

# Programmation des activités automne 2017



ACTE

Association des accidentés cérébro-vasculaires  
et traumatisés crâniens de l'Estrie  
68, boul. Jacques-Cartier Nord, Sherbrooke J1J 2Z8

Pour information :  
Tél. : 819-821-2799    Téléc. : 819-821-4599  
[www.acteestrie.com](http://www.acteestrie.com)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

# DESCRIPTION DES ATELIERS – AUTOMNE 2017

## Inscription obligatoire

### ACTIVEZ-VOUS - Groupes 1 et 2 lundi a.m.

Maintenez ou améliorez votre condition physique grâce à des séances d'exercices physiques adaptés.

**2 groupes de 12 personnes : 9H00-10H30  
10H30-12H00**

### ART 1 lundi p.m.

Participez à des projets individuels et collectifs de création en apprenant et développant des techniques artistiques variés.

Coût matériel : 20,00 \$

### ESPACE DÉTENTE mardi a.m.

Atelier qui consiste à offrir par différents médiums des outils pour diminuer le stress.

### IMPRO-THÉÂTRE mercredi a.m.

Atelier où différentes techniques d'art dramatique permettront de développer la créativité et l'expression (impro, théâtre, etc.)

### MERCREDI FLYÉ mercredi p.m.

Un seul mot se retrouve à l'ordre du jour de cet atelier : DIVERTISSEMENT. À chaque semaine, une nouvelle activité vous sera proposée.

### CAFÉ, BISCOTTES ET ACTUALITÉ jeudi a.m.

Un espace convivial pour discuter entre amis de divers sujets d'actualité. Des petites douceurs, un environnement décontracté, votre bonne humeur la formule parfaite pour rendre ce moment agréable.

### APHASIE EN VIE jeudi a.m.

#### RÉSERVÉ AUX PERSONNES APHASIQUES.

Nouvelle formule / Nouvelle intervenante

Atelier convivial dont l'objectif est de mettre en pratique des stratégies de communication à travers différents médiums et activités. Un espace d'échange, de partage et de défis remplis de nouveautés.

### ARTS 2 vendredi a.m.

Atelier permettant d'utiliser différents médiums et techniques artistiques variées.

Coût matériel : 20,00 \$

#### CONDITIONS DE PARTICIPATION

≈ **INSCRIPTION OBLIGATOIRE** pour participer à une activité

≈ **PAIEMENT DES FRAIS OBLIGATOIRE** (si requis) pour être sur la liste des participants (**à défaut de paiement, vous serez inscrits sur la liste d'attente**)

≈ Nous nous réservons le droit de **LIMITER LE NOMBRE D'ACTIVITÉS CHOISIES PAR LA MÊME PERSONNE** afin de favoriser la participation de tous.

#### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

**DATE LIMITE :**

**19 septembre 2017**

# LA VIE APRÈS UN AVC

## LA VIE APRÈS UN AVC



La vie après un AVC est un programme gratuit d'apprentissage en groupe, composé de sept ateliers de deux heures trente, à raison de un par semaine. Il a été conçu expressément pour les gens qui ont fait un AVC ainsi que pour les personnes qui prennent soin d'eux.

### Le programme couvre divers sujets, notamment :

- Comprendre l'AVC
- Émotions : accent mis sur la dépression
- Changements physiques et défis
- Activités et relations
- Déglutition et nutrition
- Réduire les risques de subir un autre AVC
- Cognition, perception et communication
- Reprendre votre vie en main

**QUAND** Automne 2017 - Heure : 13h30 à 16h00  
Dates : 18-25 octobre, 1-8-15-22-29 novembre 17  
Coût : 8\$/ participant

**OÙ** ACTE  
68, boul. Jacques-Cartier Nord

Si ce programme vous intéresse, communiquez avec :

Chantal Ross - ACTE  
chantal.ross@acteestrie.com  
819-821-2799 poste 224



10 novembre 11h30 - 16h00

Nouveauté!



Ouvert à tous, novice et expérimenté.  
Dîner inclus pour les participants.  
Venez en grand nombre.

