



## ACTIVITÉS

Le Centre de jour l'Envol offre différents services afin de répondre aux divers besoins des membres participants. Chaque semaine, les intervenants du milieu proposent une variété d'ateliers et d'activités. L'Envol offre une programmation diversifiée ayant pour objectif de répondre aux différents besoins des participants.

L'ENSEMBLE DES ACTIVITÉS VISE À :

Développer le potentiel et les intérêts des membres participants.

Favoriser l'autonomie, la responsabilisation de chacun et le développement des compétences.

Aborder différentes thématiques dans le but d'informer, d'éduquer et où chacun a la chance de s'exprimer et d'être entendu.

S'amuser et prendre goût à la vie par le biais d'activités sociales et de loisirs.

Développer la vie associative et démocratique en laissant place à l'opinion et à la prise de décision. Favoriser la participation citoyenne et l'implication de tous.

Accompagner et intervenir dans l'optique de valorisation de soi.

Animer un milieu de vie harmonieux et créer un lieu de socialisation.

**CALENDRIER ET RAPPORT DES ACTIVITÉS À TÉLÉCHARGER**



# DÉCEMBRE EN FÊTE 2025

5 - JOURNÉE DU BÉNÉVOLAT    25 - NOËL



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1  <b>FERMÉ</b>	2 <b>13h15 - 15h30</b>  Présentation des calendriers de décembre et janvier	3 <b>10h00 - 12h00</b> Popote de Noël: Création d'un pain-sandwich !  <b>13h15 - 15h30</b> Décoration du sapin de Noël	4 <b>10h30 - 12h00</b> Petit groupe d'étude <b>13h15 - 15h30</b>  	5 <b>11h00 - 15h00</b>  <b>Bénévolat chez Entraide-Agapé</b>   Repas inclus Inscription requise Maximum 8 personnes
8  <b>FERMÉ</b>  	9 <b>13h00 - 15h30</b>  Sortie aux quilles    <b>Inscription requise: 6 \$</b>	10 <b>13h15 - 15h30</b>  Visite du Moulin des Jésuites (Trait-Carré)	11 <b>10h30 - 12h00</b>  Petit groupe d'étude <b>13h15 - 15h30</b>  	12 <b>13h15 - 15h30</b>  <b>Improvisation</b>  
15  <b>FERMÉ</b>  	16 <b>13h15 - 15h30</b>  Prendre soin de soi, ça veut dire quoi?	17 <b>13h15 - 15h30</b>  Peinture sur cuillères en bois  	18 <b>11h00 - 16h00</b>  <b>Dîner de Noël</b> -Domaine de Maizerets -Échange de cadeaux -Buffet et danse -Tirages  <b>Inscription requise: 12\$</b>	19 <b>13h00 - 15h30</b>  <b>Film de Noël</b>  
<p><b>NOUS SOMMES FERMÉS DU</b>  <b>22 DÉCEMBRE 2025 AU 5 JANVIER 2026</b>  <b>INCLUSIVEMENT</b></p> <p><b>DE RETOUR LE 6 JANVIER 2026</b></p> <p><b>BON CONGÉ À TOUS !</b></p>				



N'oubliez pas de planifier vos transports auprès du STAC  
7758, 1ère Avenue (Québec) G1H 2Y2 / [lenvol\\_animation@outlook.fr](mailto: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.**

#### Présentation du calendrier

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

#### Popote de Noël (pain-sandwich)

Info	<b>Mercredi, 3 décembre – 10h à 12h</b>
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	<b>Mercredi, 3 décembre - 13h15 à 15h30</b>
Description	Après avoir dîné tous ensemble, nous allons décorer le sapin et le local en chantant de beaux refrains populaires.



# JANVIER 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1 <b>Fermé</b>	2 <b>Fermé</b>
<b>1 Janvier: Jour de l'an</b> <b>6 Janvier: Épiphanie (Fêtes des rois)</b>				
5 <b>Fermé</b>	6 <b>13h15 - 15h30</b> Retour sur les fêtes et sur l'année 2025. Quelles sont vos résolutions pour 2026 ?	7 <b>13h15 - 15h30</b> Estime de soi et Confiance en soi, est-ce la même chose?	8 <b>10h30 - 12h00</b> Petit groupe d'étude <b>13h15 - 15h30</b>  ART THÉRAPIE	9 <b>13h15 - 15h30</b> <b>APRÈS-MIDI LIBRE</b> AVANCEZ VOS PROJETS PERSONNELS, JOUEZ À DES JEUX, DESSINEZ ! "MATÉRIEL ARTISTIQUE À VOTRE DISPOSITION"
12 <b>Fermé</b>	13 <b>10h30 - 12h00</b> <b>Café-Popotte</b> <b>13h15 - 15h30</b> Cercle de parole Sujet: Les mauvaises interprétations <b>Inscription requise</b>	14 <b>13h15 - 15h30</b> Moment "t'aime": le café-philo:  Le lièvre et la tortue; analyse de la fable	15 <b>10h30 - 12h00</b> Petit groupe d'étude <b>13h15 - 15h30</b>  BINGO	16 <b>13h15 - 15h30</b>  YOGA
19 <b>Fermé</b>	20 <b>13h15 - 15h30</b> La patience... est-ce que j'en ai? 	21 <b>13h15 - 15h30</b> Atelier psychoéducatif Sujet: La colère <b>Inscription requise</b>	22 <b>10h30 - 12h00</b> Petit groupe d'étude <b>13h15 - 15h30</b>  ART-THÉRAPIE	23 <b>13h15 - 15h30</b> <b>FERMÉ</b> <b>RÉUNION D'ÉQUIPE</b>
26 <b>Fermé</b>	27 <b>13h15 - 15h30</b> <b>Jeux de société</b> 	28 <b>13h15 - 15h30</b>  YOGA	29 <b>13h00 - 15h30</b> Cinéma à la bibliothèque <b>Paul-Aimé Pajement</b>  la Petite et le Vieux <b>Inscription requise</b>	30 <b>12h00 - 15h30</b> <b>Dîner communautaire</b> <b>Temps libre</b> Anniversaires du mois <b>Inscription requise</b>



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	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.  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



# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2024-2025

x