



RAPPORT D'ACTIVITÉS

2024-2025

Table des matières

Mission, vision et valeurs	4
Mot de la directrice	5
Équipe	6
Mot du président du conseil d'administration	7
Philosophie	8
Les membres et l'espace	9-10
Les changements structuraux	11-12
Les activités et services	13-22
La vie communautaire et associative	23-26
Formations suivies par l'équipe	27-28
Priorités d'action et perspectives d'avenir	28-29
Parole aux membres participants	30
Soutien financier et collaborateurs	31



Mission, vision et valeurs

L'Envol est un organisme à but non lucratif qui s'adresse principalement à des personnes âgées¹ vivant avec des difficultés en santé mentale. Il a pour mission de maintenir et renforcer leur autonomie en offrant un lieu de répit et de rencontres et propose également un vaste choix d'ateliers et d'activités favorisant le bien-être physique et mental.

À l'Envol, nous redonnons aux personnes âgées vivant avec des difficultés en santé mentale une juste place dans la société et ce par l'innovation et le développement continu d'actions individuelles et collectives.

ACCUEILLIR

À l'Envol, nous offrons avant tout un espace, **un lieu physique chaleureux** pour **recevoir** et **faire exister** l'autre dans son **unicité**, dans un climat de rencontre **personnalisé** et empreint **d'ouverture**.

RESPECTER

Chaque personne au centre de jour est considérée comme **humaine** à part entière et **mérite** alors d'être traitée avec **considération** et **dignité**. En pratiquant un **savoir-être** basé sur **l'écoute**, **l'entraide** et **l'honnêteté**, nous cultivons chaque jour un **vivre-ensemble authentique** où chacun se sent **inclus** et **accepté** en tant qu'être **singulier** ayant des **besoins uniques**.

S'ENGAGER

Chaque jour nous réalisons et visons des **actions concrètes** pour toujours mieux répondre aux besoins des personnes âgées aux prises avec des problématiques en santé mentale. Par la **participation** des **membres et des bénévoles**, chaque personne est **concernée**, **impliquée** et appelée à **s'exprimer**. **L'avenir** à l'Envol se dessine PAR et POUR les membres.

¹ Au centre de jour l'Envol, les activités et les services sont conçus pour répondre aux besoins psychosociaux de personnes de plus ou moins 50 ans et plus. Nous utiliserons l'appellation « aînés » pour faire référence à la clientèle correspondant



Mot de la directrice

Il me fait grand plaisir et honneur de faire partie de l'équipe du Centre de jour l'Envol. Après une première année complétée en tant que directrice, l'année 2025-2026 débute avec beaucoup de motivation et d'enthousiasme face aux projets en cours et à venir à l'Envol.

Cette année a été marquée par la constitution d'une nouvelle équipe de travail. Nous avons accueilli Guylaine Delisle et Céline Paradis ainsi que France Tremblay et Linda Carrier pour compléter l'équipe déjà composée de collègues de plus longue date, Caroline Soucy et Eugénie Tremblay.

Le printemps 2024 a débuté avec l'achèvement des rénovations de la cuisine et la réalisation d'un voyage culturel ; les membres ont eu la chance de s'engager pour monter à bord du train de Charlevoix. Il va sans dire que ce voyage à Baie-Saint-Paul restera ancré dans la mémoire de tous. L'automne 2024 a été marqué quant à lui par le 25^e anniversaire de l'organisme et nous sommes ensuite entrés en force en 2025 avec deux mandats auprès de Bénévoles d'Expertise : une planification stratégique et un mandat en ressources humaines. La planification stratégique a permis à toute l'équipe de travail et au conseil d'administration de repartir sur des bases solides pour l'avenir. Nos priorités d'actions étant plus claires, nous pourrons collaborer efficacement et donner vie à d'autres beaux projets en 2025-2026.

C'est avec beaucoup de gratitude que je remercie mes collègues pour leur engagement tout au long de l'année et leur souci d'offrir sans cesse le meilleur d'elles-mêmes. Merci également au conseil d'administration pour leur grande implication, particulièrement lors de la réalisation des mandats. Finalement, merci à notre fidèle bénévole Johanne Lacombe pour sa présence chaque semaine.

Rappelons-nous que c'est ensemble que nous propulsons le changement,

Bonne année 2025-2026 à tous !

Marika Corcoran

Notre équipe

L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

Céline Paradis

*Intervenante /
animatrice & coordination*

Guylaine Delisle

*Intervenante /
animatrice & coordination*

Caroline Soucy

*Intervenante / animatrice &
soutien à la représentation*

Linda Carrier

Intervenante / animatrice

France Tremblay

Intervenante / animatrice

Eugénie Tremblay

*Soutien à l'animation
et à l'administration*

Caroline Gauvin

*Intervenante/animatrice &
coordination (départ sept. 2024)*

Marika Corcoran

Directrice

Johanne Lacombe

*Bénévole
Enseignante au
petit groupe d'étude*



Mot du président

Chers membres participants et partenaires de l'Envol,

L'année 2024-2025 aura été, pour notre organisme, une étape déterminante. À travers une planification stratégique rigoureuse, une révision en profondeur de notre mission et une réflexion lucide sur notre clientèle cible, nous avons consolidé nos bases et affirmé clairement notre rôle unique auprès des personnes âgées vivant avec des enjeux en santé mentale.