*Bienvenue aux spectateurs!*  
*De 13h00—16h00*



**CUEILLETTE DE POMMES  
À COMPTON - 5 OCTOBRE  
12h45 - 16h00**

- Autocueillette - sac de 6 livres de pommes
- Promenade en mini-train
- Tour d'observation
- Mini-ferme
- Achat de produits possible (prévoyez des \$\$)

**PLACES LIMITÉES**

**(NON ACCESSIBLE AUX FAUTEUILS)**



**CAP Découverte  
20 octobre  
13h30 - 15h30**

**FACETTES D'HAÏTI**

Venez découvrir le vécu et la richesse  
du peuple haïtien  
et son apport dans différents domaines.  
Mme Jeannine Pierre-Gilles, animatrice et haïtienne,  
nous partagera une vision éclairée d'un processus  
qui fait l'objet de l'actualité.



**DÉCO-CITROUILLES  
27 OCTOBRE  
13h30 - 15h30**

L'arrivée d'Halloween invite à décorer  
et embellir des citrouilles.  
Différents types de citrouille vous seront offerts.  
Venez participer à cette incontournable  
activité d'automne.  
Dégustation et histoires de peur incluses!

**Septembre 2017 – ACTE**

**819-821-2799**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> <b>Dîner retrouvailles</b> 11h30 - 13h30 <b>Brasserie Fleurimont</b> 1325, 12 <sup>e</sup> avenue Nord, Sherbrooke <b>Vous payez votre repas et</b> <b>prévoyez \$\$ pour le pourboire</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>25</b> <b>Activez-vous</b> <b>Groupe 1 :</b> 9h00 - 10h30 <b>Groupe 2 :</b> 10h30 - 12h00  <b>Art 1</b> 13h30 - 15h30	<b>26</b> <b>Espace détente</b> 9h30 - 11h30  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>PM : FERMÉ</b>  <b>Réunion clinique</b> </div>	<b>27</b> <b>Impro/Théâtre</b> 9h30 - 11h30  <b>Mercredi flyé</b> 13h30 - 15h30	<b>28</b> <b>Café biscottes</b> 9h30 - 11h30  <b>Aphasie en vie</b> 9h30 - 11h30  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>PM : FERMÉ</b>  <b>Réunion d'équipe</b> </div>	<b>29</b> <b>Art 2</b> 9h30 - 11h30

# Octobre 2017 – ACTE

819-821-2799

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<p><b>Activez-vous</b>  <b>Groupe 1 :</b> 9h00 - 10h30  <b>Groupe 2 :</b> 10h30 - 12h00</p> <p><b>Art 1</b>            13h30 - 15h30</p>	<p><b>Espace détente</b>            9h30 - 11h30</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>PM : FERMÉ</b>            Réunion clinique         </div>	<p><b>Impro/Théâtre</b>            9h30 - 11h30</p> <p><b>Mercredi flyé</b>            13h30 - 15h30</p>	<p><b>Café biscottes :</b> 9h30 - 11h30  <b>Aphasie en vie :</b> 9h30 - 11h30</p> <p><b>Cueillette de pommes</b>            La Pommalbonne            6291 route Louis.S.St-Laurent            Compton / Coût : 7,00 \$            Départ ACTE: 12h45/Retour 16h00</p>	<p><b>Art 2</b>            9h30 - 11h30</p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p><b>CONGÉ</b>  <b>Action de grâces</b></p>	<p><b>Espace détente</b>            9h30 - 11h30</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>PM : FERMÉ</b>            Réunion clinique         </div>	<p><b>Impro/Théâtre</b>            9h30 - 11h30</p> <p><b>Mercredi flyé</b>            13h30 - 15h30</p>	<p><b>Café biscottes</b>            9h30 - 11h30</p> <p><b>Aphasie en vie</b>            9h30 - 11h30</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>PM : FERMÉ</b>            Réunion d'équipe         </div>	<p><b>Art 2</b>            9h30 - 11h30</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p><b>Activez-vous</b>  <b>Groupe 1 :</b> 9h00 - 10h30  <b>Groupe 2 :</b> 10h30 - 12h00</p> <p><b>Art 1</b>            13h30 - 15h30</p>	<p><b>Espace détente</b>            9h30 - 11h30</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>PM : FERMÉ</b>            Réunion clinique         </div>	<p><b>Impro/Théâtre</b>            9h30 - 11h30</p> <p><b>Mercredi flyé</b>            13h30 - 15h30</p> <p><b>La vie après un AVC</b>            13h30 - 16h00</p>	<p><b>Café biscottes</b>            9h30 - 11h30</p> <p><b>Aphasie en vie</b>            9h30 - 11h30</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>PM : FERMÉ</b>            Réunion d'équipe         </div>	<p><b>Art 2</b>            9h30 - 11h30</p> <p><b>CAP Découverte</b>            13h30 - 15h30            ACTE</p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p><b>Activez-vous</b>  <b>Groupe 1 :</b> 9h00 - 10h30  <b>Groupe 2 :</b> 10h30 - 12h00</p> <p><b>Art 1</b>            13h30 - 15h30</p>	<p><b>Espace détente</b>            9h30 - 11h30</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>PM : FERMÉ</b>            Réunion clinique         </div>	<p><b>Impro/Théâtre</b>            9h30 - 11h30</p> <p><b>Mercredi flyé</b>            13h30 - 15h30</p> <p><b>La vie après un AVC</b>            13h30 - 16h00</p>	<p><b>Café biscottes</b>            9h30 - 11h30</p> <p><b>Aphasie en vie</b>            9h30 - 11h30</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>PM : FERMÉ</b>            Réunion d'équipe         </div>	<p><b>Art 2</b>            9h30 - 11h30</p> <p><b>Déco-citrouilles</b>            13h30 - 15h30            ACTE            Coût : 4,00 \$ payable sur place</p>
<b>30</b>	<b>31</b>			
<p><b>JOURNÉE</b>  <b>DE PLANIFICATION</b></p>	<p><b>JOURNÉE</b>  <b>DE PLANIFICATION</b></p>			

