



## 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
<b>1</b>  FERMÉ	<b>2</b> 13h15 - 15h30   Présentation des calendriers de décembre et janvier	<b>3</b> 10h00 - 12h00 Popote de Noël: Création d'un pain-sandwich ! 13h15 - 15h30  Décoration du sapin de Noël	<b>4</b> 10h30 - 12h00 Petit groupe d'étude 13h15 - 15h30  <b>Yoga</b>	<b>5</b> 11h00 - 15h00 <b>Bénévolat chez Entraide-Agapè</b>  Repas inclus Inscription requise Maximum 8 personnes
<b>8</b>  FERMÉ  	<b>9</b> 13h00 - 15h30 Sortie aux quilles   Inscription requise: 6 \$	<b>10</b> 13h15 - 15h30 Visite du Moulin des Jésuites (Trait-Carré)  Inscription requise	<b>11</b> 10h30 - 12h00 Petit groupe d'étude 13h15 - 15h30  <b>ART THÉRAPIE</b>	<b>12</b> 13h15 - 15h30   <b>Improvisation</b>
<b>15</b>  FERMÉ  	<b>16</b> 13h15 - 15h30 Prendre soin de soi, ça veut dire quoi?  	<b>17</b> 13h15 - 15h30 Peinture sur cuillères en bois  	<b>18</b> 11h00 - 16h00 <b>Dîner de Noël</b> -Domaine de Maizerets -Échange de cadeaux -Buffet et danse -Tirages Inscription requise: 12\$	<b>19</b> 13h00 - 15h30 <b>Film de Noël</b>  



**NOUS SOMMES FERMÉS DU  
22 DÉCEMBRE 2025 AU 5 JANVIER 2026  
INCLUSIVEMENT  
DE RETOUR LE 6 JANVIER 2026**

**BON CONGÉ À TOUS !**



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	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.





# JANVIER 2026





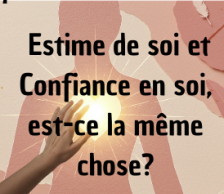










LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

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





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	Mardi, 6 janvier 2026 – 13h15 à 15h30
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	Jeudi, 8, 15 et 22 – 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.

Art-thérapie	
Info	Jeudi, 8 et 22 janvier – 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</p>



# RAPPORT D'ACTIVITÉS

## 2024-2025