Ces fondations renouvelées ne sont pas que symboliques. Elles traduisent un souci de stabilité organisationnelle, d'équilibre humain au sein de l'équipe, et d'une plus grande clarté dans nos actions. Le renforcement de notre équipe, le dynamisme du conseil d'administration et la participation active de nos membres dans notre vie associative témoignent tous d'un organisme vivant, ancré dans sa communauté et porté par une vision commune.

À travers des activités riches, variées et profondément humaines - cercles de parole, yoga, création thérapeutique, ateliers psychoéducatifs, sorties culturelles, et bien plus - l'Envol demeure ce lieu essentiel de lien, de sens et de transformation pour tant de personnes. Célébrer notre 25e anniversaire en 2024 n'a fait que renforcer notre conviction : nous avons bâti quelque chose de précieux, d'indispensable et de durable.

Aujourd'hui, alors que nous poursuivons nos démarches pour bonifier nos ressources humaines, moderniser notre image, diversifier nos sources de financement et renforcer notre gouvernance, notre regard est résolument tourné vers l'avenir. Un avenir fait de projets porteurs, d'innovation sociale, de solidarité et de reconnaissance envers chaque personne qui franchit nos portes.

Au nom du conseil d'administration, je tiens à remercier chaleureusement toute notre équipe de travail, nos administrateurs, nos partenaires et surtout nos membres, qui sont au cœur de tout ce que nous faisons.

Ensemble, nous continuons à faire de l'Envol un lieu où l'on grandit, où l'on s'engage et où l'on reprend pouvoir sur sa vie.

Gabriel Rodrigue

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gabriel Rodrigue

Président

Avocat-Fiscaliste

Selma Adam

Secrétaire

Avocate

Marylène Bonneau

Trésorière

Comptable CPA

Bianca Croisetière-Morin

Administratrice

*2^e vice-présidente de l'exécutif
syndical du syndicat des
employé.es du Fonds de
solidarité FTQ*

Chloé Lafleche

Administratrice

*Étudiante à la maîtrise
en administration (gestion des
ressources humaines)*

Diana Cardas

Administratrice

Architecte

Gilles Vaillancourt

Administrateur

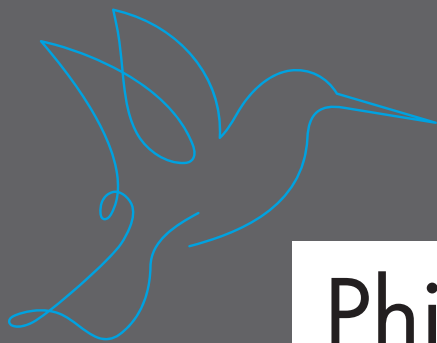
(mars à août 2024)

Yannic Lamontagne

Administrateur

*Représentant des
membres participants*

Diana Cardas et Marylène Bonneau, en date de la rédaction de ce rapport (mai 2025) ne font plus partie du conseil d'administration



Philosophie de l'Envol

L'ENVOL, UN ESPACE AVANT TOUT

Plus que jamais, considérant l'accès limité aux soins en santé mentale au Québec, nous devons créer des lieux pour sortir de l'isolement les personnes qui n'ont pas les soins nécessaires pour maintenir une qualité de vie au quotidien. Le Centre est avant tout un espace, un lieu physique sécuritaire et sans jugement où toute personne vivant des difficultés psychologiques peut se présenter, se déposer et si elle le souhaite, partager individuellement ou en groupe son vécu.

UNE APPROCHE GLOBALE DE LA PERSONNE

Considérant que le renforcement du pouvoir d'action et l'expression de soi de chaque membre reposent sur l'équilibre d'un ensemble de facteurs dans l'environnement, l'Envol offre des activités variées et des services professionnels propices à favoriser le bien-être global de ses membres. Les activités ciblées sont éducatives, d'autres sont axées sur la santé physique et mentale et une part d'entre elles est culturelle et sociale.

LA CRÉATION D'ESPACES DÉMOCRATIQUES POUR LES MEMBRES

L'Envol est un lieu qui appartient aux membres et dans lequel ils peuvent ensemble créer, décider, s'exprimer et s'engager. Cette participation, à travers les différents rôles accomplis en tant que membres, contribue à maintenir et améliorer leur capacité physique, psychologique et sociale d'agir pour eux-mêmes et dans leur milieu. Ce cadre démocratique et associatif est le pilier permettant au Centre d'accomplir sa mission.

UNE IMPLICATION DANS LA COMMUNAUTÉ

Le sentiment d'appartenance et les liens de confiance créés entre les membres à travers les activités et services de l'Envol permettent de plus grands échanges avec la communauté et la solidarité nécessaire pour s'engager, à travers des projets spécifiques, vers une plus grande justice sociale.



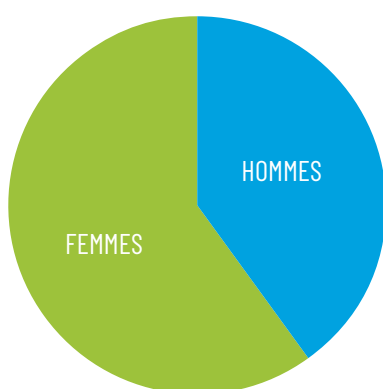
Les membres et l'espace

LES MEMBRES

Pour devenir membre participant du centre de jour l'Envol, une cotisation de 5 \$ est chargée annuellement et pour être membre partenaire, la cotisation est de 10 \$.

