



**N'oubliez pas de planifier vos transports auprès du STAC
7758, 1ère Avenue (Québec) G1H 2Y2 / envol_animation@outlook.fr**

****ATTENTION**: les organismes communautaires ne peuvent plus effectuer de réservations de groupe pour les sorties. Il est alors de VOTRE responsabilité de planifier tous vos transports pour le mois.**

Présentation du calendrier

Info	Mardi, 2 décembre – 13h15 à 15h30
Description	Présentation en détail des activités des mois de décembre et janvier. Inscription aux activités.

Popote de Noël (pain-sandwich)

Info	Mercredi, 3 décembre – 10h à 12h
Description	Dans une ambiance de Noël, nous allons faire une confection en groupe du traditionnel pain-sandwich des fêtes. Nous le mangerons ensemble pour dîner par la suite.

Décoration du sapin de Noël

Info	Mercredi, 3 décembre - 13h15 à 15h30
Description	Après avoir dîné tous ensemble, nous allons décorer le sapin et le local en chantant de beaux refrains populaires.

Petit groupe d'étude

Info	Jeudi, 4 et 11 décembre – 10h30 à 12h00
Description	Formation académique alternative (ex. : français, mathématique, anglais) enseignée par une professeure à la retraite. Niveau scolaire adapté selon les besoins des membres.

Yoga sur chaise

Info	Jeudi 4 décembre - 13h15 à 15h30
Description	45 minutes de yoga sur chaise suivi d'une petite tisane après la séance. Après la pause, pour ceux et celles qui le désirent, il y aura une initiation au yoga tapis d'une durée de 10 à 15 minutes. Temps libre pour le reste de l'après-midi: amenez vos projets personnels, jouez une partie de cartes ou profitez de notre matériel de création qui sera à votre disposition .

Bénévolat chez Entraide-Agapè

Info	Vendredi 5 décembre - 11h à 15h <input type="checkbox"/> <u>Heure d'arrivée pour le STAC : 10h45 / Heure de départ pour le STAC: 15h</u> <input type="checkbox"/> Adresse : 3148, Chemin Royal Québec G1E 1V2 <input type="checkbox"/> Inscription requise <input type="checkbox"/> Dîner fourni
Description	En cette journée de bénévolat, nous avons pensé donner un coup de main à cet organisme. Entraide Agapè est un organisme communautaire du Québec qui transforme des vies, qui préserve les ressources de notre planète et qui assure un avenir plus juste et plus durable pour toutes et tous en offrant un soutien alimentaire et matériel via sa banque alimentaire et sa friperie.

Sortie aux quilles	
Info	<p>Mardi 9 décembre – 13h à 15h30</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Heure d'arrivée STAC: 12h45 / Heure de départ STAC: 15h30 <input type="checkbox"/> Adresse : salle de quille le Triplé 1190, boul. Louis XIV (Québec) G1H 6P2 <input type="checkbox"/> Coût: 6 \$ <input type="checkbox"/> Inscription requise
Description	Venez vous amuser avec nous au salon de quilles “ Le Triplé” de Charlesbourg. Prévoir argent de poche pour frais personnel (collation).

Visite du Moulin des Jésuites dans le Trait-Carré	
Info	<p>Mercredi 10 décembre – 13h à 15h30</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Heure d'arrivée du STAC: 13h30 / Heure de départ du STAC : 15h15 <input type="checkbox"/> Adresse : 7960, boul. Henri-Bourassa (Québec) G1H 3G3
Description	<p>L'exposition temporaire « Joyeuses crèches! » est une célébration des traditions de Noël à travers le monde, organisée par le metteur en scène et collectionneur Dominick Trudeau. Cette exposition itinérante depuis 2011, présente une collection impressionnante de crèches provenant de divers pays et cultures et raconte les petites histoires, légendes et traditions entourant la fête de Noël.</p> <p>Situé en plein cœur de la ville de Québec, dans le magnifique Trait-Carré, site patrimonial de Charlesbourg, le Moulin des Jésuites est un joyau.</p>

Art-thérapie	
Info	Jeudi, 11 décembre – 13h15 à 15h30
Description	<p>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.</p> <p>À force de s'y adonner, le bien-être ressenti est physique et mental : en prenant ce temps pour soi dans l'instant présent, les participants deviennent plus conscients de ce qui se passe à l'intérieur d'eux-mêmes (pleine conscience) et ils vivent une fierté face à ce qu'ils ont créé (estime de soi).</p>

Improvisation	
Info	Vendredi, 12 décembre – 13h15 à 15h30
Description	<p>Venez participer à un après-midi d'impro;</p> <p>Sortez de vous-mêmes grâce à la création spontanée de personnages et d'histoires que vous ne soupçonnez même pas de pouvoir élaborer. Cet atelier permet à votre créativité de s'épanouir tout en étant épris de nombreux fous rires.</p>

Atelier : Prendre soin de soi ça veut dire quoi ?	
Info	Mardi 16 décembre – 13h00 à 15h30
Description	<p>Qu'est-ce que prendre réellement soin de soi ? La question est large car prendre soin de soi comprend une dimension psychologique et physique. Cet atelier a pour but de d'ouvrir nos horizons sur l'importance de prendre soin de soi, et ce, dans toutes les sphères de notre vie (physique, émotionnelle et psychologique).</p>

Atelier : Bricolage de cuillères de bois	
Info	Mercredi 17 décembre – 13h15 à 15h30
Description	Création de personnages colorés et farfelus en forme de cuillères à l'aide de matériaux recyclés.

Dîner de Noël au Domaine de Maizerets	
Info	<p>Jeudi, le 18 décembre – 11h00 à 16h00</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Heure d'arrivée STAC: 10h45 / heure de départ STAC: 16h</p> <p><input type="checkbox"/> Inscription requise avant le jeudi 11 décembre</p> <p><input type="checkbox"/> Coût : 12 \$</p> <p><input type="checkbox"/> Adresse: 2000, boul. Montmorency (Québec), G1J 5E7, salle 104</p>
Description	<p>Notre Noël à l' Envol sera cette année célébré dans un lieu féérique au Domaine de Maizerets.</p> <p><i>Buffet , musique et danse, échange de cadeaux et tirages</i> seront au rendez-vous . Nous soulignerons également les anniversaires des membres.</p> <p>Bienvenue aux bénévoles ! Veuillez nous contacter préalablement si vous souhaitez vous impliquer.</p>

Film de Noël	
Info	Vendredi 19 décembre – 13h à 15h30
Description	Film québécois et gâteries de Noël avant se quitter pour la période des fêtes.