



Hrs d'ouverture :

Lundi : Bur. : 9h -12h30

Activités : 12h30 - 15h

Mardi : 9h - 15h

Mercredi : 9h - 15h

Jeudi : 9h - 15h

Vendredi : **FERMÉ**

PROGRAMMATION

MAI-JUIN 2021



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

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.

Ste-Agathe est en zone rouge; nous devons donc nous adapter à certaines règles...

Vous devez vous inscrire pour participer aux activités de la programmation.

N'arrivez pas plus de 10 minutes avant le début de votre activité et montez directement dans le local.

Sans quoi vous pourrez attendre dehors.

Pour la fréquentation libre, nous acceptons **10 participants à la fois** durant les **périodes en vert** seulement.

Merci de porter votre masque et de vous laver les mains.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
9 à 12h	9 à 12h	9 à 12h	9 à 12h
12h à 15h	12h à 15h	12h à 15h	12h à 15h

lundi

mardi

mercredi

jeudi

<p>3</p> <p>9h—12h30 Administration</p> <p>13h Chant de Groupe</p>	<p>4</p> <p>10h Soul Collage/ Chant individuel</p> <p>13h Atelier de théâtre</p>	<p>5</p> <p>10h Art détente avec Carole</p> <p>13h Aquarelle</p>	<p>6</p> <p>10h Chant individuel</p> <p>13h Aquarelle/ Rythme et percussion</p>
<p>10</p> <p>9h—12h30 Administration</p> <p>13h Chant de Groupe</p>	<p>11</p> <p>10h Soul Collage/ Chant individuel</p> <p>13h Atelier de théâtre</p>	<p>12</p> <p>10h Atelier d'écriture</p> <p>13h Aquarelle</p>	<p>13</p> <p>10h Chant individuel</p> <p>13h Karaoke</p>
<p>17</p> <p>9h—12h30 Administration</p> <p>13h Chant de Groupe</p>	<p>18</p> <p>10h Soul Collage/ Chant individuel</p> <p>13h Atelier de théâtre</p>	<p>19</p> <p>10h Art détente avec Carole</p> <p>13h Aquarelle</p>	<p>20</p> <p>10h Chant individuel</p> <p>13h Aquarelle/ Rythme et percussion</p>
<p>24</p> <p>Fermé</p> <p>Journée des Patriotes</p>	<p>25</p> <p>10h Soul Collage/ Chant individuel</p> <p>13h Atelier de théâtre</p>	<p>26</p> <p>10h Atelier d'écriture</p> <p>13h Aquarelle</p>	<p>27</p> <p>10h Chant individuel</p> <p>13h Bingo</p>
<p>31</p> <p>9h—12h30 Administration</p> <p>13h Chant de Groupe</p>			

lundi

mardi

mercredi

jeudi

	1 10h Soul Collage/ Chant individuel 13h Atelier de théâtre/	2 10h Art détente avec Carole 13h Aquarelle	3 10h Chant individuel 13h Aquarelle/ Rythme et percussion
7 9h—12h30 Administration 13h Chant de Groupe/ Les p'tits mots doux	8 10h Soul Collage/ Chant individuel 13h Atelier de théâtre/	9 10h Atelier d'écriture 13h Aquarelle	10 10h Chant individuel 13h Karaoke
14 9h—12h30 Administration 13h Chant de Groupe	15 10h Soul Collage/ Chant individuel 13h Atelier de théâtre/	16 10h Art détente avec Carole 13h Aquarelle	17 10h Chant individuel 13h Aquarelle/ Rythme et percussion
21 9h—12h30 Administration 13h Chant de Groupe	22 10h Soul Collage/ Chant individuel 13h Atelier de théâtre/	23 10h Atelier d'écriture 13h Bingo	24 Fermé Fête Nationale
28 9h—12h30 Administration 13h Chant de Groupe	29 10h Soul Collage/ Chant individuel 13h Atelier de théâtre/	30 10h Art détente avec Carole 13h Aquarelle	

Détails des activités :

Les Lundis 7 juin 13h : Les p'tits mots doux. Atelier dans lequel nous décorerons notre petit coffret personnalisé. Dans les prochaines semaines nous y déposerons des pensées inspirantes à partager dans des ateliers à venir. **Gratuit, inscription au secrétariat.**

Les Mercredis 10h (1 sur 2) : Art détente avec Carole. Atelier de type art-thérapie. Carole vous prépare des ateliers avec des thèmes variés qui amènent le travail sur soi et la détente. **Gratuit, inscription au secrétariat.**

Les Mercredis 10h (1 sur 2) : Atelier d'écriture. Pour plusieurs personnes, l'écriture est un moyen de se libérer. Au moyen de plusieurs techniques, vous pourrez faire un voyage intérieur en groupe et passer un bon moment dans le jeu, l'humour et la poésie. **Gratuit, inscription au secrétariat.**

Jeudi le 13 mai et le 10 juin 13h : Karaoké. Venez vous amuser aux après-midi Karaoké. En petit groupe de 5 personnes, dans les règles de sécurité sanitaire. **Inscription obligatoire au secrétariat.**

Les Jeudi 13h (1 sur 2) : Rythme et percussion. Pour apprendre à jouer différentes percussions en petit groupe. Dynamique et amusant, cet atelier vous procurera de beaux moments de joie et de détente. **Inscription obligatoire au secrétariat.**

Les mardis, mercredis et jeudis matins : Café-Jasette. En ces temps difficiles, il est important de briser l'isolement. Nous vous offrons le café et les rôties gratuitement de 9h à 10h30, pour vous permettre de déjeuner en bonne compagnie !



Les p'tits plats D'Anne-Marie

Puisqu'il est impossible d'organiser les cuisines collectives en temps de pandémie, nous vous offrons la possibilité d'acheter des portions individuelles pour apporter, au coût de **2 \$**

Anne-Marie vous prépare avec amour ses meilleures recettes en respectant toutes les consignes de Santé publique.

Le menu est différent chaque semaine et en quantité limitée !

Appelez pour réserver vos portions !!

En juin !

Surveillez la mise en ligne de notre nouveau site internet !

lenvoleerasm.com