



RAPPORT D'ACTIVITÉS **2025-2026**



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
l'Envol en statistiques	9-11
Les changements structuraux	13-16
Les activités et services	17-26
La vie communautaire et associative	27-30
Formations suivies par l'équipe	30
Priorités d'action et perspectives d'avenir	31-32
Parole aux membres participants	33-35
Soutien financier et collaborateurs	37

Mission, vision et valeurs

L'Envol est un organisme à but non lucratif qui s'adresse principalement à des personnes âgées 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 à cette tranche d'âge.

Mot de la directrice

Les grandes fenêtres de l'Envol sont parsemées de bouquets de fleurs d'un rouge vif ; les pommetiers déclarent la venue d'une nouvelle saison. L'arrivée du printemps rime aussi avec bilan, la période de rétrospection annuelle, le temps d'arrêt et de réflexion de l'Envol pour cerner ce qui a été accompli et mieux tracer le chemin pour 2026-2027.

Nous avons débuté l'année 2025 avec un plan d'action (2025-2027) en place et une nouvelle clientèle cible ; les aînés de plus ou moins cinquante ans vivant avec des problématiques en santé mentale. En 2025-2026, l'Envol a consolidé son offre de services et d'activités pour toujours mieux répondre aux besoins de cette clientèle. Notre base solide d'ateliers récurrents favorise autant chez les uns le maintien de l'autonomie que chez d'autres, le renforcement du pouvoir d'action et le déploiement de nouveaux comportements et habitudes de vie.

La plus grande réussite de l'Envol cette année se situe toutefois sur le plan de son implication, doublant sa présence aux rencontres organisées par divers partenaires de la communauté de Charlesbourg. Nous croyons fermement que ce sont ces collaborations, ce partage d'information et une mise en commun d'efforts qui peuvent aboutir à des solutions pérennes autant pour l'Envol que pour Charlesbourg.

Il reste que pour tourner son regard vers l'extérieur, il a fallu d'abord l'orienter vers l'intérieur. En 2025-2026, nous avons terminé la révision des politiques régissant les ressources humaines, piliers de l'existence même de l'Envol puisque les services rendus sont avant tout de la relation d'aide, un service non pas matériel mais entièrement humain. Notre participation au mouvement Communautaire à Boutte reflète d'ailleurs notre position quant à l'importance du financement des emplois en santé et en services sociaux dans le milieu communautaire. Pour l'Envol, si nous ne pouvons offrir respect et dignité aux employées, que peut-on prétendre offrir comme services de qualité aux membres ?

L'année 2026-2027 bien qu'elle débute avec un nouvel élan et des projets porteurs d'espoir, elle s'entame aussi avec une certaine amertume vu notre financement principal qui ne couvre pas les coûts de fonctionnement à long-terme malgré les moyens pris pour optimiser nos ressources et réduire nos dépenses. Nous espérons qu'un changement politique puisse adresser cette impasse collective, d'ici là nous devons user de créativité pour continuer à mener notre mission et répondre aux besoins de notre communauté.

Je remercie tous les alliés de l'Envol pour cette belle année ; nos bénévoles qui offrent leur aide sans répit et prennent part avec enthousiasme à nos ateliers et activités, une équipe de travail pro-active, créative et engagée ainsi que le conseil d'administration.

Bonne année 2026-2027 !

Marika Corcoran

Directrice

Notre équipe

L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

Céline Paradis

*Intervenante /
animatrice & coordination*

Guyline Delisle

*Intervenante /
animatrice & coordination*

Caroline Soucy

*Intervenante /
animatrice & représentation*

Linda Carrier

Intervenante / animatrice

France Tremblay

Intervenante / animatrice

Johanne Lacombe

*Bénévole / Enseignante
au petit groupe d'étude*

Marika Corcoran

Directrice

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gabriel Rodrigue

*Président
Avocat-Fiscaliste*

Selma Adam

*Secrétaire
Avocate*

Marylène Bonneau

*Trésorière
Comptable CPA
Départ : 25 mai 2025*

Bianca Croisetière-Morin

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

Départ : 17 mars 2026

Chloé Lafèche

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

Diana Cardas

*Administratrice
Architecte*

Départ : 3 avril 2025

Yannic Lamontagne

*Administrateur
Représentant des
membres participants*

Mot du président du conseil d'administration

L'année 2025-2026 aura été, pour le Centre de jour l'Envol, une année de continuité, de consolidation et d'engagement. Après avoir complété l'an dernier un important exercice de planification stratégique, nous avons entrepris cette année de donner vie aux orientations retenues, en poursuivant le développement de nos services, de notre milieu de vie et de notre ancrage dans la communauté.

Le présent rapport témoigne de la vitalité de l'Envol. Derrière les statistiques, les ateliers, les sorties, les rencontres individuelles et les comités, il y a surtout des personnes qui trouvent à l'Envol un lieu où elles peuvent être accueillies, écoutées, respectées et reconnues dans leur dignité. Grâce à l'accompagnement offert par l'équipe et aux liens créés entre les membres, plusieurs reprennent confiance, brisent l'isolement et renforcent leur pouvoir d'agir.