Les services sont offerts gratuitement sauf quelques sorties et les dîners communautaires qui exigent une contribution pouvant varier entre 5 et 10 \$.

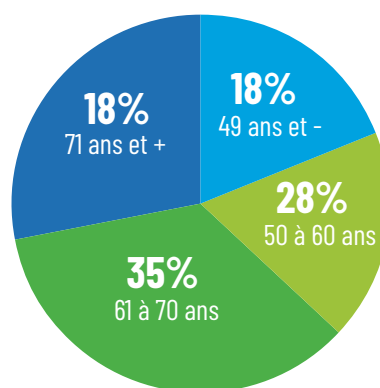
Répartition des membres participants selon le genre



58%

des membres participants
sont des femmes

Nombre de membres participants par tranche d'âge



63% 27 membres
ont entre 50 et 70 ans inclusivement

37% 8 membres ont 49 ans et moins
8 membres ont 71 ans et plus

82% 35 membres
ont 50 ans et plus

+35%

43 personnes ont
adhéré comme
membres participants

9

personnes ont adhéré
comme membres
partenaires

Les membres et l'espace

L'ESPACE

Tel qu'évoqué dans sa philosophie, le Centre de jour est avant tout un lieu où une personne membre ou non-membre cherchant de l'aide psychologique peut se présenter sans préavis du mardi au vendredi entre 13h et 16h.

En 2024-2025, nous sommes fiers d'annoncer que le Centre a été ouvert 177 jours sur 208 journées ouvrables. Il a fermé 12 jours (congé des fêtes et période estivale), 9 jours en mai 2024 (restructuration), 7 jours pour des réunions d'équipe et 3 jours pour la formation des employées.

177

*journées d'ouverture
en 2024-2025*

13

*participants en
moyenne par activité*

*ne tient pas compte des activités à
nombre limité de personnes*





Changements structuraux

UNE PLANIFICATION STRATÉGIQUE

Une révision de la clientèle cible

À l'hiver 2025, le Centre de jour l'Envol a enclenché la mise à jour de son plan stratégique. Un comité de travail² a été constitué et des ateliers se sont tenus du 29 janvier au 25 mai 2025. Ceux-ci ont permis d'actualiser le plan stratégique de l'Envol; un plan d'action sur trois ans a été réalisé ainsi qu'une révision de la mission, de la vision et des valeurs. Un outil a été conçu afin d'assurer la pérennité et l'actualisation de ce plan au fil des ans.

Un enjeu important lors de la réalisation de ce plan stratégique a été la remise en question de la clientèle cible. Le Centre a pour mission depuis sa création d'offrir ses services à des « adultes » ayant de problématiques en santé mentale. Il est généralement reconnu qu'un adulte est une personne qui a 18 et plus. Si l'enfance est une période sur 12 ans et l'adolescence sur plus ou moins 6 ans, la période de l'âge adulte s'étend sur une très longue période. À l'enfance et à l'adolescence, des changements physiques, cognitifs et psychologiques spécifiques se développent à chaque tranche d'âge et par le fait même les besoins psychosociaux évoluent aussi. Plusieurs chercheurs reconnus tels Erik Erickson et Daniel Levinson, démontrent que l'âge adulte est lui aussi divisé en multiples étapes auxquelles correspondent des objectifs uniques et une évolution psychosociale.

Pouvons-nous, à l'Envol, offrir des services de qualité qui répondront à la fois aux besoins d'un adulte de 25 ans qu'à un adulte de 58 ans ? Cette réflexion a alimenté plusieurs échanges au sein du comité de la planification stratégique. En raison notamment du pourcentage élevé de membres (82%) ayant 50 ans et plus³ qui fréquentent actuellement l'Envol et du peu d'organismes en santé mentale offrant un milieu de vie aux personnes plus âgées⁴, le comité a cru nécessaire, voire essentiel de mettre à jour sa clientèle cible :

Dorénavant, au Centre de jour l'Envol, les activités et les services seront davantage conçus et réfléchis pour répondre aux besoins psychosociaux des personnes de plus ou moins 50 ans et plus et nous utiliserons l'appellation « aînés » pour leur faire référence.

² Composition du comité : Linda Carrier (intervenante/animatrice), Caroline Soucy (intervenante/animatrice & soutien à la représentation), Marika Corcoran (directrice), Gabriel Rodrigue (président du conseil d'administration) et Claude Charbonneau (membre expert de Bénévole d'Expertise).

³ La plupart des demandes d'adhésion reçues depuis plusieurs années proviennent d'une clientèle de 50 ans et plus tel que démontré par les statistiques de l'organisme. Nous ne savons pas exactement pourquoi cette tranche d'âge précisément ; les causes nous apparaissent multifactorielles et exigeraient une analyse démographique plus approfondie.

⁴ La coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA), le centre de recherche de l'institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) et la commission de la santé mentale du Canada (CSMC) soulignent le manque de ressources pour les aînés aux prises avec des difficultés en santé mentale et mettent de l'avant l'importance de redonner à ces personnes leur place dans la société.

