

L'Alternative centre de jour en santé mentale

11813 RUE NOTRE-DAME,
POINTE-AUX-TREMBLES



Au coin 6e avenue et Notre-Dame Est

*Autobus 189

*Autobus 86



514-640-1200



WWW.LALTERNATIVE-CDJ.ORG



INFO@LALTERNATIVE-CDJ.ORG



L'ALTERNATIVE CENTRE DE JOUR

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



L'Alternative
Centre de jour en santé mentale

Prêt(e) à vous
inscrire ?

Appelez-nous
pour tous les
détails.

Prenez note que nos
locaux ne sont pas
adaptés
pour offrir des
services
aux personnes à
mobilité réduite.

PROGRAMMATION HIVER 2026

19 janvier au 9 avril



INSCRIPTIONS & PAIEMENT

MERCREDI LE 7 JANVIER 2026

Pour les nouveaux.elles membres :
sur rendez-vous uniquement. 514-640-1200

JEUDI LE 8 JANVIER 2026

Selon la plage horaire qui vous a été assignée.



APPORTEZ VOTRE ARGENT

Ouvert à tout.es pendant le dîner!

FERMÉ LE LUNDI DE PÂQUES 6 AVRIL 2026

PROGRAMMATION HIVER 2026

DU 19 JANVIER AU 9 AVRIL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
10H00-11H45	<p>FERMÉ AUX MEMBRES</p> <p>OUVERTURE 12h30</p>	<p>MOMENTS D'ÉCRITURE (5\$)</p> <hr/> <p>SEXO SANS TABOU (5\$)</p>	<p>RENCONTRES INDIVIDUELLES</p>	<p>CAFÉ MUSICAL (5\$)</p>
	DÎNER 12h À 13h (OUVERT À LA CLIENTÈLE)			
13H15-15H00	<p>ENTENDEURS DE VOIX</p> <hr/> <p>BINGO (2\$)</p>	<p>CAFÉ LIBRE (5\$)</p> <hr/> <p>CALM'ARTS (10\$)</p>	<p>DÉTENTE EN GROUPE (5\$)</p> <hr/> <p>ENTRE-NOUS (5\$)</p>	<p>CINÉMA (15\$)</p> <p>(13h à 15h)</p>

Description des ateliers

ENTENDEURS DE VOIX: Groupe de soutien pour les entendeurs de voix. Comment mieux vivre avec ses manifestations et pensées envahissantes. (**entrevue requise)

BINGO: Venez vous amuser en bonne compagnie et ayez la possibilité de gagner un cadeau à chaque atelier.

MOMENTS D'ÉCRITURE: Un moment pour écrire, partager librement et s'amuser avec les mots.

SEXO SANS TABOU: Un espace bienveillant et accueillant pour discuter librement de relations et de sexualité et pour partager vos expériences sans jugement.

CAFÉ 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.).

CALM'ARTS: L'espace de quelques instants, venez faire une pause mentale en vous concentrant sur des activités créatives guidées et profitez pleinement du moment présent.

LES RENCONTRES INDIVIDUELLES: Prenez rendez-vous pour une rencontre confidentielle de 30 à 50 minutes avec une intervenante de l'Alternative (pour membres seulement).

DÉTENTE EN GROUPE: Exercices doux pour tous et méditations guidées.

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.