

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

DU 12 OCTOBRE AU 3 DÉCEMBRE



INSCRIPTIONS

NOUVEAUX MEMBRES

Sur rendez-vous uniquement

MEMBRES ACTIFS

Mercredi 7 octobre – Jeudi 8 octobre

Selon la plage horaire qui vous a été assignée.

Paielement en argent comptant seulement

L'Alternative centre de jour en santé mentale
11813 rue Notre-Dame Est

Au coin 6e avenue et Notre-Dame Est
Autobus 189 et 86



514 640-1200

www.lalternative-cdj.org

Prenez note que nos locaux ne sont pas adaptés pour les personnes à mobilité réduite

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

DU 12 OCTOBRE AU 3 DÉCEMBRE



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
10h - 11h45	Café musical 5 \$	Centre fermé	Centre fermé	Détente en groupe 5 \$
	Diner libre			Diner libre
13h15 - 15h	Entendeur de voix			Bingo 2 \$

DESCRIPTION DES ATELIERS

Café Musical : Venez prendre un bon café autour de devinettes musicales animé par un.e intervenant.e.

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

Détente en groupe : Exercices doux pour tout.es et méditations guidées.

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

ACTIVITÉS SPÉCIALES

FÊTE D'HALLOWEEN

Jeudi 29 octobre à 13h

DINER POLICIER

Dates à venir

Le centre sera fermé le lundi 12 octobre 2026