



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.

Juillet 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.

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.



Atelier sur l'influence

Est-ce que vous êtes une personne influençable ?

- Les influenceurs : les autres, la température, les émotions, les réseaux sociaux, les nouvelles, etc.

Ensemble, nous allons voir si l'influence peut améliorer ou briser votre événement et/ou votre journée.

Fais-moi des beaux yeux

Cet atelier fait appel à ta créativité et ton imagination. Tout dépendra du sens que tu voudras bien lui donner!

Si vous le désirez, vous pourrez partager votre chef d'oeuvre.

Ainés-nous à vous aider!

Le programme "Ainés-nous à vous aider!" est pour les personnes de 50 ans et offre divers services et aides.

Jolyane, une travailleuse du milieu du Centre d'action bénévole du Contrefort (CABC) vient nous faire la présentation de ce programme et saura répondre à toutes vos questions.

Sortie à l'Observatoire de Québec

La plus belle et la plus haute vue sur Québec. Vous admirerez des points de vue uniques et spectaculaires de la ville, ses dédales de rues, le majestueux fleuve Saint-Laurent et ses deux chaînes de montagnes.

BINGO BEACH PARTY

Y fait beau! Y fait chaud! Venez jouer au Bingo!

Quoi de mieux qu'un bingo beach party pour se rafraîchir et gagner de beaux prix d'été..

Slush et nachos disponibles.

Être positif... Facile ou difficile?

Pour certaines personnes la vie est belle! Pour d'autres, la vie est un fardeau.

Cet atelier a pour but de vous outiller afin d'alléger les moments difficiles et de reprendre du pouvoir sur votre vie afin d'atteindre le bonheur tout naturellement.

Le positivisme est un cheminement!