



**N'oubliez pas de planifier vos transports auprès du STAC  
7758, 1ère Avenue (Québec) G1H 2Y2 / lenvol\_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.**

### Retour des fêtes chocolaté

Info	<b>Mardi, 6 janvier 2026 – 13h15 à 15h30</b>
Description	Discutons tous ensemble de notre temps des Fêtes devant un bon chocolat chaud. Retour sur votre année 2025 et discussions de vos résolutions 2026.

### Petit groupe d'étude

Info	<b>Jeudi, 8, 15 et 22 – 10h30 à 12h00</b>
Description	Formation académique alternative (ex. : français, mathématique, anglais) enseignée par une professeure à la retraite. Niveau scolaire adapté selon les besoins des membres.

### Art-thérapie

Info	<b>Jeudi, 8 et 22 janvier – 13h15 à 15h30</b>
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>

Estime et confiance en soi, est-ce la même chose ?	
Info	<b>Mercredi, 7 janvier 13h15 à 15h30</b>
Description	La confiance en soi et l'estime de soi sont deux notions souvent confondues mais qui en réalité sont complémentaires l'une de l'autre. Comment faire la différence entre les deux et en quoi elles sont liées? Et plus important, comment je peux m'en servir au quotidien? Tel est le sujet de cet atelier.

APRÈS-MIDI LIBRE	
Info	<b>Vendredi, 9 janvier 13h15 à 15h30</b>
Description	Les membres ont l'opportunité de profiter du local, du matériel artistique du centre et de la présence des autres pour avancer un projet personnel ( écriture, dessin, peinture, tricot, lecture etc). Vous pouvez également donner rendez-vous à vos ami.e.s pour vous adonner à un jeu de société ou simplement pour discuter autour d'un café.

Moment « t'aime »	
Info	<b>Mercredi, 14 janvier - 13h15 à 15h30</b>
Description	<p>Sous forme de café-philos, les moments « t'aime » visent à apporter de la douceur dans la vie des gens et un regard tendre envers eux. À partir d'analyse de poèmes, de chansons et de textes, les participants réfléchissent ensemble à certaines grandes questions existentielles.</p> <p>Sujet: Analyse de la fable du lièvre et de la tortue .</p>

Bingo animé	
Info	<b>Jeudi, 15 janvier – 13h15 à 15h30</b> <input type="checkbox"/> Coût : petite carte 1,00 \$ grande carte 1,50 \$
Description	Après-midi bingo

Yoga sur chaise	
Info	<b>Vendredi, 16 et mercredi, 28 janvier - 13h15 à 15h30</b>
Description	45 minutes de yoga sur chaise, une petite tisane vous est offerte après la séance. Après la pause, pour ceux et celles qui le désirent, initiation au yoga tapis d'une durée de 10 à 15 minutes. Temps libre pour le reste de l'après-midi.

Cinéma à la bibliothèque Paul-Aimé-Paiement	
Info	<b>Jeudi, 29 janvier - 13h à 15h30</b> <input type="checkbox"/> Inscription requise
Description	<i><b>Titre du film : La petite et le vieux</b></i> Le film sera présenté dans une salle de la bibliothèque. La bouteille d'eau est permise dans l'auditorium. Toutefois, les collations ne le sont pas.

Atelier psychoéducatifs	
Info	<b>Mercredi, 21 janvier - 13h15 à 15h30</b> <input type="checkbox"/> Inscription requise ( maximum 8 personnes)
Description	<p>Il s'agit d'un petit groupe qui 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 leur faire face.</p> <p>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 sur le sujet et d'échanger en groupe. 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.</p> <p><b>Sujet : La colère</b></p>

Café-popote	
Info	<b>Mardi, 13 janvier – 10h30 à 12h00</b>
Description	<p>Cet atelier est pour le chef qui sommeille en vous.</p> <p>Venez créer des collations originales dans un esprit d'équipe.</p> <p>Ces collations seront mises en vente à la cantine de l'Envol et contribuent à l'autofinancement du centre.</p>

Cercle de parole	
Info	<b>Mardi, 13 janvier – 13h15 à 15h30</b>
Description	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><b>Sujets : mardi, 13 janvier : que pensez-vous des mauvaises interprétations?</b></p>

La patience ... Est-ce que j'en ai ?	
Info	<b>Mardi, 20 janvier – 13h15 à 15h30</b>
Description	<p>La patience est définie comme l'aptitude de l'individu à se maîtriser face à une attente ou face à des situations stressantes. Mais est-ce qu'on y arrive réellement et comment pourrait-on y arriver sinon ?</p>

Jeux de société	
Info	<b>Mardi, 27 janvier – 13h15 à 15h30</b>
Description	Activités ludiques qui réunissent plusieurs participants autour d'un objectif commun : s'amuser et se divertir.

Dîner communautaire	
Info	<b>Vendredi, 30 janvier – 12h00 à 15h30</b> <input type="checkbox"/> Inscription requise avant le 23 janvier <input type="checkbox"/> Coût: 5 \$
Description	<i>DÎNER COMMUNAUTAIRE MENSUEL &amp; TEMPS LIBRE EN APRÈS-MIDI</i> <b>MATÉRIEL DE CRÉATION À VOTRE DISPOSITION, JEUX DE SOCIÉTÉ, AVANCEZ VOS PROJETS PERSONNELS.</b>  *Remise du calendrier du mois de février.  <i>Bienvenue aux bénévoles ! Veuillez nous contacter préalablement si vous souhaitez vous impliquer pour la préparation du repas en matinée.</i>