

La majorité de nos activités sont ouvertes. C'est-à-dire que vous pouvez y participer quand vous voulez, que ce soit chaque semaine ou de temps en temps, selon vos disponibilités. Nul besoin de vous inscrire ni de motiver vos absences (même si nous apprécions lorsque vous le faites.)

Certaines activités sont fermées, ou demandent une inscription. Certaines activités sont déjà commencées et ne peuvent pas accueillir de nouveaux participants en raison de la nature de leur contenu. D'autres ont des places limitées ou requièrent une participation continue. Lisez-bien votre calendrier, ce sera indiqué. Une activité fermée vous intéresse? N'oubliez pas de le mentionner aux conseillères, qui pourront offrir une nouvelle série selon l'intérêt.

LES GROUPES D'ENTRAIDE

LE SECOND SOUFFLE : Groupe d'entraide au rétablissement

Sur Zoom, ce groupe d'entraide au rétablissement facilité par [Chantale L. \(paire aidante\)](#) et une [conseillère](#), est un espace sécuritaire et confidentiel pour que chacun puisse partager son vécu, entendre celui de l'autre et s'entraider. Chaque personne aura un temps de parole si elle le désire. Des thèmes liés au rétablissement sont explorés selon les intérêts et besoins du groupe. Venez vivre l'entraide et la force du groupe : vous n'avez pas à être seul.

[Les lundis de 1h30-3h](#)



LE REFUGE

Le Refuge est une communauté de pratique qui s'intéresse à nos enjeux d'anxiété : [comment vivre avec l'anxiété ?](#) [Comment mieux la gérer ?](#) C'est un lieu de confiance où l'on peut échanger nos expériences pour nous aider les uns, les autres...

Venez nombreux : plus on l'est, plus on peut s'entraider !

[Facilité par Chantale L. et Karine](#)

[Une fois par mois! En juillet, on vous attend le 21 à 1h30](#)



Surmonter l'anxiété ensemble

ENVIE DE CONTRIBUER?

Le Journal de l'Élan est le fruit du travail d'une petite équipe de participants qui ont à cœur de contribuer au journal, chacun en fonction de leurs forces et intérêts. Il y a tant à faire! Nous sommes toujours heureux d'accueillir de nouveaux membres ou collaborateurs. Si vous êtes intéressés mais ne savez pas quoi faire, demandez-vous des suggestions. [Facilité par Karine.](#)

Le café des mélomanes est un rassemblement de personnes qui aiment la musique et les chansons. En lien avec un thème, chacun partage ses chansons de choix, ses anecdotes ou connaissances. Une liste musicale est ensuite envoyée à tous les participants. [Facilité par Karine](#)



BOUGER ET RELAXER, C'EST LA CLÉ!

Les activités **Zoom Fit** sont à l'horaire pour t'encourager à bouger, puisqu'il est démontré que l'exercice régulier contribue à une bonne santé mentale et physique. Avec **Jiji**, tout le monde peut s'entraîner en fonction de ses capacités!



La méditation a également fait ses preuves! La pratique de la méditation a des bienfaits à plusieurs niveaux, dont la concentration, le calme, le sommeil et l'énergie vitale. Viens l'essayer!

LA CRÉATION ARTISTIQUE ET SES BIENFAITS

Le dessin, c'est un cours offert par **Josie, une artiste professionnelle** qui te guide pas à pas dans la réalisation d'un dessin par session. Dessiner, c'est aussi l'art d'observer, et ça change vraiment les idées! En plus, l'Élan fournit le matériel requis : vous n'avez qu'à contacter Karine. Avec **le Zentangle**, **Jiji** t'invite à plonger dans l'univers des motifs et à atteindre, par le dessin, un état de focus et de relaxation bienfaisants. En plus, le résultat est splendide!



On est tous écrivain, c'est bien une croyance fondamentale du Collectif des écrivains du Canada. Écrire pour parler, retrouver sa voix et être écouté : cela transforme une personne! Ose sortir de ta zone de confort et, surtout, **oublie les difficultés de grammaire qui ne comptent pas du tout dans ce groupe! Tu vivras une expérience bien spéciale.**



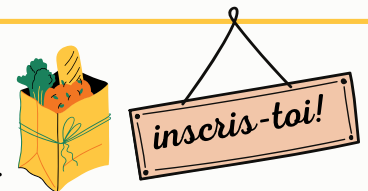
ACTIVITÉS SPÉCIALES - FERMÉES OU RÉSERVÉES AUX PERSONNES INSCRITES

L'ÉLAN GOURMET

L'Élan Gourmet, c'est notre version de Good Food, Hello Fresh et tous ces autres prêt-à-cuisiner bien populaires depuis quelques temps. C'est "la Cadillac des cours de cuisine!", comme disent les facilitatrices. Il suffit de venir chercher votre trousse d'aliments préparés, puis de vous brancher pour cuisiner en groupe.