Changements structuraux

UNE PLANIFICATION STRATÉGIQUE

Le local

La planification stratégique a été un moment de réflexion concernant les besoins en termes d'espace de l'organisme. Bien qu'il manque un bureau, il s'est avéré unanime que la luminosité du local actuel et son emplacement (dans le Trait-Carré, centre historique de Charlesbourg) confèrent au lieu son attrait pour les membres. Une brève analyse a permis de constater que des locaux similaires (plus grands) sont peu nombreux dans le quartier et exigeraient des dépenses locatives qui surpasseraient le budget de l'Envol. Comme les services et activités sont axés sur des petits groupes afin de favoriser des échanges de qualité, l'espace actuel suffira, tout en pouvant accueillir à l'occasion de plus grands groupes pour des activités sociales.

UN MANDAT EN RESSOURCES HUMAINES (EN COURS)

Ce mandat est réalisé en comité avec une experte de Bénévoles d'Expertise et a pour but de réviser la structure salariale, les conditions de travail, le manuel d'employés et le code d'éthique de l'organisme. Il sera terminé en septembre octobre 2025.

UNE CONSOLIDATION DE L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

Une intervenante/coordonnatrice a quitté en avril 2024 et quatre nouvelles employées ont été embauchées de mai à octobre 2024 (deux intervenantes/coordonnatrices ainsi que deux intervenantes/animatrices)

⁵ Membres du comité : Selma Adam (membre du conseil d'administration), Marika Corcoran (directrice) et Marie-Chantale Gagnon (experte de Bénévole d'Expertise).





Activités et services

A l'Envol, **UNE APPROCHE GLOBALE** permet d'accroître la santé et le bien-être des membres. Rappelons la définition du terme « santé » évoquée par le cadre de gestion du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) :

« la capacité physique, psychique et sociale des personnes d'agir dans leur milieu et d'accomplir les rôles qu'elles entendent assumer d'une manière acceptable pour elles-mêmes et pour les groupes dont elles font partie (LSOSS, article 1). Cette conception dynamique et positive de la santé englobe trois dimensions indissociables : la santé physique, la santé mentale et la santé psychosociale. Elle inclut également la notion de bien-être de la personne » (PSOC).

LA SANTÉ GLOBALE implique donc la santé mentale, physique, psychosociale et la notion de bien-être. Les activités offertes à l'Envol touchent ces dimensions importantes et s'ajoutent à celles-ci les bienfaits du groupe : réunis ensemble pour ces activités, les membres sortent de l'isolement et se retrouvent dans un environnement de confiance où ils peuvent socialiser, se sentir écoutés et soutenus par l'équipe de travail. Peu à peu, dans cet espace, la confiance en soi est renforcée, les membres se sentent moins seuls avec leurs difficultés et un certain espoir et pouvoir d'action jaillissent de ces rencontres avec soi-même et les autres.



Activités et services

CERCLES DE PAROLE

28 rencontres de 1h30

Le cercle de parole a remplacé cette année les ateliers intitulés « cafés-rencontres ». Ces cafés-rencontres existaient depuis plusieurs années déjà et attiraient une quinzaine de membres par semaine. Ceux-ci se réunissaient autour d'un café pour jaser d'une thématique en santé mentale. Nous avons constaté qu'avec un si grand groupe, il était difficile pour des membres de s'exprimer et pour d'autres d'écouter. À la suite des commentaires et suggestions reçus, nous avons mis en place les cercles de parole pour remplacer ces cafés-rencontres et ainsi s'adapter aux besoins manifestés par les membres. Ces cercles sont rapidement devenus populaires : deux fois par mois, les cercles accueillent un nombre maximal de 8 à 10 personnes.

Ce groupe restreint permet d'approfondir un sujet en accordant à chaque personne un temps de parole et de rétroaction. Les membres peuvent verbaliser des émotions, un vécu et faire part de leurs questionnements. Ils se rendent compte rapidement qu'ils ne sont pas seuls dans leur situation, que d'autres ont des vécus similaires et qu'il est possible de trouver des solutions. Les membres développent de l'empathie et la capacité à écouter et apprennent à mieux se connaître.

YOGA

22 séances de 45 minutes

Cela fait déjà un an que le yoga est offert deux fois par mois à l'Envol et ces séances de 45 minutes seront certainement à l'agenda pour les années à venir vu l'impact plus que positif de cette pratique sur les membres cette année ; augmentation de la concentration, réduction du stress et prise de conscience de son corps dans l'espace.

Le yoga est pratiqué sur chaise ou avec un tapis si souhaité. À leur arrivée, le groupe s'installe en silence, les lumières sont tamisées et une musique relaxante accompagne la séance. Nous offrons une tisane à la fin et si certains souhaitent rester pour dessiner/écrire/lire le local demeure disponible à cette fin pour terminer l'après-midi.

Le progrès a été tel depuis un an que les membres ont participé à une séance de yoga offerte au Monastère des Augustines. Félicitations à tous les participants !



Activités et services

CRÉATION THÉRAPEUTIQUE

15 ateliers de 2h

Les ateliers de création thérapeutique s'inspirent de l'art-thérapie et visent, à travers le processus créatif, à exprimer, libérer et transformer des émotions, des pensées et des expériences vécues. Ce n'est pas le résultat qui compte mais bien le processus qui est important. Cette activité, bien que pratiquée en groupe, est introspective et chaque participant détient son cahier dans lequel les exercices prennent forme.