L'année 2025-2026 a aussi été marquée par une présence accrue de l'Envol dans sa communauté. Notre participation aux instances de concertation, aux activités de représentation et aux initiatives collectives démontre notre volonté de contribuer activement au développement social de Charlesbourg et de faire entendre la voix des personnes âgées vivant avec des enjeux de santé mentale.

C'est dans cet esprit que l'Envol a participé au mouvement Le communautaire à boutte. Cette mobilisation met en lumière une réalité importante : les besoins augmentent, les situations vécues par les personnes que nous accompagnons se complexifient, et les ressources disponibles demeurent insuffisantes pour assurer pleinement la pérennité et le développement des services. Pour l'Envol, il ne s'agit pas seulement d'un enjeu budgétaire, mais d'un enjeu directement lié à notre mission.

Nous reconnaissons avec gratitude le soutien de nos bailleurs de fonds et de nos partenaires. Toutefois, comme conseil d'administration, nous devons aussi nommer que la fragilité du financement exerce une pression réelle sur les organismes communautaires. Elle nous rappelle l'importance de poursuivre nos efforts de représentation, de diversification du financement et de consolidation de nos pratiques.

Malgré ces défis, l'avenir de l'Envol nous inspire confiance. Les priorités établies pour 2026-2027 s'inscrivent dans une vision claire : consolider les services, soutenir l'équipe, renforcer la gouvernance, accroître la visibilité de l'organisme et poursuivre le développement de partenariats porteurs.

Au nom du conseil d'administration, je remercie chaleureusement les membres participants, l'équipe de travail, les bénévoles, les partenaires et les bailleurs de fonds. Ensemble, nous continuerons à faire de l'Envol un lieu d'accueil, de dignité, de solidarité et d'espoir.

Gabriel Rodrigue

Président 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.

L'Envol en statistiques

COTISATION ANNUELLE

Pour devenir un 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 ont un coût (les membres bénéficient d'une réduction).

HORAIRE

Tel qu'évoqué dans sa philosophie, le centre de jour est avant tout un milieu de vie 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.

ADHÉSION ET FRÉQUENTATION

45 personnes ont adhéré comme **membres participants**

180 jours d'ouverture

9 personnes ont adhéré comme **membres partenaires**

1844 fréquentations
(Une fréquentation = une participation d'une personne pour une durée de 3h)

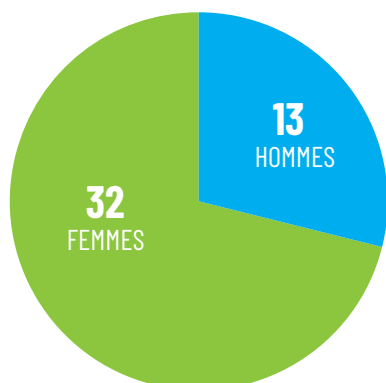
En 2024-2025, l'Envol a eu 2107 fréquentations. Cette année, la baisse de 263 fréquentations est attribuable au changement dans l'offre de service afin de garantir une meilleure qualité d'intervention. Nous avons créé des ateliers à groupe restreint (cercles de parole et les ateliers psychoéducatifs) afin de favoriser des échanges personnalisés et un plus grand lien de confiance.

5532 heures d'ateliers, d'intervention et de relation d'aide ont été dispensées au courant de l'année.

92 rencontres individuelles ont été réalisées (bloc de 30 minutes par rencontre).

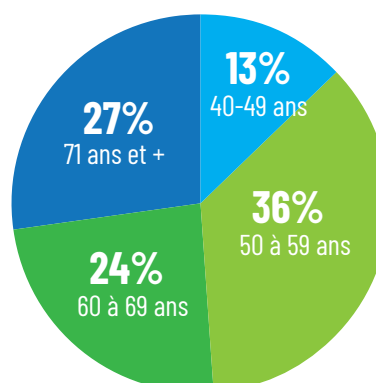
ÂGE ET SEXE DES MEMBRES PARTICIPANTS

Répartition des membres participants selon le genre



71%
des membres
participants
sont des femmes

Nombre de membres participants par tranche d'âge



60% 27 membres
ont entre 50 et 69 ans

87% 39 membres
ont 50 ans et plus

RÉPARTITION DES MEMBRES PARTICIPANTS SELON LES SIX ARRONDISSEMENTS DE LA VILLE DE QUÉBEC



- Charlesbourg : **29 membres**
- La Cité-Limoilou : **6 membres**
- Beauport : **3 membres**
- Les Rivières : **3 membres**
- Ste-foy-Sillery-Cap-rouge : **1 membre**
- Haute-Saint-Charles : **3 membres**

PROVENANCE DES APPELS

56% Appels de **travailleuses sociales/éducatrices spécialisées** du **RÉSEAU PUBLIC** pour référer des clients.

6% Appels de **travailleuses sociales/éducatrices spécialisées** **HORS RÉSEAU PUBLIC** pour référer des clients.

41% Appels de personnes **pour elles-mêmes** (qui ne sont pas suivies par une travailleuse sociale/éducatrice spécialisée)

MOTIFS DES APPELS REÇUS

71% Personnes souffrant **d'enjeux de santé mentale et d'isolement (mobilité réduite)**.
L'Envol permet de **MAINTENIR** des habitudes de vie saines par la socialisation.