# Novembre 2017 – ACTE

819-821-2799

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		<b>JOURNÉE DE PLANIFICATION</b>	<b>JOURNÉE DE PLANIFICATION</b>	<b>JOURNÉE DE PLANIFICATION</b>
		<b>La vie après un AVC</b> 13h30 - 16h00		
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Activez-vous</b> <b>Groupe 1 :</b> 9h00 - 10h30 <b>Groupe 2 :</b> 10h30 - 12h00	<b>Espace détente</b> 9h30 - 11h30	<b>Impro/Théâtre</b> 9h30 - 11h30	<b>Café biscottes</b> 9h30 - 11h30	<b>Art 2</b> 9h30 - 11h30
<b>Art 1</b> 13h30 - 15h30	<b>PM : FERMÉ</b> Réunion clinique	<b>Mercredi flyé</b> 13h30 - 15h30	<b>Aphasie en vie</b> 9h30 - 11h30	<b>Tournoi de billard</b> 11h30-16h00
		<b>La vie après un AVC</b> 13h30 - 16h00	<b>PM : FERMÉ</b> Réunion d'équipe	<b>Salon du billard</b> 1239, rue Denault, Sherbrooke Coût : 15,00 \$
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Activez-vous</b> <b>Groupe 1 :</b> 9h00 - 10h30 <b>Groupe 2 :</b> 10h30 - 12h00	<b>Espace détente</b> 9h30 - 11h30	<b>Impro/Théâtre</b> 9h30 - 11h30	<b>Café biscottes</b> 9h30 - 11h30	<b>Art 2</b> 9h30 - 11h30
<b>Art 1</b> 13h30 - 15h30	<b>PM : FERMÉ</b> Réunion clinique	<b>Mercredi flyé</b> 13h30 - 15h30	<b>Aphasie en vie</b> 9h30 - 11h30	
		<b>La vie après un AVC</b> 13h30 - 16h00	<b>PM : FERMÉ</b> Réunion d'équipe	
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>Activez-vous</b> <b>Groupe 1 :</b> 9h00 - 10h30 <b>Groupe 2 :</b> 10h30 - 12h00	<b>Espace détente</b> 9h30 - 11h30	<b>Impro/Théâtre</b> 9h30 - 11h30	<b>Café biscottes</b> 9h30 - 11h30	<b>Art 2</b> 9h30 - 11h30
<b>Art 1</b> 13h30 - 15h30	<b>PM : FERMÉ</b> Réunion clinique	<b>Mercredi flyé</b> 13h30 - 15h30	<b>Aphasie en vie</b> 9h30 - 11h30	<b>Ciné-ACTE</b> 13h00 - 15h30
		<b>La vie après un AVC</b> 13h30 - 16h00	<b>PM : FERMÉ</b> Réunion d'équipe	<b>ACTE</b> <b>Film à confirmer</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<b>Activez-vous</b> <b>Groupe 1 :</b> 9h00 - 10h30 <b>Groupe 2 :</b> 10h30 - 12h00	<b>Espace détente</b> 9h30 - 11h30	<b>Impro/Théâtre</b> 9h30 - 11h30	<b>Café biscottes</b> 9h30 - 11h30	
<b>Art 1</b> 13h30 - 15h30	<b>PM : FERMÉ</b> Réunion clinique	<b>Mercredi flyé</b> 13h30 - 15h30	<b>Aphasie en vie</b> 9h30 - 11h30	
		<b>La vie après un AVC</b> 13h30 - 16h00	<b>PM : FERMÉ</b> Réunion d'équipe	