À force de s'y adonner, le bien-être ressenti est physique et mental : en prenant ce temps d'introspection, les participants deviennent plus conscients de ce qui se passe à l'intérieur d'eux-mêmes et vivent une fierté face à ce qu'ils créent (estime de soi).

Étant donné l'engouement et les bienfaits multidimensionnels de cette pratique, ces ateliers seront à nouveau proposés en 2025-2026.

ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS

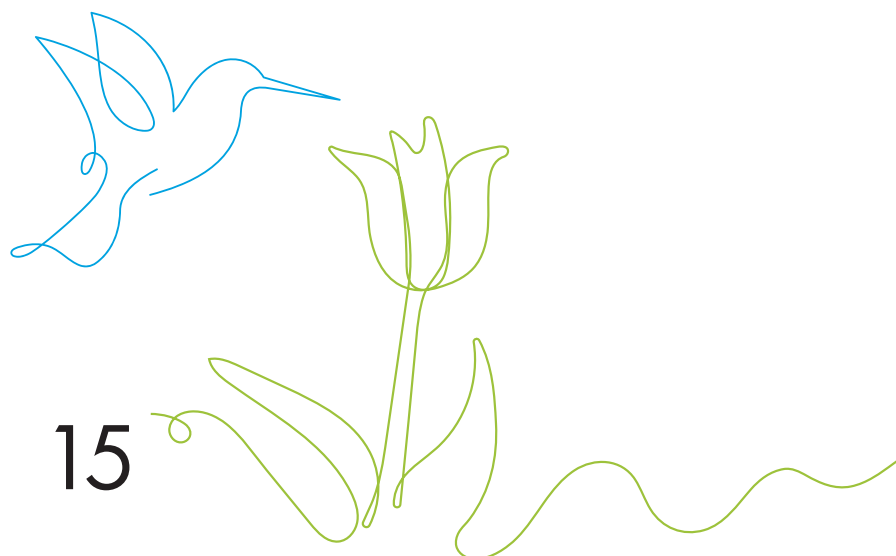
27 ateliers de 1h45

Les ateliers psychoéducatifs abordent différents sujets en santé mentale en les démystifiant pour acquérir de nouvelles connaissances.

Bien qu'une petite période soit laissée pour l'expression de son vécu, l'idée principale demeure de comprendre la complexité des phénomènes affectant la santé mentale et physique ainsi que le bien-être.

Thèmes abordés

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| • La jalousie | • L'estime de soi | • Vivre un deuil |
| • Prendre soin de soi | • La peur d'avoir peur | • Apprendre à s'affirmer |
| • Sortir de sa zone de confort | • Pourquoi se compare-t-on ? | • La gratitude |
| • Osons parler du suicide | • Notre petite voix intérieure | |



Activités et services

EDUCATION POPULAIRE : LES COMITÉS

Les comités ont pour objectif l'approfondissement/l'apprentissage d'un domaine particulier. Ils sont initiés à la demande des membres participants. La plupart ont lieu lors d'un seul atelier à raison de deux heures par semaine ou selon l'intérêt manifesté par le groupe. Ces comités sont dynamiques et en constante évolution.

LE PETIT GROUPE D'ÉTUDE

29 rencontres de 1h30

Le petit groupe d'étude a été formé à la demande des participants désireux de devenir davantage fonctionnels dans leurs activités quotidiennes, principalement par l'alphabétisation (lecture et écriture) et les pratiques de base du calcul mental appliquées aux achats courants et à la gestion d'un budget. Les activités proposées s'inspirent de celles mises à l'avant par l'Association québécoise des troubles d'apprentissage. L'accompagnement pédagogique, en grande partie individualisé, permet à l'apprenant d'évoluer à son propre rythme et de s'attarder à ses difficultés d'apprentissage personnelles.

LE CAFÉ-POPOTE

17 séances de cuisine de 1h30

Le café-popote a vu sa formule se modifier cette année ; nous avons en début d'année un atelier de cuisine mensuel, placé un jour avant le dîner communautaire, avec pour objectif que tous participent à le préparer. Nous avons constaté à l'aide d'un sondage qu'en réalité peu de personnes s'intéressent à la cuisine.

Néanmoins, quelques participantes vivant seules ou désirant acquérir plus d'autonomie, ont proposé un atelier de création culinaire en matinée. Ainsi un petit groupe de 2-3 personnes motivées se réunissent une fois par semaine pour apprendre à cuisiner des repas et collations, encadrées d'une intervenante qui offre trucs et astuces. Nul doute que cet atelier développe la créativité, la confiance en soi, la prise de risque et une reprise du pouvoir d'action. Les collations préparées sont vendues à même la cantine de l'Envol.



Activités et services



ATELIERS D'ART

10 séances de 2h

Les ateliers d'art attirent les membres en quête d'un moment introspectif et ayant le goût de déployer leur imagination pour l'après-midi.

Ce moment de création permet de se changer les idées, de socialiser, réduit le niveau de stress et favorise l'estime de soi.

Les deux œuvres collectives ont permis des créations de groupe : les membres ont « brainstormé » ensemble, ont dû former des équipes et élargir leurs perspectives pour agencer plusieurs œuvres individuelles en un tout harmonieux.

