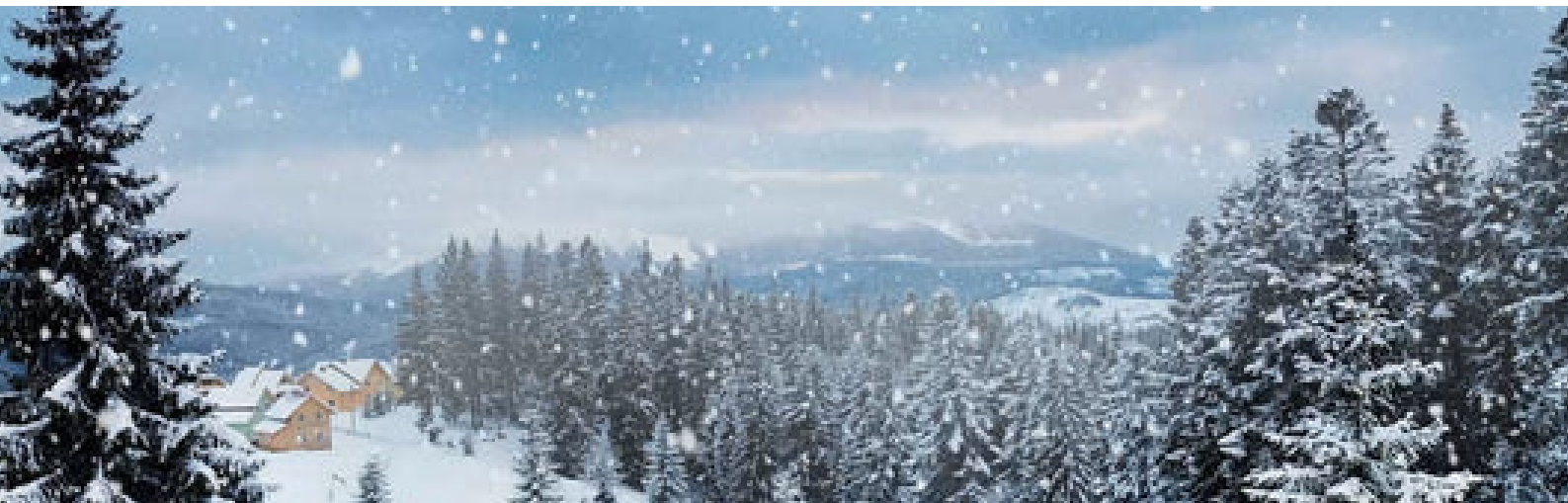


PROGRAMMATION

Descriptif de notre programmation hybride



ART

AQUARELLE

DESSIN

CERCLE DES ARTISANS

ARTISANAT

SANTÉ PHYSIQUE

YOGA

ZOOM FIT

VIENS DANSER

CLUB DE MARCHÉ

ÉLAN GOURMET

CUPCAKE CLUB

SANTÉ MENTALE

MÉDITATION

SECOND SOUFFLE

ATELIERS PAIR

TEMPS D'APPELS

SOLIDARITÉ

COMITÉ JOURNAL

CERCLE DE MUSIQUE

JUSTE POUR RIRE

ACTIVITÉ SPÉCIALE

JEUX DE SOCIÉTÉ

AIRES OUVERTES

COMITÉ CONSULTATIF

INFORMATION GÉNÉRALE SUR NOS ATELIERS

Nous accueillons les francophones vivants avec un trouble en santé mentale. Nos ateliers visent l'amélioration et le maintien d'un meilleur bien-être mental, physique et social.

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 dans leur propre rétablissement. Si vous êtes à la recherche d'un endroit qui offre des ateliers gratuits, sans liste d'attente et en français, Les Ateliers de l'Élan est l'endroit pour vous.

Vous pouvez 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
du lundi au vendredi

*** Pour s'inscrire à une activité qui nécessite du matériel spécifique, vous devez 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.

