

**L'Alternative centre de jour
en santé mentale**

**11813 RUE NOTRE-DAME EST
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 est un organisme subventionné
par le Ministère de la Santé et des Services
Sociaux ainsi que par la Fondation Écho.



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

Santé
et Services sociaux
Québec

Fondation **ECHO** Foundation
ECHO

**PROGRAMMATION
PRINTEMPS 2026**

du 27 avril au 18 juin



INSCRIPTIONS & PAIEMENT

LUNDI 13 AVRIL

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

MARDI 14 AVRIL & MERCREDI 15 AVRIL

Selon la plage horaire qui vous a été assignée.

*Renouvellement de la carte membre 5 \$

APPORTEZ VOTRE ARGENT

Ouvert à tout.es pendant le dîner!

**FERMÉ LUNDI 18 MAI 2026
(JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES)**

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

DU 27 AVRIL AU 18 JUIN

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

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 45 minutes avec un.e intervenant.e de L'Alternative.

DÉTENTE EN GROUPE: Exercices doux pour tout.es et méditations guidées.

CAFÉ DISCUSSION: Venez prendre un bon café tout en discutant de sujets variés avec un.e intervenant.e.

CAFÉ MUSICAL: Venez prendre un bon café autour de devinettes musicales animé par un.e intervenant.e.

CINÉMA: Films d'action et comédies seront au menu tout au long de la session.