- Décoration de conserves
- Brico avec des macaronis
- Création de décorations de Noël
- 2 ateliers de céramique
- Peinture sur galets
- Œuvre collective sur trois périodes pour la journée internationale de la terre
- Œuvre collective pour le 25^e anniversaire de l'Envol
- Création de sous-verres en liège pour la vente de garage

Activités et services

MARCHES ET JEUX EXTÉRIEURS

11 sorties

La santé mentale va de pair avec la santé physique. Plus nous avançons en âge, plus il devient important de maintenir de saines habitudes de vie. En plus du yoga, l'Envol offre à l'occasion des marches dans le quartier pittoresque du Trait-Carré, riche en histoire, en parcs et en commerces locaux. Les espaces de pétanques permettent de s'adonner à quelques parties de ce jeu et le Chocolat Favori rassemble toujours les plus gourmands.



DÎNERS COMMUNAUTAIRES, BINGO ET AUTRES FÊTES

7 activités

À chaque fin de mois, un dîner communautaire rassemble les membres désirant partager un repas ensemble. Cette année, nous avons également souligné l'Halloween, Pâques et Noël en préparant un repas à déguster en groupe dans une ambiance festive. Mensuellement, un après-midi Bingo est aussi organisé ; beaucoup de plaisir au rendez-vous !



Activités et services

ACTIVITÉS CULTURELLES

18 activités

La ville de Québec offre une belle programmation culturelle. L'Envol considère important d'en faciliter l'accès aux membres via des sorties de groupes.

Beaucoup de personnes vivant avec des difficultés de santé mentale vivent un quotidien bien souvent marqué par de multiples symptômes rendant ardues les tâches quotidiennes de la vie.

Les activités culturelles visent à sortir de temps à autre ces personnes de leur routine pour leur permettre de découvrir activement l'art, les paysages et l'histoire de notre territoire.

Lors de ces sorties, nous vivons dans le moment présent et faisons vivre aux membres de nouvelles expériences, pouvant les inspirer chacun à leur manière.

- Visite de la bibliothèque Gabrielle-Roy
- Festival KWE au Grand Marché de Québec
- Pique-nique à la plage Jacques-Cartier
- Visite de l'hôtel de ville
- Match des capitales
- Croisière sur le fleuve Saint-Laurent
- Visite d'une exposition d'art public EXMURO
- Journée au Zoo Miller
- Cueillette de pommes & cabane à sucre sur l'île d'Orléans
- Exposition « Charlesbourg en miniature »
- Atelier avec le cercle des fermières de Charlesbourg
- Sortie à la baie de Beauport
- Film « Sans dessus dessous » au IMAX
- Conférence d'un cycliste sur son voyage en Amérique centrale à vélo



Activités et services

ATELIERS EN COLLABORATION

6 ateliers



Musée national des beaux-arts de Québec

Participation (3 ateliers) au programme « Moment Velours », alliant l'art la détente et le bien-être.



Bénévolat pour l'organisme Entraide Agapè

- Préparation de biscuits pour le temps des fêtes.
- Une journée de bénévolat avec les membres dans leurs locaux.



Contribution au Frigo-Communautaire

Confection des sandwiches pour un frigo communautaire du quartier

RENCONTRES INDIVIDUELLES

L'envol offre des rencontres individuelles de 30 minutes aux membres ayant besoin d'une écoute et d'un soutien ponctuel. Il est possible d'en avoir recours le jour même et par la suite sur rendez-vous. Ce service s'avère essentiel pour les personnes qui n'ont pas dans l'immédiat une prise en charge par le réseau de santé.



Activités et services

VOYAGE CULTUREL • LE TRAIN DE CHARLEVOIX JUSQU'À BAIE-SAINT-PAUL

19 membres présents

Cette année, les membres ont voulu découvrir leur province et le majestueux fleuve Saint-Laurent. Pour rendre ce voyage possible, les membres se sont impliqués à différents niveaux pour notre événement d'auto-financement : une vente de garage.

Certains ont créé des petits objets à vendre lors de cet événement, d'autres ont mis la main à la pâte en cuisine, des membres ont récolté des cannettes vides et d'autres personnes ont amassé beaucoup de vêtements/objets. La vente de garage a été un succès, les membres se sont engagés tout au long du processus et un montant d'argent a pu être collecté pour ce voyage culturel.



Activités et services

CÉLÉBRATION DU 25^E ANNIVERSAIRE DE L'ENVOI

25 membres présents

L'Envol a fêté son 25^e anniversaire (1999-2024) en novembre 2024 au Domaine de Maizerets. Les membres ont participé à la décoration (un arbre avec des mots se trouvait à l'entrée de la salle ainsi qu'une œuvre collective en céramique). Ils ont aussi décidé du type de repas et du déroulement de la journée. L'équipe de travail, les membres du conseil d'administration, les membres participants, les bénévoles et les autres partenaires ont partagé le dîner et ensuite le chansonnier et la danse ont pris place. Cet événement a été une réussite ; nous nous rappellerons tous des 25 ans de l'organisme !