29% Personnes souffrant **d'enjeux de santé mentale avec une bonne autonomie**.
L'Envol vient **RENFORCER** leur pouvoir d'action et participe à la mise en place de nouveaux comportements et habitudes de vie.





Changements structuraux

Cette section est structurée de la même manière que notre plan d'action 2025-2027 qui se trouve en annexe de ce rapport. Cette structure permet de mieux situer l'évolution des différents volets d'activités à travers le temps.

Qu'est-ce qui a été réalisé à l'Envol en 2025-2026 ?

1) VOLET EXPÉRIENCE DES MEMBRES

La clientèle cible et l'offre de service, le local et la formation continue des employées.

L'OFFRE DE SERVICE

L'Envol propose des **ateliers récurrents** générant à long-terme des bienfaits sur la santé mentale. Ceux-ci sont en place depuis un peu plus d'un an et demi et cette formule attire de nombreuses personnes. Les ateliers en **groupes retreints** ont quant à eux été mieux réfléchis en 2025-2026 et leur popularité est croissante.

LE LOCAL

Après avoir rénové la cuisine l'année passée, l'appropriation du local par les membres et par l'équipe de travail s'est poursuivie cette année. Rappelons que l'Envol a déménagé dans son local actuel seulement en 2020 au moment où la pandémie a forcé la fermeture de l'organisme, jusqu'à sa réouverture au début de l'année 2023.

En 2025-2026, l'espace détente a été créé, le bureau des employées a été réaménagé ainsi que les pièces communes : deux divans et des tables

basses rendent le local plus chaleureux, l'acquisition de tables d'activité rondes permettent de gagner de l'espace et de l'intimité et de nouveaux bureaux rendent davantage fonctionnel l'espace des employées. Finalement, un coin téléviseur fixé au mur offre un meilleur support visuel lors des ateliers. Certains murs des pièces communes et le bureau ont aussi reçu une couche fraîche de peinture.

LA FORMATION CONTINUE

Les formations ont été moins nombreuses pour les intervenantes/animatrices - coordonnatrices cette année. Il en demeure que la formation suivie par l'AGIR a été inspirante pour l'équipe. Le groupe de co-développement offert par Bénévoles d'Expertise a quant à lui permis à la directrice d'acquérir plus d'outils pour la résolution de problèmes variés.

2) VOLET ADMINISTRATION

Les ressources humaines et l'agenda annuel

LES RESSOURCES HUMAINES

En décembre 2025, l'Envol a achevé sa révision de l'ensemble des procédés administratifs, des activités de mobilisation et de développement en lien avec **les ressources humaines de l'organisme**.

- ⊙ Concrètement, la structure organisationnelle a été analysée ainsi **que la description des postes et des tâches associées**. Deux postes à temps partiel ont changé de statut en raison du manque de financement et un poste a été créé pour mieux répondre aux priorités en fonction des ressources disponibles, soit le poste d'intervenante/animatrice et représentante de l'Envol.
- ⊙ **Une échelle salariale** a été construite à la suite d'une étude du secteur et des politiques régissant les conditions de travail et les avantages sociaux ont été établies afin de favoriser l'équité et la rétention des employées.
- ⊙ **L'évaluation annuelle des employées** a été mise à jour et des fonds ont été alloués au développement des compétences via la possibilité de suivre des formations en continu.
- ⊙ Finalement, **la création d'un milieu de travail qui met de l'avant l'autonomie, la créativité et la participation des employées** aux décisions a permis de créer un environnement où toute l'équipe se sent engagée. L'équipe de six employées est d'ailleurs la même depuis deux ans.

3) VOLET RÉSEAUTAGE

La visibilité du centre et les partenariats développés

- ⊙ Rapatriement de la gestion du siteweb à l'interne. Le site a été modifié et partiellement mis à jour.
- ⊙ Création d'une nouvelle page facebook et développement d'une politique d'affichage à cet effet.
- ⊙ Implication de l'Envol au « chantier immobilier » communautaire mis en place par la CDC du Grand Charlesbourg

4) VOLET GOUVERNANCE

Les règlements généraux, le financement et les outils de suivi du CA

Le conseil d'administration ainsi que la direction ont entamé **une révision des règlements généraux** pour mieux incarner et refléter les valeurs de l'action communautaire autonome : des processus démocratiques et participatifs et une vie associative forte. La révision est en cours et sera terminée à l'automne 2026 dans le cadre d'un mandat avec Bénévoles d'Expertise.

FINANCEMENT

Une demande de financement a été faite et acceptée auprès de la Fondation Normand-Carmand. Ce financement a été reçu et permettra à l'Envol de réaliser son voyage annuel à l'Isle aux Coudres.

