

# PROGRAMMATION

Descriptif de notre programmation hybride



## ART

AQUARELLE & DESSIN  
PEINTURE COLLECTIVE  
CERCLE DES ARTISANS  
CERCLE DES ÉCRIVAINS

## SANTÉ PHYSIQUE

YOGA  
ZOOM FIT  
VIENS DANSER  
CLUB DE MARCHE & JEUX  
ÉLAN GOURMET  
CUPCAKE CLUB

## SANTÉ MENTALE

MÉDITATION  
JOURNAL DE GRATITUDE  
LE SECOND SOUFFLE  
ATELIERS FLASH

## SOLIDARITÉ

JOURNAL DE L'ÉLAN  
COMITÉ CONSULTATIF  
CAFÉ MÉLOMANES  
JUSTE POUR PARLER  
AIRE OUVERTE  
JEUX DE SOCIÉTÉ

## 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](mailto:elan@mri.ca)

[jlatremouille@mri.ca](mailto:jlatremouille@mri.ca)

[idion@mri.ca](mailto: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 & DESSIN  
PEINTURE COLLECTIVE  
CERCLE DES ARTISANS  
CERCLE DES ÉCRIVAINS**

LES ARTS

Les **ARTS VISUELS** nous permettent d'exprimer ce que les mots ne peuvent pas raconter. **AQUARELLE & DESSIN**, Josie vous enseignera l'aquarelle et le dessin à partir de projets variés. **PEINTURE COLLECTIVE**, est une expérience unique durant laquelle les conseillères, la paire-aidante et les participants créent une oeuvre thématique. Le **CERCLE DES ARTISANS**, grâce à la guidance de Chantale, vous serez en mesure de fabriquer des oeuvres exquises ! Le **CERCLE DES ÉCRIVAINS**, avec Isa, vous découvrirez le monde des mots et votre voix!

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 CUPCAKE 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**

**VIENS DANSER**

**CLUB DE MARCHÉ & JEUX**

**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 afin de rétablir notre harmonie intérieure. Le **JOURNAL DE GRATITUDE** est un atelier qui nous permet de reconnaître et de pratiquer la gratitude et d'en faire une habitude afin d'améliorer notre qualité de vie et notre perception du bonheur.

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

**JOURNAL DE L'ÉLAN** est une réalisation des Ateliers de l'Élan depuis des années. Ensemble nous produisons un journal à notre image. **COMITÉ CONSULTATIF**, 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! **JUSTE POUR PARLER** est un espace temps où tu peux t'asseoir autour d'une table, un un breuvage chaude entre les mains et un ami prêt à t'écouter.

Les **JEUX DE SOCIÉTÉ** c'est une activité non-animée durant laquelle tu peux jouer, entre autres, aux cartes, au Monopoli ou au Scrabble; parfois, tout ce que l'on veut c'est rire et voir des amis.

**SOLIDARITÉ**

**JOURNAL DE L'ÉLAN  
COMITÉ CONSULTATIF**

**CAFÉ MÉLOMANES  
JUSTE POUR PARLER**

**AIRE OUVERTE  
JEUX DE SOCIÉTÉ**