

INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE AU CALENDRIER

Ateliers spéciaux du mois

SEPTEMBRE
2026

Récit de voyage: 14 jours en Allemagne



Laissez-vous envoûter par le charme intemporel de l'Europe, entre ruelles pavées et monuments chargés d'histoire !

Voyage annuel à l'Isle-aux-Coudres

Les membres profiteront d'une belle journée inoubliable alliant histoire, détente et paysages à couper le souffle.

Les places sont limitées et l'horaire de la journée sera remis aux membres inscrits.

Atelier de scrapbooking

Venez aider à créer l'album photos des activités 2025 de l'Envol. Nous découpons, collons et agençons le tout avec du matériel à scrapbooking.



Coût :

Petite carte 1,00 \$

grande carte 1,50 \$



Chants des années 70-90
avec Zachary (guitariste)
après le dîner
communautaire.

Venez en grand nombre !

Cinéma
à l'Envol :



Synopsis : film comique français qui raconte les mésaventures de Pierre Brochant, célèbre éditeur parisien, qui tente de se débarrasser d'un invité de ses fameux « dîners de cons ».

Ateliers récurrents (chaque mois)

SEPTEMBRE 2026

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 alternative (ex.: français, mathématique, anglais) enseigner par une professeure à la retraite. Niveau scolaire adapté selon les besoins des membres.

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: Projection de la série Empathie

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 - Comment la beauté vous influence-t-elle ?

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 ! **Invité spécial : Zachary**

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.