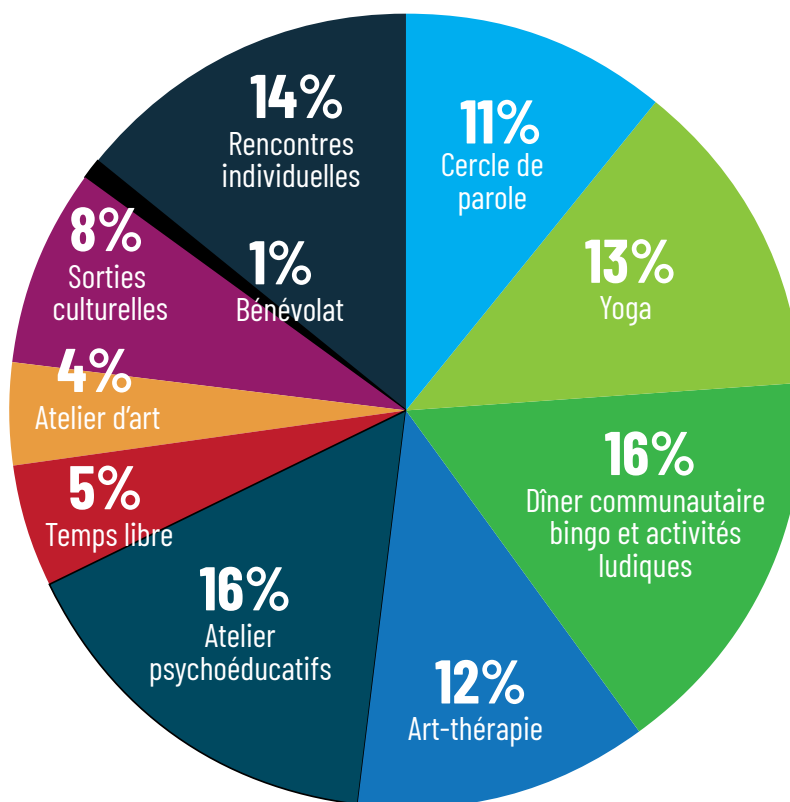


Activités et services

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 (LSSSS, 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

18 rencontres de 1h30

Il s'agit d'un petit groupe qui se rassemble à raison de deux fois par mois. Une intervenante agit en tant que facilitatrice et anime la discussion. En lien avec une thématique générale, les personnes présentes sont invitées à prendre la parole.

Le cercle est un espace sécuritaire où chacun est amené à tour de rôle à écouter activement, à partager son vécu et ses émotions et ce, dans le non-jugement et dans la confiance.

Ces rencontres permettent de briser l'isolement créé par la souffrance en nouant des liens avec d'autres personnes pouvant vivre des enjeux de santé mentale similaires. Elles permettent d'extérioriser et de mettre des mots sur ses émotions, d'accroître sa confiance en soi en offrant une écoute active pour les autres et elles créent un esprit de solidarité.

YOGA

21 séances de 60 minutes

Cela fait déjà deux ans que le yoga est offert deux fois par mois à raison de 60 minutes par séance. Le yoga sera 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 membres souhaitent rester pour profiter d'un temps libre le local demeure disponible à cette fin pour terminer l'après-midi.

Activités et services

ART-THÉRAPIE

19 ateliers de 2h

Cet atelier est offert par une employée de l'Envol ayant obtenu un certificat en tant que praticienne en art-thérapie. L'art-thérapie, à travers le processus créatif, vise 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 l'art-thérapie à long-terme, ces ateliers seront à nouveau proposés en 2026-2027.



Activités et services

ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS

27 ateliers de 1h45

Ce petit groupe se rassemble deux fois par mois pour approfondir et démystifier une thématique/un sujet lié à la psychologie et à la santé mentale afin de redonner un pouvoir d'action. Bien souvent, nous ne connaissons que très peu des phénomènes/états émotionnels qui nous traversent et nous bouleversent 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 améliorer notre sort.

L'atelier se déroule en trois parties: la première partie est théorique et a pour but d'approfondir un sujet d'un point de vue scientifique (par exemple, la gestion des limites, la dépression, l'anxiété, la motivation, etc). La deuxième partie consiste à réaliser un exercice pratique d'introspection et à échanger en groupe sur le sujet. Finalement, la troisième partie a pour objectif de déterminer des stratégies d'adaptation et des outils concrets (développement de compétences personnelles) pour mieux faire face aux défis/symptômes qui se présentent au quotidien.

Quelques thèmes abordés

- L'importance de l'amitié dans nos vies
- Les ruminations
- Les blessures du passé
- Osons parler du suicide
- Qu'est-ce que l'anxiété (parties 1-2-3)
- S'adapter aux changements
- La sexualité en contexte de vieillissement - collaboration avec l'organisme SEXplique
- La communication
- L'affirmation de soi (partie 1-2)
- Les fausses croyances
- La colère
- Distinguer la confiance en soi et l'estime de soi
- La timidité
- Qu'est-ce que l'acceptation?

Activités et services

ATELIERS D'ART

6 séances de 3h

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.

Cette année, la collaboration spéciale avec les Ateliers des Trois Corbeaux a permis aux membres d'élargir leurs connaissances quant à l'art de souffler du verre. Ils ont pu essayer cette technique en plus de créer leur propre bijou.

