

MARS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p>3 9h - 12h30 Administration</p> <p>13h Chant de Groupe</p> 	<p>4 10h Modelage en argile</p> <p>13h Atelier Initiation et création d'émission radio. Bienvenue à tous !</p> 	<p>5 10h Cuisine collective</p> <p>AQUARELLE</p> <p>13h Ciné voyage</p> 	<p>6 10h LA DICTÉE</p> <p>13h ATELIER MOBILE</p> 
<p>10 9h - 12h30 Administration</p> <p>13h Chant de Groupe</p> 	<p>11 10h Yoga sur chaise avec Phil</p> <p>13h15 LE MARDI défilé en direct Emission Radio</p> 	<p>12 10h AQUARELLE</p> <p>13h La santé autrement</p> 	<p>13 10h PEINTURE SUR VÊTEMENTS avec Phil</p> <p>13h RYTHMES ET PERCUSSIONS</p> 
<p>17 9h - 12h30 Administration</p> <p>13h Chant de Groupe</p> 	<p>18 10h Modelage en argile</p> <p>13h Activités libres dans la salle commune</p> 	<p>19 10h Cuisine collective</p> <p>AQUARELLE</p> <p>13h Autogestion de l'anxiété</p> 	<p>20 10h PEINTURE SUR VÊTEMENTS avec Phil</p> <p>13h BINGO</p> 
<p>24 9h - 12h30 Administration</p> <p>13h Chant de Groupe</p> 	<p>25 10h Yoga sur chaise avec Phil</p> <p>13h Activités libres dans la salle commune</p> 	<p>26 10h AQUARELLE</p> <p>13h ET SI ON EN PARLAIT: Le déménagement</p> 	<p>27 10h ATELIER MOBILE</p> <p>Dîner communautaire</p> <p>13h Invitée spécial ! Conférence : EN ÉQUILIBRE SUR UN PLANCHER FRAGILE</p> 
<p>31 9h - 12h30 Administration</p> <p>13h Chant de Groupe</p> 	<p>Caroline Gervais, Paire Aidante en santé mentale, vous partagera son parcours en tant que personne diagnostiquée. Une bonne dose d'espoir !</p> 		

Places limitées au secrétariat.

AVRIL

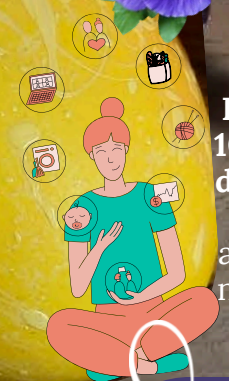
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<p>31 9h - 12h30 Administration</p> <p>13h Chant de Groupe</p> 	<p>1 10h Modelage en argile</p> <p>13h Activités libres dans la salle commune</p> 	<p>2 10h Cuisine collective</p> <p>ACTIVITÉ DES STAGIAIRES</p> <p>13h Ciné voyage</p> 	<p>3 10h AQUARELLE</p> <p>Mots en liberté !!!</p> <p>13h Invitée spéciale !</p> 
<p>7 9h - 12h30 Administration</p> <p>13h Chant de Groupe</p> 	<p>8 10h Yoga sur chaise avec Phil</p> <p>13h Activités libres dans la salle commune</p> 	<p>9 10h AQUARELLE</p> <p>13h ACTIVITÉ DES STAGIAIRES</p> 	<p>10 10h La santé autrement</p> <p>13h Invité spécial ! Atelier : Diversité sexuelle et identités de genres.</p> 
<p>14 9h - 12h30 Administration</p> <p>13h Chant de Groupe</p> 	<p>15 10h Modelage en argile</p> <p>13h Activités libres dans la salle commune</p> 	<p>16 10h Cuisine collective</p> <p>ACTIVITÉ DES STAGIAIRES</p> <p>13h Autogestion de l'anxiété</p> 	<p>17 10h FABRICATION DE CHOCOLATS 10 membres max.</p> <p>13h BINGO</p> 
<p>21 Fermé Lundi de Pâques</p> 	<p>22 10h Yoga sur chaise avec Phil</p> <p>13h Activités libres dans la salle commune</p> 	<p>23 10h AQUARELLE</p> <p>13h ACTIVITÉ DES STAGIAIRES</p> 	<p>24 10h ATELIER MOBILE</p> <p>Dîner communautaire</p> <p>13h LA DICTÉE</p> 
<p>28 9h - 12h30 Administration</p>	<p>29</p> 	<p>30</p>	<p>1</p>



Les 13 et 20 mars
10h
Peinture sur vêtements avec Phil

Mots en liberté !!!

3 avril 13h Isabelle Germain vous invite à jouer avec les mots. Ouvert à tous, peu importe le niveau d'écriture. Un espace vivant pour expérimenter avec l'écriture !



Les mercredis d'avril 10h ou 13h : Activités des stagiaires. Venez apprendre, vous amuser et encourager nos stagiaires, Élie et Maïly. Infos à venir.

DISPENSARE

Clinique en santé communautaire

10 avril 13h Atelier : Diversité sexuelle et identités de genres.

Que signifie : 2SLGBTQIA+
Quelles sont les différentes orientations sexuelles et identités de genres ? Un intervenant nous aidera à comprendre notre entourage et nous-même.

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 10h : Modelage en argile. 1 mardi sur 2.

Venez jouer dans la terre et vous amusez avec Phil !

Les mercredis 10h : Ateliers d'aquarelle

tous niveaux. "Un endroit où créer en toute liberté, le temps s'arrête et l'art s'apprivoise."

Les Activités avec Isabelle:

Ciné voyage : Pour s'aventurer virtuellement dans d'autres pays.

La danse libre : pour le plaisir et la détente.

La santé autrement : Partage sur la santé globale et les habitudes de vie. Prévenir plutôt que guérir !

Autogestion de l'anxiété : Une introduction aux stratégies pour gérer soi-même son anxiété.

Les mardis à 13h c'est " Activités libres "

Vous avez une idée pour une activité, une passion à partager ? Voici une belle occasion de vous impliquer. Venez nous proposer vos idées !

Les ateliers du jeudi

Ateliers Mobiles. Selon vos envies, différents médiums proposés : broderie, bijoux, dessin...

13 mars 13h : Rythmes et percussions. Apprendre à jouer différentes percussions en petit groupe. Cet atelier vous procurera de beaux moments de joie et de détente.

6 mars 10h et 24 avril 13h : 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.

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.

Mars - Avril 2025 PROGRAMMATION

Heures d'ouverture :

Lundi : Bur. : 9h-12h — Activités : 12h30 - 16h

Mardi : 9h - 16h Mercredi : 9h - 16h

Jeudi : 9h - 16h Vendredi : FERMÉ

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