Vie communautaire et associative



Vie communautaire et associative

CONSEIL D'ADMINISTRATION ET COMITÉS SPÉCIAUX

9 **réunions**
du conseil
d'administration

1 **AGA**
25 personnes
présentes

10 **rencontres**
du comité du
plan stratégique

VIE DÉMOCRATIQUE DU CENTRE DE JOUR

Plusieurs méthodes ont été développées afin de permettre aux membres de s'exprimer et de prendre part à la prise de décisions quant à l'évolution des activités et services du Centre. Ces méthodes prennent plusieurs formes et ont lieu de manière récurrente avant, pendant et après un événement/service/activité :

- Un « **Brain storming** » de groupe prend place à chaque fin de mois afin de planifier les activités qui auront lieu le mois suivant. La fin de mois est aussi un moment pour proposer de nouveaux comités, faire des suggestions pour améliorer les activités et services. Il s'agit d'un moment **d'expression libre**.
- La « **boîte à idées** » permet de mettre ses suggestions par écrit dans une boîte à cet effet à n'importe quel moment de l'année. À chaque semaine, le contenu de la boîte est analysé et discuté en groupe.
- Un **sondage de rétrospection** est rempli par les membres au mois de juin à chaque année.
- **Les réunions d'équipe** : celles-ci ont vu le jour en 2024-2025, à raison d'une réunion par mois. Elles représentent un moment très important : il s'agit du seul temps où les employées peuvent se réunir pour discuter en profondeur des activités et services offerts et comment les améliorer en tenant compte des suggestions/commentaires apportés par les membres. Aussi, ces rencontres sont propices à la résolution de problèmes et solidifient les liens entre les membres de l'équipe. Elles accroissent la collaboration, mènent à un plus grand engagement et se veulent un moment de créativité et d'innovation.

Vie communautaire et associative

PARTICIPATION DE L'ENVOI À DES ÉVÈNEMENTS DANS SA COMMUNAUTÉ

L'équipe a participé à plusieurs activités de représentation. L'intention est de s'enraciner toujours plus dans la communauté, créer des liens, travailler en concertation et accroître la mixité sociale. Le Centre de jour l'Envol a été représenté et présent lors d'événements organisés par la Corporation du Développement Communautaire (CDC) du grand Charlesbourg et par l'Alliance des Groupes d'Intervention pour le Rétablissement en santé mentale (l'AGIR).

CDC DU GRAND CHARLESBOURG

16 mai 2024

Déjeuner causerie de la CDC.

20 juin 2024

l'Envol assiste à l'AGA de la CDC.

21 septembre 2024

Kiosque de l'Envol au Carrefour Charlesbourg lors de l'événement « La grande rentrée communautaire » pour promouvoir notre organisme auprès de la population.

24 octobre 2024

5 à 7 Soirée de réseautage et de reconnaissance lors de la semaine de l'action communautaire autonome.

26 octobre 2023

Rencontre régulière des membres de la CDC.

16 janvier 2024

Formation médias, dîner réseautage + suivi la CDC : Comment maximiser l'impact médiatique de votre organisation ?

27 novembre 2024

L'envol assiste à la rencontre régulière des membres de la CDC.

20 mars 2024

L'Envol assiste à une journée de formation : CHAT GPT - comment l'utiliser dans nos organismes communautaires, suivi d'un dîner réseautage et d'une formation sur les réseaux sociaux - comment les utiliser et en tirer profit.

AGIR

20 novembre 2024

L'Envol assiste à l'AGA de l'AGIR au Domaine Maizerets.

26 mars 2025

L'Envol assiste à une rencontre régulière des membres de l'AGIR au Centre communautaire Lucien-Borne.

Vie communautaire et associative

FORMATIONS SUIVIES PAR LES EMPLOYÉES

«Expérimentation d'une approche corporelle de libération des tensions (atelier TRE-Trauma and tension releasing) »

Organisée par l'AGIR, donnée par PECH

Suivie par : 4 employées • Durée : 2 h

Vieillir en bonne santé mentale
Offerte par l'association canadienne pour la santé mentale-filiale de Montréal

Suivie par : 2 employées • Durée : 3 h

Journée de la santé mentale positive

Organisée par l'association canadienne pour la santé mentale-filiale de Québec

Suivie par : 7 employées • Durée : 8 h

Traumas et liens d'attachement
Organisée par l'AGIR, donnée par Julie Fournier

Suivie par : 4 employées • Durée : 12 h

Charge mentale; identifier, comprendre et réduire son impact au quotidien

Offerte par Ricochet

Suivie par : 1 employée • Durée : 7 h

Traitement cognitif comportemental de l'anxiété généralisée

Offerte par Porte-voix

Suivie par : 1 employée • Durée : 6 h

Formation en Art-Thérapie

Offerte en ligne par Équilibre Formation

Suivie par : 1 employée • Durée : 200 h



Priorités d'action et perspectives d'avenir

La réalisation du plan stratégique a permis à l'Envol de créer une structure claire permettant de mieux organiser, cibler et mettre en action ses priorités d'avenir.