- Atelier de pastel gras
- Atelier de soufflage de verre
- Créations avec des pâtes alimentaires
- 2 ateliers de céramique
- Peinture sur cuillères en bois

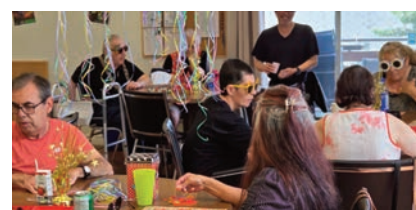


Activités et services

DÎNERS COMMUNAUTAIRES, BINGO ET AUTRES FÊTES

26 activités de 3h

- **11 dîners communautaires** ont été organisés à l'Envol. Ceux-ci rassemblent un minimum de 17 personnes mensuellement et au moins 4 bénévoles ont aidé à la préparation du repas. **Un grand repas de Noël** a également convié 22 personnes à la salle du domaine de Maizerets.
- **10 après-midis de Bingo** ont été organisés, **deux sorties aux quilles**, **un tournoi de poche** et **un atelier d'improvisation**.
- **3 ateliers de rigolo-thérapie** - dont un animé par une professionnelle de ce type de thérapie, Héroïse Rinfret.



Activités et services

ACTIVITÉS CULTURELLES

13 sorties

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.

- Deux visites au musée de la Civilisation : le Québec autrement et Titanic
- Visite guidée du Château Frontenac
- Visite guidée de la maison Stuart
- Visite guidée de la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement
- Repas et zoothérapie au café-félin Chats-Nous
- Visite du moulin des jésuites : exposition de crèches
- Marche au jardin de Jeanne d'Arc (exposition d'Halloween de contes et légendes)
- Sortie au Bois de Coulonges : le siècle de Janette
- Marches dans le quartier historique du Trait-Carré à Charlesbourg
- Récoltes de pommes à l'île d'Orléans
- Dîner et visite d'une cabane à sucre sur l'île d'Orléans
- À la découverte des saveurs de l'Inde : buffet dans un restaurant indien



Activités et services

TEMPS LIBRE

9 après-midis de 3h

Quoi de mieux que de s'approprier le temps, l'espace et le matériel en bonne compagnie ? Lors de ces moments, les membres sont invités à venir à l'Envol pour prendre un moment pour eux. Il peut s'agir d'amener un projet personnel, de jouer à un jeu de société, d'avancer un projet d'art ou d'en débiter un.

L'Envol met à disposition son matériel artistique et les intervenantes sont disponibles pour assister au besoin les personnes présentes.



BÉNÉVOLAT

Les membres ont offert une journée en tant que bénévoles auprès de l'organisme Entraide-Agapè.

RENCONTRES INDIVIDUELLES

92 rencontres (séances de 30 minutes)

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 accès à un soutien psychologique récurrent (psychothérapeute, psychologue).

Activités et services

VOYAGE CULTUREL • VISITE DU CENTRE D'INTERPRÉTATION DE LA CANNEBERGE, SAINT-LOUIS-DE-BLANDFORD, QUÉBEC

17 membres présents

Cette année, les membres ont voulu découvrir une autre facette du patrimoine québécois : la cueillette de canneberges, du champ à la table. Pour ce faire, une visite d'une journée a été organisée au centre d'interprétation de la canneberge à Saint-Louis-de-Blandford. Pour rendre ce voyage possible, les membres se sont impliqués à différents niveaux pour la réalisation de notre événement d'autofinancement, soit 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.





Vente de garage annuelle - autofinancement du voyage culturel

Vie communautaire et associative

CONSEIL D'ADMINISTRATION

9 rencontres
du conseil
d'administration

1 AGA
29 personnes présentes dont 20 membres
participants et partenaires

VIE DÉMOCRATIQUE ET ASSOCIATIVE 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 mois, le contenu de la boîte est analysé par l'équipe de travail.
- Un **sondage de rétrospection** est rempli par les membres au mois de juin à chaque année. Ce sondage revêt une grande importance puisque les membres répondent à des questions fondamentales sur les activités et services qui ont été offerts. Grâce à ces témoignages, entre autres, l'équipe peut s'assurer d'offrir des services de qualité.
- Une **série de vidéos-témoignages** a été réalisée dans le cadre des activités en appui à la grève organisée par le mouvement Communautaire à Boutte (mars 2026). Les membres ont été invités à s'exprimer sur l'importance de l'Envol en tant que milieu de vie. Ces vidéos ont été diffusées sur la plate-forme facebook du centre.
- **Des ateliers d'éducation populaire**
Lors de la grève du Communautaire à Boutte nous avons exploré les thématiques suivantes :
Qu'est-ce qu'une grève ? ☺ Quelle est l'importance au Québec des organismes sans but lucratif dans la sphère de la santé et des services sociaux ? ☺ Qu'est-ce qu'une assemblée générale annuelle ? ☺ Quelle est son importance ? Quelles valeurs à l'Envol ?

Vie communautaire et associative

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

32 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

18 séances de cuisine de 1h30

Quelques participants vivant seuls 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 aux deux semaines pour apprendre à cuisiner des repas et des 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. Cet atelier participe donc à l'autofinancement du centre.

Puisque depuis deux ans le nombre de participants aux ateliers de cuisine est en baisse, aucun atelier de cuisine ne sera animé par une intervenante pour l'année 2026-2027.

Vie communautaire et associative

LES RÉUNIONS D'ÉQUIPE

Celles-ci ont vu le jour en 2024-2025, à raison d'une réunion par mois. Il s'agit du seul temps où les employées à temps plein peuvent se réunir pour discuter en profondeur des activités et services offerts et leur amélioration. 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.

