



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.

AOÛT 2026

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

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.





Ateliers spéciaux du mois

**Discussion sur nos
vacances et après-midi
libre**

Après-midi cinéma

Popcorn offert

Visite de l'église Saint-Charles Borromée

Venez découvrir la beauté historique et l'ambiance paisible de l'église Saint-Charles-Borromée située dans le Trait-Carré

Sortie visite à l'aquarium

Plongez dans le monde fascinant de l'Aquarium du Québec : une sortie accessible à toutes et tous où vous pourrez découvrir avec émerveillement les ours blancs, les phoques, les requins-léopards, la pieuvre géante du Pacifique, les méduses et des centaines d'autres animaux marins!

Popote vente de garage

Nous invitons le chef en vous à venir préparer les collations qui seront en vente lors de notre journée : vente de garage.

Si vous avez perdu le chef, vous ferez la vaisselle !



Vente de garage

Venez dénicher des trésors à notre vente de garage.

Tous les profits serviront à financer notre traditionnel voyage annuel.

Bienvenue aux bénévoles!