



**CISMUF Créatif** vous offre un espace pour exprimer votre créativité. Il ne s'agit pas d'un cours où l'on vous apprend une technique en particulier, mais bien d'un espace ouvert pour découvrir votre propre couleur. Aucune base d'art plastique n'est nécessaire. Nous favorisons l'expression spontanée au moyen de différents médiums artistiques. L'atelier créatif en arts plastiques vous permettent de vous exprimer librement et d'explorer votre créativité dans le plaisir et la découverte à partir de différentes pistes d'inspirations et de matériaux. Ces ateliers sont semi-dirigés mais s'adaptent à vos besoins et à votre rythme, selon vos goûts. Ces ateliers sont animés par une étudiante à la maîtrise en art-thérapie (M.Sc. en art-thérapie en cours) ayant travaillé dans le milieu policier pendant plusieurs années.

**Horaire** : Tous les mercredis de 13h30 à 16h00 du 23 septembre au 28 octobre 2020  
(6 semaines) dans les locaux de CISMUF

**Nombre de personnes par atelier** : maximum 5 personnes pour répondre aux exigences sanitaires (COVID-19).

**Clientèle** : Intervenants des métiers d'urgence

**Tarif (matériel inclus)** : 220\$ (taxes incluses) pour les 6 séances. Paiement par virement interac

**Inscription** : Veuillez laisser vos coordonnées (nom et numéro de téléphone) et nom de l'atelier/groupe qui vous intéresse à [info@cismuf.ca](mailto:info@cismuf.ca)



**CISMUF Écolo** vous offre un espace pour vous sensibiliser à l'environnement et poser ainsi des gestes de consommation responsables. Il s'agit d'un espace ouvert et ludique pour découvrir les avantages du minimalisme, de la récupération et de la réutilisation. Les ateliers de fabrication écologique vous permettent d'explorer la fabrication de produits ou d'objets dans le plaisir et la découverte en utilisant des matières premières naturelles ou des objets recyclés. Ces ateliers sont semi-dirigés et déclinés en plusieurs thématiques. Ces ateliers sont animés par une designer d'intérieur passionnée Marie-Claude Lavigueur De Façon Souris !

**Horaire** : Les mardis (toutes les deux semaines) de 14h00 à 15h00 dans les locaux de CISMUF

**Thématiques:**

22 septembre 2020 : Fabrication de produits ménagers 1

6 octobre 2020 : Fabrication de produits ménagers 2

20 octobre 2020 : Fabrication d'allume-feux (pour foyer extérieur/intérieur et camping)

3 novembre 2020 : Fabrication d'exfoliant corporel

17 novembre 2020 : Fabrication de rafraîchisseur pour la maison

1 décembre 2020 : Emballage cadeau Zéro déchets

**Tarif (une partie du matériel incluse)** : 25\$ (taxes incluses) par atelier. Paiement par virement interac

**Nombre de personnes par atelier** : maximum 5 personnes pour répondre aux exigences sanitaires (COVID-19).

**Clientèle** : Intervenants des métiers d'urgence

**Inscription** : Veuillez laisser vos coordonnées (nom et numéro de téléphone) et nom de l'atelier/groupe qui vous intéresse à [info@cismuf.ca](mailto:info@cismuf.ca)



**CISMUF Entraide** vous offre un espace pour exprimer votre ressenti et partager avec d'autres intervenants des métiers d'urgence vos difficultés au quotidien mais aussi des stratégies et des outils pour y faire face. Ces groupes d'entraide sont proposés sur la Rive-Nord et la Rive-Sud de Montréal. Ils sont animés par des pairs-aidants et/ou des intervenants psychosociaux formés et reconnus dans leur milieu de pratique. Au courant de l'année, des invités (experts, pair-aidants, invités spéciaux, etc.) pourront partager au groupe leurs connaissances et/ou leurs vécus. Le choix des invités sera établi avec le groupe deux fois par année (janvier et septembre).

Certaines séances pourront être informatives et présenter du matériel psychoéducatif sur des sujets pertinents en lien avec la santé mentale et ce que vit le groupe. Ces groupes d'entraide se déroulent dans un climat empreint d'écoute et de respect. Une entente de confidentialité sera demandée à chaque participant(e). Lors de ces rencontres, on pourra avoir parfois recours à un système de jumelage pour aider temporairement une personne en crise lors d'un moment particulièrement difficile. Un entretien préalable à l'inscription sera réalisé afin de discuter des modalités de participation ainsi que des attentes des personnes intéressées.

**Horaire** : Tous les mercredis de 19h00 à 21h00 du 23 septembre au 16 décembre 2020

**Clientèle** : Intervenants des métiers d'urgence

**Tarif** : 5\$ (taxes incluses) par séance

**Inscription** : Veuillez laisser vos coordonnées (nom et numéro de téléphone) et nom de l'atelier/groupe qui vous intéresse à [info@cismuf.ca](mailto:info@cismuf.ca)



**CISMUF Relax** vous offre un espace pour apprendre à vous détendre et expérimenter différents exercices de relaxation. Aucune expérience antérieure n'est nécessaire. L'atelier Initiation à la relaxation vous permet d'explorer plusieurs techniques de relaxation. En favorisant un état de détente profond, la relaxation peut diminuer les tensions physiques et psychiques. Plusieurs techniques de relaxation spécifiques seront pratiquées : la respiration abdominale, la décontraction musculaire, la concentration de l'attention sur les sensations corporelles, la sensibilisation à la méditation et à l'hypnose. Les séances sont ponctuées de temps d'échange avec la psychologue, permettant d'apprécier le ressenti et le vécu des participants. Un entretien préalable à l'inscription sera réaliser afin de discuter des modalités de participation ainsi que des attentes des personnes intéressées. Ces ateliers sont animés par Cécile Leclercq, psychologue explorant la relaxation sous différents modes et travaillant avec les métiers d'urgence depuis plus de 20 ans.

**Horaire** : Tous les jeudis de 14h00 à 15h00 du 24 septembre au 29 octobre 2020 dans les locaux de CISMUF

**Nombre de personnes par atelier** : maximum 4 personnes pour répondre aux exigences sanitaires (COVID-19).

**Clientèle** : Intervenants des métiers d'urgence

**Tarif** : 180\$ (taxes incluses) pour 6 séances. Paiement par virement interac

**Inscription** : Veuillez laisser vos coordonnées (nom et numéro de téléphone) et nom de l'atelier/groupe qui vous intéresse à [info@cismuf.ca](mailto:info@cismuf.ca)