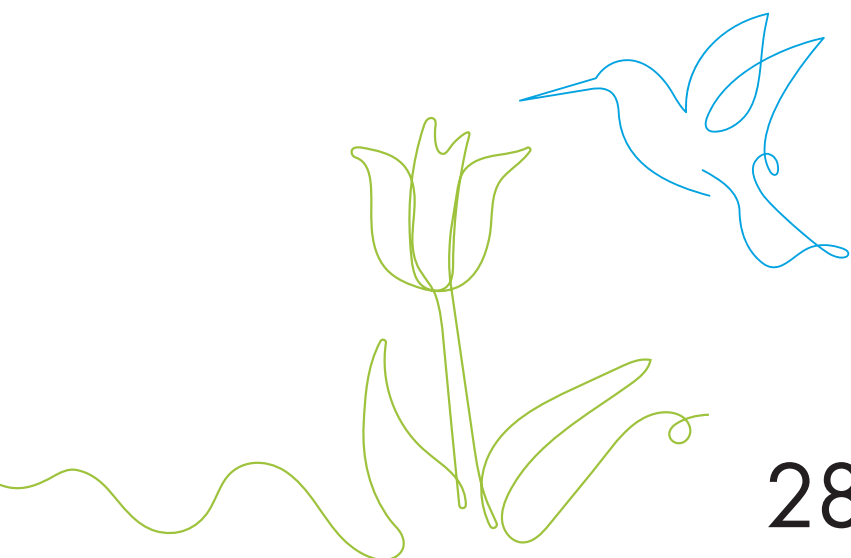
Priorités d'action et perspectives d'avenir

EN 2025-2026, LES PRIORITÉS SONT LES SUIVANTES :

- *Terminer le mandat en ressources humaines avec Bénévoles d'Expertise qui consiste, tel qu'évoqué précédemment dans le rapport, à réviser la structure salariale, les conditions de travail, le manuel d'employés et le code d'éthique de l'organisme.*
- *Mise à jour des règlements généraux et des politiques de gestion (outils de communication et de suivis) du conseil d'administration.*
- *Mise à jour de « l'image de marque » : logo, site web, médias sociaux, entre autres.*
- *Diversifier le financement de l'organisme afin de pouvoir continuer à améliorer notre offre de service aux membres.*
- *Consolidation du conseil d'administration*

SE GREFFENT À CES PRIORITÉS CES PROJETS CONNEXES :

- Réaménager le local afin de maximiser l'espace et faire de même avec le bureau.
- Développer davantage le service de rencontres individuelles pour les membres.
- Favoriser les activités récurrentes nécessitant une inscription et par le fait même un engagement de la part des membres.
- Former davantage l'équipe aux enjeux en santé mentale vécus par les aînés à travers diverses formations.
- Pousser les recherches sur les collaborations/partenariats possibles dans notre communauté.





Parole aux membres participants



Parole aux membres participants

POUR QUELLES RAISONS FRÉQUENTEZ-VOUS LE CENTRE DE JOUR L'ENVOL ?

- | | |
|--|--|
| <i>« Pour les activités : j'aime les sorties, le bingo et le bricolage ».</i> | <i>« Parce que c'est bon pour moi ! ».</i> |
| <i>« Pour socialiser et profiter des activités ainsi que travailler sur mon moral (psychologie) ».</i> | <i>« Pour l'accueil chaleureux et les activités intéressantes ».</i> |
| <i>« Pour me détendre ».</i> | <i>« Pour être avec du monde, ça m'aide à ne pas être dépressif, ça m'aide à être positif.</i> |
| <i>« J'aime les activités et socialiser avec les personnes présentes ».</i> | <i>« Pour rencontrer les personnes qui s'y rendent et pour les sorties ».</i> |
| <i>« Pour ma santé mentale, pour l'ambiance, pour rencontrer des gens, pour les activités ».</i> | <i>« Pour le dynamisme des animatrices, le social et le groupe ».</i> |
| <i>« Pour sortir de chez moi »</i> | <i>« Pour changer d'air, voir des ami.e.s, faire des activités et sorties, parler aux intervenantes ».</i> |
| <i>« Pour avoir un groupe d'appartenance ».</i> | |

AVEZ-VOUS VU DES CHANGEMENTS POSITIFS DANS VOTRE VIE DEPUIS QUE VOUS PARTICIPEZ AUX ACTIVITÉS DU CENTRE DE JOUR ?

- | | |
|---|--|
| <i>« Je suis moins gêné et moins timide, j'ai plus d'amis ».</i> | <i>« J'ai repris confiance en moi ».</i> |
| <i>« J'ai le moral moins bas »</i> | <i>« Ça m'aide à parler plus aux gens »</i> |
| <i>« Ça me fait du bien, ça me rend heureux »</i> | <i>« Je me sens plus utile, plus valorisée ».</i> |
| <i>« Oui, je vois plus de monde et j'aide plus de monde ».</i> | <i>« Depuis que je vais à l'Envol, j'ai plus confiance en moi, je m'exprime plus et je suis plus responsable »</i> |
| <i>« Je suis plus enthousiaste, je fais plus d'activités, j'ai plus de discussions avec mes sœurs et mes amies ».</i> | <i>« Je sens une ouverture sur les autres, ma capacité d'accueil ».</i> |

Soutien financier et collaborateurs

Le Centre de jour l'Envol ne pourrait réaliser ses activités sans le soutien financier offert par son bailleur de fond principal : le programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).

Nous remercions également la CDC du grand Charlesbourg, l'AGIR, Ricochet, Bénévoles d'Expertise, les employés du CIUSSS et l'association canadienne pour la santé mentale qui nous ont offert rencontres, regroupements, formations, expertise, services communautaires et soutien. Sans ces partenaires, nous n'aurions pu réaliser tous nos objectifs. Un grand merci !





ENVOL-TOI !

7758, 1^{re} Avenue, Québec G1H 2Y2

lenvol_animation@outlook.fr

cdjlenvol.com

