble** : Enfiler vos tabliers pour cuisiner en petit groupe un repas complet (entrée, plat principal, dessert) pour apporter à la maison gratuitement. L'activité vise à développer votre débrouillardise, votre créativité, vos aptitudes culinaires et le travail d'équipe. Le menu est choisi le matin même à 10h30 en fonction de l'inventaire disponible sur place. Les décisions sont prises en misant sur des compromis qui conviennent à tous les participants.