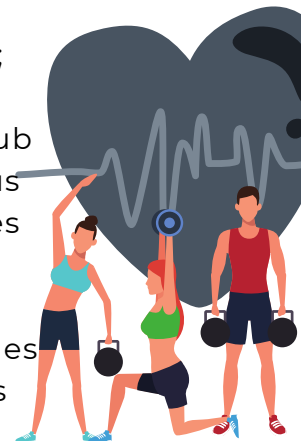
Merci de respecter votre engagement.

LES ARTS

AQUARELLE & DESSIN. Avec humour et simplicité, Josie vous guidera dans le merveilleux monde des arts visuels. Chaque semaine, vous découvrirez de nouvelles techniques et accomplirez une œuvre haut en couleurs. **Le CERCLE DES ARTISANS** vous permet de continuer un projet d'aquarelle, de dessin ou un autre projet artistique qui vous tient à cœur, et ce, en compagnie des participants de l'Élan. **L'ARTISANAT !** Lors de cet atelier, vous créez des pièces d'arts en découvrant divers médium.

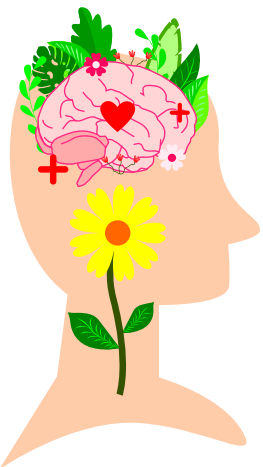
CULTURE PHYSIQUE

"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, du club de marche, et maintenant, de la danse, les exercices de culture physique vous apporteront une énergie neuve, un sentiment d'appartenance et de multiples bienfaits pour le mental, le corps et l'esprit. **L'ÉLAN GOURMET & le CUPCAKE CLUB.** Deux cours de cuisine animés par Isa. L'Élan Gourmet vous apprend à cuisiner un peu de tout: plats complet de nouilles, salades, soupes etc. Pour les dents sucrés, vous apprendrez à fabriquer des petits gâteaux et des glaçages savoureux. *N.B. le nombre de participants est limité à 8 personnes (nous fournissons la nourriture).*



SANTÉ MENTALE

La **MÉDITATION** nous permet de voir le monde qui nous habite, de faire une pause et de rétablir notre harmonie intérieure; c'est sans contre dit, un outil incontournable. Le **SECOND SOUFFLE** est un groupe d'entraide au rétablissement animé par Chantale, notre paire aidante; ensemble vous discuterez de sujets variés. Les **TEMPS D'APPELS** sont des plages horaires durant lesquelles vous pouvez appeler une conseillère ou la paire aidante. Nos **ATELIERS PAIR** d'une durée de 8 semaine qui vous offrent des outils pour l'apprentissage de votre bien-être en découvrant vos déclencheur en santé mentale.



SOLIDARITÉ

COMITÉ JOURNAL est une petite équipe qui produit l'Élan de Fraîcheur à tous les 3 mois. **Le CERCLE DE MUSIQUE** est un style de projet vraiment spécial; ensemble, nous allons découvrir différents instruments de musique! Le **JUSTE POUR RIRE**, vous offrent un espace pour partager des blagues style Stand Up pour avoir un bon éclat! . **COMITÉ CONSULTATIF**, nous permet de prendre en note ce que vous voulez dans votre calendrier. Le **JEUX DE SOCIÉTÉ**, offre un espace pour être ensemble pour divers jeux : Bingo, jeux de cartes, lancer de sacs, etc.

Les **ACTIVITÉS SPÉCIALES** englobent : sorties, fêtes, et invités spéciaux. Ce mois-ci, le tout sera annoncé sous peu! Les **AIRES OUVERTES** sont des plages horaires entre deux ateliers qui se donnent en présentiel. Vous êtes le bienvenu, venez faire un tour!

