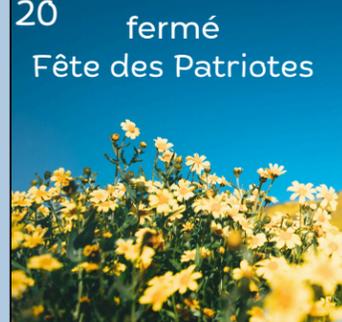
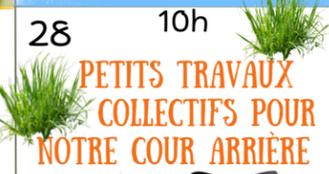


MAI

JUIN

Lundi Mardi Mercredi Jeudi

Lundi Mardi Mercredi Jeudi

29 9h - 12h30 Administration 13h Chant de Groupe 	30 10h Force et résistance Entretien avec Lucie  13h15 LE MARDI délire en direct Emission Radio	1 10h Cuisine collective  AQUARELLE 13h Le jeu thérapie avec Isabelle	2 10h Grand nettoyage de la cour!  Pizza pour les bénévoles. 13h Modelage en argile avec Phil
6 9h - 12h30 Administration 13h Chant de Groupe 	7 10h Yoga sur chaise avec Phil  13h Atelier Initiation et création d'émission radio. Bienvenue à tous!	8 10h AQUARELLE  13h Mieux vivre avec ses voix 	9 PORTES OUVERTES! Brunch communautaire  13h Tournoi de crible 
13 9h - 12h30 Administration 13h Chant de Groupe 	14 10h ET SI ON EN PARLAIT: LES PSYCHOTROPES  13h15 LE MARDI délire en direct Emission Radio	15 10h Cuisine collective ATELIER MOBILE  13h Atelier créatif avec Gen Gen	16 11h ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 
20 fermé Fête des Patriotes 	21 10h Yoga sur chaise avec Phil  13h Atelier Initiation et création d'émission radio. Bienvenue à tous!	22 10h ATELIER MOBILE  13h Ma vie...et la médication 	23 10h AQUARELLE  13h BINGO 
27 9h - 12h30 Administration 13h Chant de Groupe 	28 10h PETITS TRAVAUX COLLECTIFS POUR NOTRE COUR ARRIÈRE  13h15 LE MARDI délire en direct Emission Radio	29 10h Cuisine collective FABRICATION DE CHANDELLES AVEC AMÉLIE  13h Activité Alors on danse! 	30 10h LA DICTÉE  13h MARCHE BEIGNE ET CAFÉ 

 <p>JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION ! Jeudi le 6 juin à 10h, venez faire entendre votre voix au sujet de la sortie spéciale de l'été ! Nous vous offrons l'occasion de donner votre avis et de partager vos idées.</p>			
3 9h - 12h30 Administration 13h Chant de Groupe 	4 10h Yoga sur chaise avec Phil  13h Atelier Initiation et création d'émission radio. Bienvenue à tous!	5 10h ATELIER MOBILE  13h Mieux vivre avec ses voix 	6 10h COMITÉ SORTIE D'ÉTÉ  DÎNER COMMUNAUTAIRE 13h Modelage en argile avec Phil
10 9h - 12h30 Administration 13h Chant de Groupe 	11 10h ET SI ON PARLAIT: SUJET À VENIR...  13h15 LE MARDI délire en direct Emission Radio	12 10h Cuisine collective ATELIER MOBILE  13h Atelier créatif avec Gen Gen	13 10h AQUARELLE  Tourni de crible 
17 9h - 12h30 Administration 13h Chant de Groupe 	18 10h Yoga sur chaise avec Phil  13h Atelier Initiation et création d'émission radio. Bienvenue à tous!	19 10h ATELIER MOBILE  13h Ma vie...et la médication 	20 10h AQUARELLE  13h BINGO 
24 CONGÉ  FÊTE DU QUÉBEC	25 10h JEUX QUIZ!  13h15 LE MARDI délire en direct Emission Radio	26 10h Cuisine collective ATELIER MOBILE  13h Ciné voyage 	27 CONGÉ FÊTE DU CANADA 

Jeudi 2 mai à 10h c'est le ménage du printemps de la cour. Un effort collectif pour améliorer le milieu de vie de l'Envolée. Les valeureux bénévoles auront droit à de la pizza !

