

ON BOUGE !!

JUIN 2026



Ateliers récurrents (chaque mois)

Yoga sur chaise

Environ 50 minutes de yoga sur chaise, une petite tisane vous est offerte après la séance.

Temps libre pour le reste de l'après-midi.

Petit groupe d'étude

Formation académique (ex. : français, mathématique, anglais) par une professeure à la retraite. Niveau scolaire adapté selon les besoins du membre.

Art-thérapie

Les ateliers d'art thérapie 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.

Cercle de parole

Le Cercle de parole est un petit groupe où chacun est invité à tour de rôle à écouter activement, à partager son vécu et ses émotions, et ce dans le non-jugement et la confiance. Il permet de briser l'isolement, d'extérioriser des émotions et de créer des liens avec d'autres personnes pouvant vivre des enjeux de santé mentale. Il permet aussi de reprendre du pouvoir sur sa vie, d'accroître sa confiance en soi et crée un esprit de solidarité.

Atelier psychoéducatif

Ce petit groupe se rassemble deux fois par mois pour approfondir et démystifier un sujet lié à la psychologie et à la santé mentale. Bien souvent, nous connaissons peu des états émotionnels qui nous traversent en tant qu'êtres humains. Cette ignorance peut nous amener à nous sentir « anormal » dans bien des situations et à ne détenir que très peu d'outils pour leur faire face.

Ciné-jasette

Nouveauté

Dans un institut psychiatrique, on suit le quotidien du personnel soignant et des patients, à travers le regard de Suzanne, psychiatre, ancienne criminaliste qui a un regard humain sur un monde souvent critiqué et jugé.

Café-philo

Les membres participant à cet atelier donnent leur point de vue sur des questions complexes de la vie. L'approche de la discussion philosophique stimule la réflexion des participants pour qu'ils aient l'occasion de penser par eux-mêmes, d'aiguiser leur esprit critique, et ce, dans le respect et le plaisir de dialoguer ensemble.

Dîner communautaire

Dînons ensemble !

Le reste de l'après-midi est voué à du temps libre. Remise du calendrier mensuel et inscription aux activités.

Bienvenue aux bénévoles ! Veuillez nous contacter préalablement si vous souhaitez vous impliquer pour la préparation du repas.

ON BOUGE !!

JUIN 2026



Ateliers spéciaux du mois

Journées fermées :
16, 23 et 24 juin

Bilan annuel des activités et services de l'Envol

La parole est à vous!

Voici le moment de faire le bilan de l'année
2025-2026 au centre de jour l'Envol

Nous aimerions connaître votre avis sur les
activités et services offerts: ce que vous avez
aimé et moins aimé, les points forts et les points à
améliorer. Votre opinion compte !

On bouge avec VieActive !



Venez bouger avec deux bénévoles de
l'organisme Viactive. Des mouvements et
exercices sur de la musique rythmée seront
bénéfiques pour vous garder en forme, et ce
dans le plaisir !

Durée d'environ 45 minutes.

Après-midi libre en présence de deux chiens

Venez socialiser, échanger et vous distraire
en cet après-midi libre où vous pourrez aussi
avancer un projet personnel (écriture, dessin,
peinture, tricot, lecture etc). Jeux de société
et matériels artistiques seront à votre
disposition.

Nous serons en compagnie de Tyson et Jinny,
deux chiens disponibles pour recevoir
caresses et gâteries.

Jeux d'adresse

Activités ludiques qui réunissent
plusieurs participants autour d'un
objectif commun : s'amuser et se
divertir.

Après-midi musical et chants avec Zachary

Venez passer un bon moment avec nous
pour chanter des chansons populaires des
années 60 avec Zachary Loubert.