

PROGRAMMATION

Descriptif de notre programmation hybride



ART

AQUARELLE

ON DÉCORE L'ÉLAN

ARTS VISUELS

LE RETOUR DES BRACELETS

SANTÉ PHYSIQUE

YOGA

ZOOM FIT

CLUB DE MARCHÉ & JEUX

ÉLAN GOURMET

CUP CAKE CLUB

SANTÉ MENTALE

MÉDITATION

JOURNAL DE GRATITUDE

LE SECOND SOUFFLE

ATELIERS FLASH

SOLIDARITÉ

COMITÉ JOURNAL

COMITÉ CONSULTATIF

CAFÉ MÉLOMANES

BÉNÉVOLAT

ACTIVITÉ SPÉCIALE

INFORMATION GÉNÉRALE SUR NOS ATELIERS

Nous accueillons les francophones vivants avec un trouble en santé mentale. Nos ateliers visent un meilleur bien-être mental et physique.

Les Ateliers de l'Élan est un endroit qui vous permet de sortir de l'isolement, de partager et de rencontrer d'autres personnes qui cheminent vers un rétablissement en santé mentale.

Si tu es à la recherche d'un endroit qui offre des ateliers gratuits, sans liste d'attente et en français, tu es à la bonne place.

Tu peux nous contacter au : 613-744-2244

poste 600 pour Isa et poste 614 pour Julie-Jeanne

ou nous écrire à l'une des adresses suivantes

elan@mri.ca

jlatremouille@mri.ca

idion@mri.ca

NOS HEURES D'OUVERTURE SONT: 9hr00 à 16hr00

***** Si tu veux t'inscrire à une activité qui nécessite du matériel, tu dois répondre aux critères suivants:**

1. Assiduité : être présent et arriver en temps, rester pour toute la durée de l'activité.
2. Participer activement à l'activité.

En raison des coûts et du temps consacré au développement et à la préparation de ces ateliers, nous vous demandons de respecter votre engagement.

Merci de respecter ton engagement.

ART

**AQUARELLE
ON DÉCORE L'ÉLAN
ARTS VISUELS
LE RETOUR DES BRACELETS**

LES ARTS

Les **ARTS VISUELS** nous permettent d'exprimer ce que les mots ne peuvent raconter. **AQUARELLE**, Josie vous enseignera l'aquarelle à partir de projets variés. **ON DÉCORE L'ÉLAN**, est un projet de peinture collectif illustrant la voix des participants. **LE RETOUR DES BRACELETS** AVEC CHANTALE recommencera en septembre ! Grâce à cet atelier, nous serons en mesure de créer de magnifiques bracelets!

CULTURE PHYSIQUE

"Un esprit sain dans un corps sain", ce dicton n'a plus besoin d'être défendu; bouger améliore tous les aspects de notre santé: mental, physique et émotionnel. Qu'il soit question d'étirements, de musculature, de Yoga ou du club de marche, à l'Élan, nous bougeons ensemble! **L'ÉLAN GOURMET & le CUP CAKE CLUB**. Deux cours de cuisine: un s'en tient aux repas, tandis que l'autre est un club de cupcakes dans lequel on apprend à faire et à décorer de petits gâteaux.

N.B. le nombre de participants est limité à 8 personnes (nous fournissons la nourriture).

SANTÉ PHYSIQUE

**YOGA
ZOOM FIT
CLUB DE MARCHÉ
ÉLAN GOURMET
CUP CAKE CLUB**

SANTÉ MENTALE

**MÉDITATION
JOURNAL DE GRATITUDE
LE SECOND SOUFFLE
ATELIERS FLASH**

SANTÉ MENTALE

La **MÉDITATION** nous permet de voir le monde qui nous habite, de faire une pause et de rétablir notre harmonie intérieure. Le **JOURNAL DE GRATITUDE**. Nous ne sommes pas toujours conscients des bénédictions qui nous entourent; un journal de gratitude nous aide à prendre conscience des belles choses de la vie. **Le SECOND SOUFFLE** est un groupe d'entraide au rétablissement animé par Chantale, notre paire aidante. Nos **ATELIERS FLASH** regroupent divers sujets liés au développement personnel. Ensemble nous cheminons.

SOLIDARITÉ

COMITÉ JOURNAL est une petite équipe qui produit l'Élan de Frâicheur à tous les 3 mois. **COMITÉ CONSULTATIF**, les ateliers à l'Élan sont sélectionnés selon les besoins et les intérêts de nos participants. Ce comité nous permet de prendre en note ce que vous voulez dans votre calendrier. Le **CAFÉ MÉLOMANES**, rassemble des gens qui aiment la musique. Viens te joindre à nous! Le **BÉNÉVOLAT** est une nouvelle activité qui te donne la possibilité de faire une différence et d'offrir ton temps. Les **ACTIVITÉS SPÉCIALES** englobent : sorties, fêtes, et invités spéciaux.

SOLIDARITÉ

**COMITÉ JOURNAL
COMITÉ CONSULTATIF
CAFÉ MÉLOMANES
BÉNÉVOLAT
ACTIVITÉ SPÉCIALE**