PARTICIPATION DE L'ENVOI À DES ÉVÈNEMENTS DANS SA COMMUNAUTÉ

L'Envol a participé à de nombreuses activités de représentation au courant de l'année. L'intention est de s'enraciner toujours plus dans la communauté, créer des liens, travailler en concertation, accroître la mixité sociale et s'assurer de répondre de la meilleure manière possible à la mission de notre organisme dans l'arrondissement de Charlesbourg.

Le centre de jour l'Envol a été représenté et présent lors d'événements organisés par les partenaires suivants : la Corporation du Développement Communautaire (CDC) du grand Charlesbourg, l'Alliance des Groupes d'Intervention pour le Rétablissement en Santé Mentale (l'AGIR), Charlesbourg Communauté solidaire (CCS), le CIUSSSCN, l'organisme Bénévoles d'Expertise et le mouvement du Communautaire à Boutte.

CDC DU GRAND CHARLESBOURG

6 mai 2025

Déjeuner causerie-réseautage

19 juin

Présence à l'AGA

11 septembre 2025

Alliance pour les personnes aînées du Grand Charlesbourg, participation à la table de concertation

20 septembre 2025

Kiosque de l'Envol lors de l'événement la « Grande Rentrée Communautaire »

23 octobre 2025

5 à 7 au Doolys - reconnaissance et réseautage

5 janvier 2026

Rencontre des membres

12 février 2026

Alliance pour les personnes aînées du Grand Charlesbourg. Participation à la table de concertation

CHARLESBOURG COMMUNAUTÉ SOLIDAIRE

21 mai 2025

assemblée des partenaires

6 novembre 2025

discussion sur l'environnement avec les membres

BÉNÉVOLES D'EXPERTISE

18 juin 2025

présence à l'AGA

26 février 2026

réseautage pour recruter des membres du conseil d'administration lors de l'évènement « CA à l'apéro ».

L'AGIR

22 octobre 2025

rencontre régulière des membres

3 février 2026

rencontre en vue de la table de concertation en santé mentale.

CIUSSSCN

11 novembre 2025

journée des partenaires, kiosques et conférences à l'IUSMQ

4 mars 2026

Aînés et santé mentale à l'IUSMQ en collaboration avec l'AGIR

MOUVEMENT DU COMMUNAUTAIRE À BOUTTE

14 janvier 2026

rencontre avec les organisateurs du communautaire à boutte (Zoom) avec l'AGIR et le ROC03

20 janvier 2026

1^{re} rencontre avec l'AGIR sur la riposte communautaire sur (Zoom)

4 février 2026

2^e rencontre avec les organisateurs du communautaire à boutte (Zoom) avec l'AGIR et le ROC03

16 fév 2026

rencontre de la cellule 03 au Centre Raoul-Jobin

Jeudi 12 mars

3^e rencontre avec les organisateurs du communautaire à boutte (Zoom) avec l'AGIR et le ROC03

FORMATIONS SUIVIES PAR LES EMPLOYÉES

Communiquer autrement

Offerte par le centre d'Action Bénévole du Québec

Suivie par : 2 employées • Durée : 2 h

Colloque-action

Offerte par Convergence Bénévoles de Lévis

- Gérer son temps quand tout semble urgent
- L'IA comme bras droit du gestionnaire d'OBNL
- Faire vivre sa planification stratégique, un levier vers le succès.

Suivie par : 1 employée • Durée : 3 h

L'intelligence de l'agir : comprendre ce qui guide nos interventions. Explorer et renforcer nos savoir-faire en intervention.