# Décembre 2017 – ACTE

819-821-2799

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				<b>1</b> Art 2 9h30 - 11h30
<b>4</b> Activez-vous Groupe 1 : 9h00 - 10h30 Groupe 2 : 10h30 - 12h00  Art 1 13h30 - 15h30	<b>5</b> Espace détente 9h30 - 11h30  <b>PM : FERMÉ</b> Réunion clinique	<b>6</b> Impro/Théâtre 9h30 - 11h30  Mercredi flyé 13h30 - 15h30	<b>7</b> Café biscottes 9h30 - 11h30  Aphasie en vie 9h30 - 11h30  <b>PM : FERMÉ</b> Réunion d'équipe	<b>8</b> Art 2 9h30 - 11h30
<b>11</b> Activez-vous Groupe 1 : 9h00 - 10h30 Groupe 2 : 10h30 - 12h00  Art 1 13h30 - 15h30	<b>12</b>	<b>13</b> Impro/Théâtre 9h30 - 11h30	<b>14</b> <b>PARTY DE NOËL</b>  17h00 à 22h00 <b>Hôtel Delta</b> 2685, rue King Ouest Sherbrooke	<b>15</b>

**JOYEUSES FÊTES !**

## ACTIVITÉS DE L'ACTE - Automne 2017

**819-821-2799**

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	DURÉE	ENDROIT	COÛT
Activez-vous - Groupe 1	Lundi	9h00-10h30	25 sept. au 11 déc.	ACTE	Gratuit
Activez-vous - Groupe 2	Lundi	10h30-12h00	25 sept. au 11 déc.	ACTE	Gratuit
Art 1	Lundi	13h30-15h30	25 sept. au 11 déc.	ACTE	20,00 \$
Espace détente	Mardi	9h30-11h30	26 sept. au 5 déc.	ACTE	Gratuit
Impro/Théâtre	Mercredi	9h30-11h30	27 sept. au 13 déc.	ACTE	Gratuit
Mercredi flyé	Mercredi	13h30-15h30	27 sept. au 6 déc.	ACTE	Gratuit
La vie après un AVC	Mercredi	13h30-16h00	18 oct. au 29 nov.	ACTE	8,00 \$
Café, biscottes et actualité	Jeudi	9h30-11h30	28 sept. au 7 déc.	ACTE	Gratuit
Aphasie en vie	Jeudi	9h30-11h30	28 sept. au 7 déc.	ACTE	Gratuit
Art 2	Vendredi	9h30-11h30	29 sept. au 8 déc.	ACTE	20,00 \$
<b>30-31 octobre ET 31 octobre-1<sup>er</sup>-2-3 novembre : PAUSE DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES</b>					
<b>SORTIES</b>					
Dîner retrouvailles	Mercredi	11h30-13h30	20 septembre	<b>Brasserie Fleurimont</b> 1325, 12e avenue Nord, Sherbrooke	Vous payez votre repas et le pourboire
Cueillette de pommes	Jeudi	Départ ACTE : 12h45 Retour ACTE : 16h00	5 octobre	<b>La Pommalbonne</b> 6291, route Louis S.St-Laurent, Compton	7,00 \$
CAP Découverte	Vendredi	13h30-15h30	20 octobre	ACTE	Gratuit
Déco-citrouilles	Vendredi	13h30-15h30	27 octobre	ACTE	4,00 \$
Tournoi de billard	Vendredi	11h30-16h00	10 novembre	<b>Salon du billard</b> 1239, rue Denault, Sherbrooke	15,00 \$
Ciné-ACTE	Vendredi	13h00-15h30	24 novembre	ACTE	Gratuit
Party de Noël	Jeudi	17h00-22h00	14 décembre	<b>Hôtel Delta</b> 2685, rue King Ouest, Sherbrooke	Membre : 30,00 \$ Non membre: 35,00\$