

Journée type au centre de jour

- 10h00** Arrivée, accueil
- 10h15** Vie active
- 10h30** Café et causerie sur un thème choisi
- 11h30** Pause
- 11h45** Dîner
- 12h45** Vaisselle
- 13h00** Activité / Bricolage
- 14h30** Collation et pause
- 14h45** Jeu/activités
- 15h30** Départ

*Cette programmation peut changer au besoin



Besoin d'information?
Vous voulez vous inscrire?
Vous désirez inscrire
un proche?



Communiquez avec nous

9, 11^e Rue
Forestville (Québec) G0T 1E0
Téléphone: (418) 587-4226
Télécopieur: (418) 587-6101
murmure.cab@lenordest.com
Site web: www.lenordest.org



Suivez-nous sur
facebook.com/CAB.Nordest

Le Mur-Mûre est un centre de jour qui offre un programme d'activités de nature préventive et diversifiée.

Clientèle

Le Mur-Mûre s'adresse aux personnes de 18 à 65 ans ou ayant vécu avec des problématiques de santé mentale.

Les personnes doivent être résidentes du territoire situé entre Colombier et Sacré-Coeur.

Heures d'ouverture

Le Centre fonctionne sur cinq jours :

	10h00 à 15h00
Lundi :	10h00 à 15h00
Mardi :	10h00 à 15h00
Mercredi :	10h00 à 15h00
Jeudi :	10h00 à 15h00
Vendredi :	

Nous offrons un service de transport gratuit aux personnes qui ne peuvent se déplacer.



Objectifs :

Briser l'isolement et amener les personnes à vivre des expériences positives visant à améliorer l'estime de soi.

Permettre aux personnes d'acquérir et maintenir de bonnes habitudes de vie.

Par des activités précises aider les personnes à développer des habiletés nécessaires à l'autonomie et l'intégration sociale.

Développer les habiletés sociales et interpersonnelles.

Assurer la primauté de la personne.

Viser à diminuer les hospitalisations.

Moyens

Au départ, chaque personne est invitée à prendre part à sa propre réussite en participant à son plan d'intervention.

Par la suite, nous élaborons notre programmation en fonction des besoins de notre clientèle.

Tout au cours de l'année plusieurs thématiques reviennent telles que :

- L'estime de soi
- Le budget
- L'alimentation
- L'activité physique
- etc.

Pour toutes ces formations, nous pouvons compter sur le support des intervenants du milieu.

De plus, Le Nordest offre du support en cas de besoin tel que :

- Dépannage vestimentaire
- Dépannage alimentaire
- Écoute
- Accompagnement
- Transport
- etc.