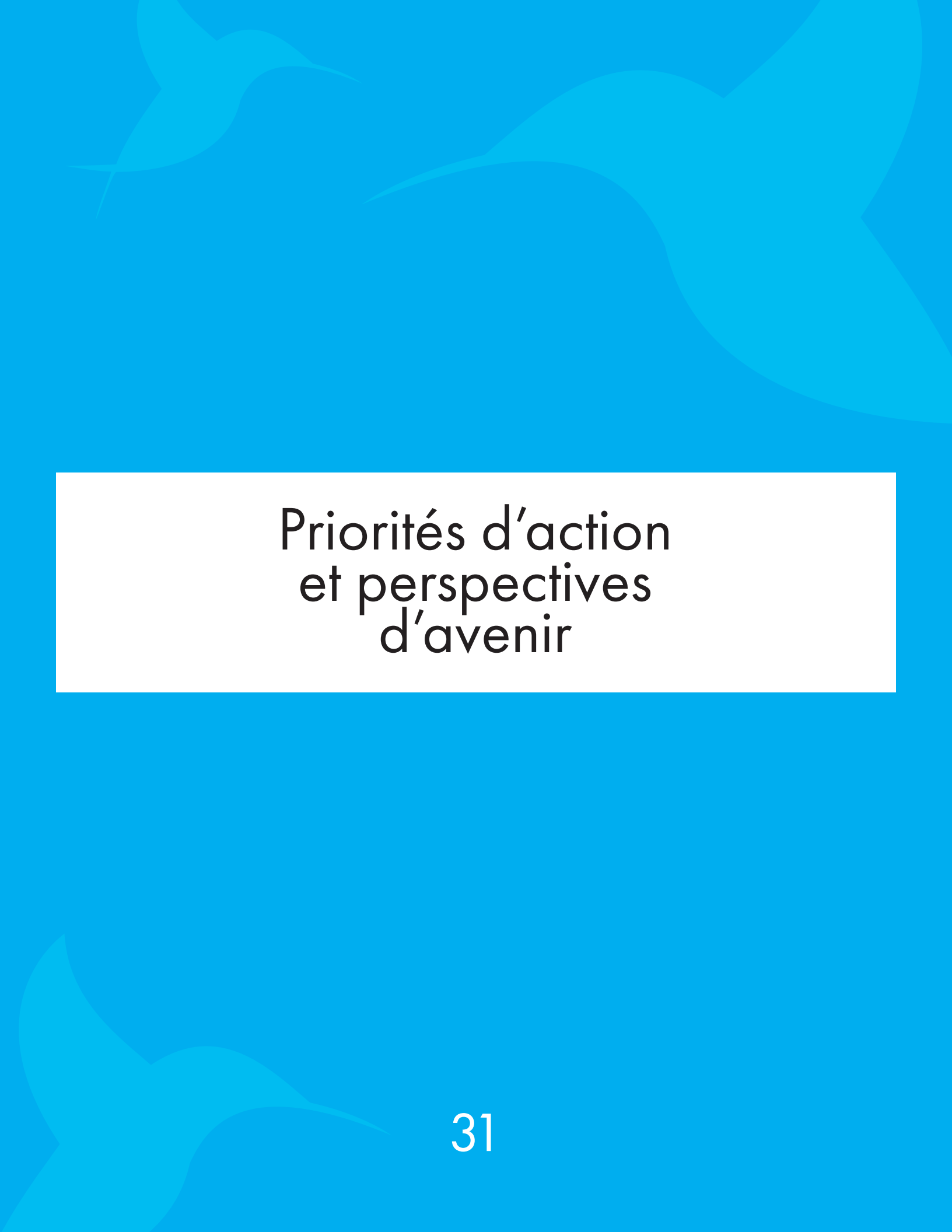
Offerte par l'AGIR

Suivie par : 5 employées • Durée : 6 h

Participation à groupe de co-développement pour directions/coordinations

Animé par Bénévoles d'Expertise, septembre 2025 à mars 2026

Suivie par : 1 employée • Durée : 15 h

The background is a solid blue color with large, abstract, organic shapes in a lighter shade of blue, resembling waves or flowing liquid, positioned in the top-left and bottom-left corners.

Priorités d'action et perspectives d'avenir

Priorités d'action et perspectives d'avenir

EN 2026-2027, LES PRIORITÉS SONT LES SUIVANTES :

1) VOLET EXPÉRIENCE DES MEMBRES

La clientèle cible et l'offre de service, le local et la formation continue des employées.

- Lancer une étude de marché pour analyser l'intérêt des citoyens de l'arrondissement de Charlesbourg pour un service de psychothérapie communautaire de groupe - hiver 2027
- Consolider les rencontres individuelles
- Offrir plus de formations à l'équipe liées à la santé mentale en contexte gériatrique – automne hiver 2026

2) VOLET ADMINISTRATION

Les ressources humaines et l'agenda annuel

- Mettre en place le régime de retraite du milieu communautaire et des femmes – automne 2026
- Créer l'agenda annuel du Centre automne 2026

3) VOLET RÉSEAUTAGE

La visibilité du centre et les partenariats développés

- Terminer la publicité de l'Envol en collaboration avec la CDC de Charlesbourg – printemps 2026
- Participer activement au groupe du chantier de l'immobilier créé par la CDC du Grand Charlesbourg – été/automne 2026
- Déploiement d'une stratégie de communication hiver 2027

4) VOLET GOUVERNANCE

Les règlements généraux, le financement et les outils de suivi du CA

- Diversifier le financement de l'organisme – printemps/été 2026
- Développer des outils de suivis du CA : évaluer l'intérêt d'une formation pour les nouveaux administrateurs (accompagnement Bénévoles d'Expertise) et développer des outils de gestion efficaces de l'information et de la communication – hiver 2027.
- Terminer la mise à jour des règlements généraux et des lettres patentes – automne 2026

Parole aux membres participants

Parole aux membres participants

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

- « Pour les activités : j'aime les sorties, le bingo et l'art-thérapie ».
- « C'est un milieu de vie accueillant, tout le monde est sympathique, il y a une belle variété d'activités ».
- « Pour faire du bénévolat en santé mentale. C'est un organisme nécessaire dans la communauté ».
- « Participer m'aide à m'ouvrir et à m'épanouir ».
- « Pour ma santé mentale et physique et pour rencontrer des gens ».
- « Pour me changer les idées, bon pour ma santé mentale, les intervenantes m'aident beaucoup »
- « Pour découvrir de nouvelles personnes ».
- « Pour partager des joies ».
- « Pour l'accueil chaleureux et les activités intéressantes ».
- « Pour le côté social et pour sortir de ma solitude.
- « Pour rencontrer des gens avec qui échanger et avoir du plaisir. Aussi, j'y vais pour les intervenantes qui travaillent de manière professionnelle et qui prennent le temps de m'écouter ».
- « Pour le dynamisme des animatrices, le social et le groupe ».
- « Pour changer d'air, voir des amies, faire des activités et sorties, parler aux intervenantes ».