Atelier initiation et création d'émission radio. Un mardi sur deux à 13h. Ensemble et dans le plaisir, une occasion de vous initier aux rôles et métiers qui entourent une émission de radio ! Voir Gilles ou Josée. Bienvenue à tous !

Assemblée Générale Annuelle 16 mai dès 11h.
Venez en grand nombre...
C'est votre organisme !
Au chalet de la plage Major.
Repas servi sur place.
Confirmez votre présence au :
819-326-5778

Les Lundis 13h : Chant de groupe avec Gilles.

Savez-vous que travailler sur sa voix peut agir comme une véritable thérapie, libérant stress, angoisses et autres sensations négatives enfouies... Gratuit, voir Gilles.

Les mardis 10h : Yoga sur chaise avec Philippe. 1 mardi sur 2. Prendre le temps de se recentrer sur soi à l'aide d'exercices doux sur chaise. Pour tous les niveaux !

Les mardis 14 mai et 11 juin 10h : Et si on en parlait... Pour respecter des sensibilités, on demande d'éviter certains sujets à l'Envolée. Exceptionnellement, puisque ces questions vous préoccupent, vous pourrez en jaser en groupe.

Les mardis 13h : Émission de radio ou initiation et création. "Mardi délire en direct." Une émission divertissante réalisée par nos membres et intervenants. Venez assister ou participer. Certains mardis venez participer à des ateliers de créations.

Les Mercredis 10h : Ateliers Mobiles. Selon vos envies, nous saurons vous guider pour expérimenter différents médiums : broderie, bijoux, dessin...

Les Mercredis 13h : Activités avec Isabelle.

1 mai : Le jeu thérapie pour apprendre à se découvrir.

29 mai : La danse libre pour le plaisir et la détente.

26 juin : Ciné voyage avec pop corn. Pour s'aventurer virtuellement dans d'autres pays.

Les Mercredis 15 mai et 12 juin 13h : L'Atelier créatif avec GenGen. Venez vous exprimer de façon artistique dans le bel univers de GenGen.



Les ateliers du jeudi

Les Jeudis 10h (et certains mercredis) : Ateliers d'aquarelle tous niveaux. "Un endroit où créer en toute liberté, le temps s'arrête et l'art s'apprivoise."

30 mai 10h : La dictée. Participez à une dictée amusante et améliorez vos habilités d'écriture. On corrige en groupe, selon les règles de grammaire, mais sans se prendre trop au sérieux.

9 mai et 13 juin 13h : Tournoi de crible.

Bienvenue à tous !

2 mai et 6 juin 13h : Modelage en argile

avec Phil. Venez jouer dans la terre et vous amusez avec Phil !

Les mardis, mercredis et jeudis matins : Café-Jasette. À l'Envolée, nous sommes là pour briser l'isolement. Venez prendre le petit déjeuner avec nous. Toast et café gratuits du mardi au jeudi, de 9h à 10h30.



L'Envolée est un organisme communautaire et alternatif d'entraide et de réadaptation. Il aide les personnes qui vivent ou qui ont vécu des troubles de santé mentale à acquérir et à maintenir un état de bien-être personnel.

Mai-juin 2024 PROGRAMMATION

Heures d'ouverture :

Lundi : Bur. : 9h-12h — Activités : 12h30-16h
Mardi : 9h-16h Mercredi : 9h-16h Jeudi : 9h-16h Vendredi : FERMÉ

**9 mai 10h à 12h :
MATINÉE PORTES
OUVERTES.
Brunch gratuit !
Invitez vos amis,
parents ou
intervenants.**

**En soirée
au parc Lagny
5 À 7 atelier
de création :
POÉSIE DANS
LE PARC !
Ouvert à tous.**

**En cas
de pluie à
l'Envolée.**



5, Larocque Ouest,
Ste-Agathe-des-Monts, QC J8C 1A1
tel: 819-326-5778 fax: 819-326-9256
courriel : info@lenvoleerasm.ca
Site-web : lenvoleerasm.ca