Inscrivez-vous auprès de Jiji au plus tard le 5 juillet. Le nombre étant limité à 8 personnes, celles qui n'ont pas participé le mois dernier auront la priorité.

Facilité par **Jiji et Julie**

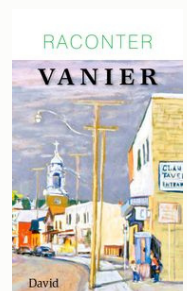


RACONTE-MOI VANIER

Ce projet, offert en partenariat avec le Muséoparc Vanier, est prolongé de deux autres sessions en juillet. **Bien entendu, les ateliers seront donc fermés, ou réservés aux participants qui sont inscrits depuis juin.**

Toutefois, demeurez tous à l'affût, puisque nos lecteurs décideront peut-être de vous offrir une présentation sur Zoom...

Facilité par **Mario B. du Muséoparc de Vanier, avec Jiji et Karine**



Vous avez d'autres questions? Appelez-nous!

CLUB DE MARCHÉ, SUIVI D'UN PIQUE-NIQUE (APPORTE TON LUNCH) *

C'est un rendez-vous, dehors, devant les locaux des Ateliers de l'Élan, pour notre club de marche à deux vitesses (2 groupes)! N'oubliez pas votre masque, parce qu'à moins de vous tenir à 3 mètres des autres en tout temps, vous devrez le porter.

La marche se terminera par un rassemblement, dans un parc ou autre lieu propice, afin de pique-niquer ensemble et avoir le temps de jaser et relaxer.

Si vous ne voulez pas marcher mais désirez pique-niquer avec nous, appelez-nous la veille et nous vous donnerons un point et une heure de rencontre.

Ce sera si bon de se revoir!

*En cas de pluie ou de chaleur extrême, l'activité sera remplacée par une rencontre amicale sur Zoom.

Avec Jiji, Karine et/ou Chantale



SORTIES DE GROUPE *

Les mesures de protection en place limitent beaucoup les possibilités, mais pourquoi ne pas commencer avec ce qui est possible, en toute simplicité?

Jeudi le 15 : Balade-photos au Marché Buy

Un point de rencontre sera déterminé dans le Marché Buy.

Apportez votre téléphone ou votre appareil photo pour participer à un défi de groupe pendant la première heure! Pour la 2e heure, nous vous offrons un breuvage que nous pourrions consommer dans un parc, tout en partageant les résultats de notre défi.

Si vous avez besoin de billet de bus, contactez-nous au moins une semaine à l'avance.



Jeudi le 29 : Sortie crème-glacée, suivi de jeux dans le parc

Cette fois, on se donne rendez-vous dehors, devant les locaux des Ateliers de l'Élan.

Nous marcherons jusqu'au *Dairy Queen*, où nous vous offrirons une crème glacée. Par la suite, nous pourrions jouer à des jeux (croquet, pétanque, poches) dans le Parc situé juste à côté de l'Élan.

*En cas de pluie ou de chaleur extrême, les sorties seront remplacées par un jeu organisé sur Zoom, avec prix à gagner (bingo ou autre).

Atelier de connaissance de soi par les rêves

De grandes figures de la psychologie et de nombreux artistes se sont penchés sur les rêves et ont constaté qu'ils ouvrent une porte vers l'introspection, la spiritualité, la créativité et la connaissance de soi. Par le partage de ses connaissances et l'exercice en groupe de "reflets de rêve", Turquoise vous accompagne dans la découverte de vos rêves en tant que ressources intérieures pour mieux vous connaître et développer votre potentiel.

Pas obligatoire mais encouragé : apportez les rêves que vous avez pris en note ou enregistré vocalement.

Animé par Turquoise, certifiée comme Harmonisatrice (co-facilité par Karine



Vous avez d'autres questions? Appelez-nous!