Parole aux membres participants



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

« Je suis moins gêné et moins timide, j'ose plus je me fais plus confiance.

La découverte de nouveaux aspects de moi-même quand je suis avec les autres ».

« Je suis plus ponctuel et je suis plus heureux, l'Envol me permet de prendre soin de moi »

« J'apprends de plus en plus à me connaître et à m'aimer »

« Mon moral est meilleur, je me sens mieux avec les autres, je suis plus débrouillarde et je rends plus services aux autres ».

« Je bouge plus et je suis plus à l'écoute des autres ».

« Je suis moins souvent dépressive et j'ai moins été hospitalisée ».

« L'art-thérapie me permet de représenter mes sentiments et découvrir ceux des autres participants ».

« J'ai des relations plus harmonieuses avec les autres participants ».

« Je me sens plus heureuse, j'étais plus renfermée avant ».

« Je suis bien dans ma tête, je suis bien entourée par les gens ici »

« Plus confiance en moi, plus d'estime de moi »



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).

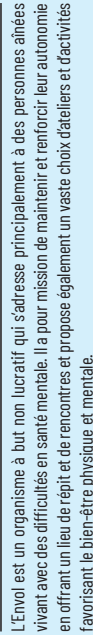
Nous remercions également la CDC du grand Charlesbourg, l'AGIR, Ricochet, Bénévoles d'Expertise et les employés du CIUSSS qui nous ont offert rencontres, regroupements, formations, expertise, services communautaires et soutien. Sans ces partenaires, nous n'aurions pu réaliser tous nos objectifs.

Finalement, nous souhaitons aussi remercier les fonds de solidarité FTQ pour leur don cette année.





418 622-8780 • cdilenvol.com

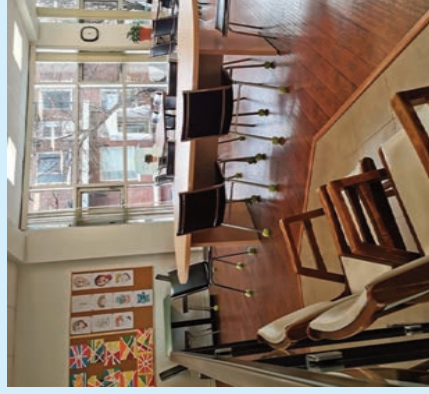


À l'Envol, nous **offrons** avant tout un espace, un **lieu physique chaleureux** mit à disposition pour recevoir et faire exister l'autre dans son unicité, dans un climat de rencontre **personnalisé** et **émouvant d'ouverture**.

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'empathie et l'honnêteté**, nous cultivons chaque jour un **vivre-ensemble authentique** où chacun se sent **inclus et accepté** en tant qu'être **singulier** avant des besoins uniques.

Chaque jour nous réalisons et visons des **actions concrètes** pour toujours mieux répondre aux besoins des personnes atteintes 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.

Redonner 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.



D = DIRECTRICE

CT = COMITÉ DE TRAVAIL

EXTRAORDINAIRE

THÈME	OBJECTIFS	ACTIVITÉS	JANV. / FÉV. / MARS 2025	AVR. / MAI / JUIN 2025	JUIL. / AOÛT / SEPT. 2025	OCT. / NOV. / DÉC. 2025	JANV. / FÉV. / MARS 2026	AVR. / MAI / JUIN 2026	JUIL. / AOÛT / SEPT. 2026	OCT. / NOV. / DÉC. 2026	JANV. / FÉV. / MARS 2027	AVR. / MAI / JUIN 2027	JUIL. / AOÛT / SEPT. 2027	OCT. / NOV. / DÉC. 2027	
EXPÉRIENCE MEMBRE	CLIENTÈLE CIBLE & OFFRE DE SERVICE	VEILLE & RECHERCHE SUR : 1) LES DEMANDES DE MEMBERSHIP RECUES 2) LES SERVICES OFFERTS / À OFFRIR		D & CR								D & CR			
		EFFECTUER UN SONDAGE BISANNUEL AUPRÈS DES MEMBRES ET DES PARTENAIRES		É.P.S									É.P.S		
		LAC-À-L'ÉPAULE BISANNUEL		CA									CA		
	LOCAL ENVIRONNEMENT PHYSIQUE	PRÉSENTER ET ACCEPTER LES RECOMMANDATIONS		CA											
		IDENTIFIER LES BESOINS	TOUS												
		ANALYSER LA SITUATION FINANCIÈRE				D									
		ÉTUDIER LE MARCHÉ				D & CA					D & CA				
	PROGRAMME DE FORMATION	PRÉSENTER ET ACCEPTER LES RECOMMANDATIONS					D & CA	D & CA				D & CA			
		IDENTIFIER LES BESOINS													
		DÉTERMINER LE BUDGET ANNUEL		D & CA					D & CA				D & CA		
		RECHERCHER ET ANALYSER LES OPPORTUNITÉS DE FORMATION	TOUS												
		AUTORISER LES FORMATIONS ET ASSURER LEUR SUIVI	D												



ENVOLE-TOI!

7758, 1^{re} Avenue, Québec G1H 2Y2

lenvol_animation@outlook.fr

cdjlenvol.com

