

# Programmation Été 2025 du 14 juillet au 29 août



## Inscriptions et paiement

**Lundi le 7 juillet 2025:**

Inscription des nouveaux  
membres en présentiel.

Téléphonez-nous pour prendre  
rendez-vous. ☎ 514-640-1200



**Mardi le 8 juillet 2025:**

Inscription des membres selon  
la plage horaire qui vous a été  
assignée.



## Apportez votre argent

Ouvert à tous pendant le diner!

## Fête de l'été à l'Alternative

Venez nous voir lors de notre fameuse célébration du plaisir estival.

Au menu: crème glacée, jeux de foire, du soleil, des  
sourires et des beaux moments ensemble!

**Jeudi le 10 juillet 2025**



# Programmation Été 2025

## du 14 juillet au 29 août

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
10h00 - 11h45	<b>Café musical (5\$)</b> 	<b>Café discussion (5\$)</b> 	<b>Rencontres individuelles (Gratuit)</b> 	<b>Café musical (5\$)</b> 
	<b>Dîner libre 12h à 13h (ouvert aux membres)</b>			
13h15 - 15h00	<b>Entendeurs de voix &amp; Bingo (2\$)</b> 	<b>Période Libre 13h-15h</b> pair aidant sur place	<b>Relaxation (5\$)</b> 	<b>Cinéma (10\$)</b> 

### Activités spéciales pour les membres:



**Sortie aux quilles**

**Mardi le 29 juillet 2025**



**Sortie à la crèmerie**

**Mardi le 12 août 2025**



**Brunch l'Eggspress Saint Jean-Baptiste**

**Lundi le 25 août 2025 départ à 9:00**

# Description des ateliers

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

---

**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 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)

---

**Période 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.)

Un pair aidant est sur place pour tenir compagnie aux membres.

**Veillez noter: la présence à ces ateliers n'est pas obligatoire.**

---

**Relaxation:** Étirements et exercices doux pour tous, suivi de méditations guidées.

---

**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-Tremble**

---



**514-640-1200**



**[www.lalternativescentredejour.org](http://www.lalternativescentredejour.org)**



**[info@lalternativescentredejour.org](mailto:info@lalternativescentredejour.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**