

# NOVEMBRE

## 2024



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

- "Movember": mois de la santé masculine
- 2-3 novembre : changement de l'heure
- 7 novembre: journée internationale des Inuits
- 11 novembre : jour du souvenir
- 25 novembre : journée internationale contre la violence à l'égard des femmes

1 **13h00-15h30**

Présentation du calendrier



Mon histoire, mes défis, ma santé mentale (suite)

4  
**Fermé**


5 **13h00-15h30**  
Atelier  
"la magie des mains"  
avec le cercle des  
fermières de  
Charlesbourg

6  
**Fermé**  
Réunion d'équipe

7 **10h30-12h00**  
Petit groupe d'étude  
**13h00-15h30**  
Yoga  


8 **11h30-15h30**  
**25<sup>e</sup> Anniversaire  
de l'Envol**  
\* Au domaine de Maizerets  
\* Inscription requise  
\* Repas inclus

11  
**Fermé**


12 **13h00-15h30**  
Cercle de parole  
  
\*Inscription requise  
\*maximum 8 personnes

13 **13h00-15h30**  
Atelier  
Souvenirs photos  
Qui est-ce?  


14 **10h30-12h00**  
Petit groupe d'étude  
**13h00-15h30**  
Je fais MA route:  
Partie 1: Qu'est-ce  
que la violence ?  



15 **13h00-15h30**  
Atelier musical  
  
Animé par Christiane Gauthier

18  
**Fermé**

19 **13h00-15h30**  
Cercle de parole  
  
\*Inscription requise  
\*maximum 8 personnes

20 **12h15-15h30**  
"Moment Velours"  
Allier l'art, la détente  
et le mieux-être  
-----  
Au Musée national des beaux-  
arts du Québec  
\*Inscription requise max 8 pers.  
\*Amener un lunch

21 **10h30-12h00**  
Petit groupe d'étude  
**13h00-15h30**  
Création  
thérapeutique  


22 **13h00-15h30**  
Yoga   
&  
Documentaire:  
"Inuk en colère"

25  
**Fermé**

26 **13h00-15h30**  
**Création  
thérapeutique**  


27 **13h00-15h30**  
Notre petite voix  
intérieure  


28 **10h30-12h00**  
Petit groupe d'étude  
**13h00-15h30**  
Atelier cuisine  
& BINGO

29 **12h00-15h30**  
**Dîner  
communautaire**  
Visite du marché du  
Cercle des fermières  
de Charlesbourg  
\*Inscription requise : 5\$

N'oubliez pas de planifier vos transports auprès du STAC  
7758, 1<sup>ère</sup> Avenue (Québec) G1H 2Y2 / lenvol\_animation@outlook.fr

