

PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

DU 15 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
10H00 - 11H45	FERMÉ POUR LA CLIENTÈLE OUVERTURE À 12H30	ENTRE-NOUS (5\$) 	RENCONTRES INDIVIDUELLES (GRATUIT) 	CAFÉ MUSICAL (5\$) 
	DÎNER LIBRE 12H À 13H (OUVERT AUX MEMBRES)			
13H15 - 15H00	ENTENDEURS DE VOIX & BINGO (2\$) 	CRÉATIVITÉ ARTISTIQUE (10\$) ATELIER LIBRE (5\$)	RELAXATION (5\$) & PROJET COLLECTIF 	CINÉMA (15\$) & SALLE OUVERTE

ACTIVITÉS SPÉCIALES POUR LES MEMBRES:



FÊTE D'HALLOWEEN + KARAOKÉ! (\$)
 30 octobre à 11h45



DINER POLICIER
 Dates à venir

Le centre sera fermé lundi le 13 octobre 2025

DESCRIPTION DES ATELIERS

- Bingo:** Venez vous amuser en bonne compagnie et ayez la possibilité de gagner un cadeau à chaque atelier.
- Entre-nous:** Groupe d'entraide qui traitera de sujets reliés au développement personnel et des relations interpersonnelles.
- Café Musical:** Venez prendre un bon café autour de devinettes musicales animé par un.e intervenant.e.
- Cinéma:** Films d'action et de comédie seront au menu tout au long de la session pour vous divertir.
- Entendeurs de voix:** Groupe de soutien pour les entendeurs de voix. Comment mieux vivre avec ses manifestations et pensées envahissantes. (**entrevue requise)
- Projet collectif:** Venez mettre vos talents à l'épreuve et créer un œuvre collectif! Amusement garanti!
- Atelier libre:** Venez participer à des activités de votre choix et passer un bon moment en bonne compagnie (art, lecture, mots croisés, jasette, tablettes limitées, film varié, etc.).
- Créativité artistique:** Venez explorer votre côté artistique! Dans chaque atelier, les participant.e.s seront encouragé.e.s à dessiner librement et à prendre part à diverses activités créatives.
- Relaxation:** Étirements et exercices doux pour tous, y compris de méditations guidées.
- Salle ouverte:** La salle orange sera à votre disposition pour vous permettre de faire des activités détendues à votre guise.
- Veuillez noter:** la présence à ces ateliers n'est pas obligatoire.
- Les rencontres individuelles:** Prenez rendez-vous pour une rencontre confidentielle de 30 à 50 minutes avec une intervenante de l'Alternative (pour membres seulement).



11813 RUE NOTRE-DAME, POINTE-AUX-TREMBLES

se rendre au coin 6e avenue et Notre-Dame Est

*Autobus 189: à partir du métro Honoré-Beaugrand

*Autobus 86: Pointe-aux-Trembles



514-640-1200



WWW.LALTERNATIVE-CDJ.ORG



INFO@LALTERNATIVE-CDJ.ORG



L'ALTERNATIVE CENTRE DE JOUR

À NOTER:

Les locaux ne sont pas adaptés pour offrir des services aux personnes en chaises roulantes, en marchettes ou en déambulateurs.

Santé
et Services sociaux
Québec

ECHO
ECHO

L'Alternative est un organisme subventionné par le Ministère de la Santé et des Services Sociaux ainsi que par la Fondation Echo

PROGRAMMATION AUTOMNE 2025 DU 15 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE



INSCRIPTIONS ET PAIEMENT

MARDI LE 2 SEPTEMBRE 2025:

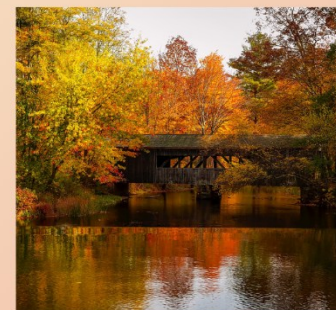
INSCRIPTION DES NOUVEAUX

MEMBRES EN PRÉSENTIEL.

TÉLÉPHONEZ-NOUS POUR PRENDRE

RENDEZ-VOUS.

☎ 514-640-1200



**JEUDI LE 4 SEPTEMBRE
2025:**

INSCRIPTION DES MEMBRES SELON
LA PLAGE HORAIRE QUI VOUS A
ÉTÉ ASSIGNÉE.



APPORTEZ VOTRE ARGENT

Ouvert à tous pendant le dîner!

VENTE DE GARAGE À L'ALTERNATIVE

Venez nous voir lors de notre vente de garage!

Au menu: la vente d'articles d'occasion et
beaucoup de plaisir

30 AOÛT 2025; 10H À 15H

