



* Prendre note que le nombre de places pour participer aux ateliers et aux activités est **limité** et **les inscriptions sont obligatoires**. Pour s'inscrire : 819-583-5727

** Le milieu de vie est ouvert lundi de 11h à 16h, mardi de 15h à 19h, mercredi - jeudi de 11h à 16h, et vendredi de 15h à 19h. Apporte ton lunch et viens dîner ou souper avec nous!

***Pour les activités, il est important d'arriver à l'heure et ne pas arriver plus de 15 minutes à l'avance.

Milieus de vie thématiques

Mardi 10 septembre de 15h à 19h : milieu de vie et club de lecture à 17h.

Mardi 17 septembre et 24 septembre de 15h à 19h : milieu de vie, massage sur chaise et/ou réflexologie sur inscription.

Vendredi 6 septembre de 17h à 21h : Milieu de vie, feu de camp et s'mores.

Vendredi 13 septembre de 13h30 à 15h30 : Art au Centre d'Action Bénévole : création de chandail avec stencil et éponge

Vendredi 20 septembre de 15h à 19h : milieu de vie et déshydratation de pommes.

Vendredi 27 septembre de 15h à 19h : milieu de vie.

Activités du mois

Groupe d'achat

Mercredi 4 septembre de 13h30 à 15h30



L'objectif de ce groupe d'achat est de s'entraider et de faire des achats en grosse quantité. Ceci permet à chacun d'avoir des quantités raisonnables et à bas prix.

Inscriptions obligatoires

Comité financement

Jeudi 5 septembre de 13h30 à 15h30

Ce comité a pour but de créer des activités de financement afin d'amasser de l'argent pour contribuer à la mission de l'Ensoleillée. Il s'agit d'un comité ouvert, donc tu peux venir à certaines rencontres et d'autres non, selon tes disponibilités. Nous avons besoin de participants afin de bien mener à terme les activités de financements.

Viens partager tes idées et ta créativité avec nous!

Inscriptions obligatoires



Groupe d'entraide

Lundi 9 - 16 - 23 - 30 septembre de 13h30 à 15h30



Le groupe d'entraide se veut un moment de réflexions, en commun, pour trouver des solutions concrètes dans notre quotidien, pour réussir à vivre mieux chaque jour.

C'est un groupe ouvert donc vous avez la flexibilité de venir quand vous le pouvez. À chaque groupe d'entraide vous aurez le pouvoir de décider ensemble quel sera le sujet de la semaine qui suit.

Ensemble créons un monde meilleur pour chacun d'entre nous!

Inscriptions obligatoires

Atelier artistique et musique de méditation

Mercredi 11 septembre de 13h30 à 15h30

Nous te proposons une après-midi créative, agrémentée de musique de méditation jouée par Éric.

Au menu, tu pourras découvrir différentes formes d'art, comme la peinture au diamant, le tricot, les mandalas et autre. Joins-toi à nous et viens découvrir tes talents cachés!

Inscriptions obligatoires



Épluchette et hot-dogs

Jeudi 12 septembre de 11h à 15h30



C'est l'heure d'une épluchette de blé d'inde agrémentée de hot-dogs sur feu de bois et croustilles.

Vers 11h tu es invité à venir nous aider à faire la préparation de ce succulent diner de fin d'été.

Inscriptions obligatoires

Ferme du Pêché Mignon

Mercredi 18 septembre de 11h à 15h30



En famille ou entre amis, sous le soleil ou la pluie, la Ferme du Pêché Mignon est l'endroit rêvé pour t'amuser toute la journée! Apporte ton lunch et nous pique-niquerons ensemble tout en découvrant ce splendide endroit.

Activités sur place : Autocueillette de bleuets, de pommes et de citrouilles (selon la saison) Animaux de ferme sur place, aires de pique-nique et boutique.

Appelle-nous si tu as besoin d'un transport. Nous partirons de L'Ensoleillée à 10h15.

Inscriptions obligatoires

Bingo

Jeudi 19 septembre de 13h30 à 15h30

Amusons-nous un peu en jouant au BINGO! Viens passer un bon moment en bonne compagnie et qui sait, peut-être gagner un prix!



Inscriptions obligatoires

Célébration des anniversaires du mois

Mercredi 25 septembre de 12h à 13h



Une petite célébration pour fêter les anniversaires du mois de nos Ensoleilleurs. Si c'est ta fête, tu seras invité à venir déguster un gâteau avec nous et avec tous ceux qui auront envie de partager ce moment.

Ouvert à tous!

Inscriptions obligatoires

Comité journal L'Ensoleilleurs

Mercredi 25 septembre de 13h30 à 15h30

Le comité journal est de retour afin de préparer l'édition hivernale qui paraîtra au mois de décembre 2024. Viens partager tes idées et commencer à mettre en place le plan d'action concernant sa parution.

Nous avons besoin de ta bonne humeur et ta créativité.

Inscriptions obligatoires



Café - Rencontre

Jeudi 26 septembre de 12h à 14h



Cette rencontre s'adresse à toute personne qui souhaite échanger sur les activités du mois et participer à une revue de ce qui se passe dans le milieu de vie. C'est l'occasion de nous faire part de ce que tu aimerais garder ou améliorer dans le milieu de vie.

Hot-dogs et frites au menu et c'est gratuit!

N.B. Il est important pour la ressource que tu participes à cette rencontre.

Inscriptions obligatoires

**Prendre note que la majorité de nos activités sont gratuites et que des collations seront servies lors des ateliers donnés en personne.*



L'Ensoleillée (Ressource communautaire en santé mentale)
4663, rue Dollard, Lac-Mégantic (Québec) G6B 1G5 – 819-583-5727
www.lensoleillee.ca