



* 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 15 octobre de 15h à 19h : Milieu de vie et club de lecture à 17h.

Vendredi 11 octobre de 15h à 19h : Milieu de vie et atelier de sel aux fines herbes.

Vendredi 18 octobre de 13h à 17h : Cuisine d'une sauce à spaghetti au Centre d'Action Bénévole, tu repartiras avec un pot de sauce. Maximum de 8 personnes et les inscriptions sont obligatoires.

Vendredi 25 octobre de 15h à 19h : Milieu de vie et masque facial.

Activités du mois

Groupe d'achat

Mardi 1 octobre 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 des calendriers

Mercredi 2 octobre de 13h30 à 15h30

Nous t'invitons à venir planifier le calendrier d'activités des 2 prochains mois. De beaux moments à passer tous ensemble.



Inscriptions obligatoires

Comité de Noël

Jeudi 3 octobre de 13h30 à 15h30



C'est déjà le temps de penser et de planifier notre party de Noël!

Viens participer à notre premier comité de Noël.

Inscriptions obligatoires

Groupe d'entraide

Lundi 7 - 14 - 21 - 28 octobre 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 sur l'estime de soi

Mardi 8 - 15 - 22 - 29 octobre de 13h30 à 15h30



Du mardi 8 octobre au 12 novembre auront lieu les ateliers sur l'estime de soi. Nous t'invitons à venir prendre conscience de la place qu'occupe l'estime de soi dans toutes les sphères de ta vie.

Inscriptions obligatoires

Déjeuner - Causerie

Mercredi 9 octobre de 10h à 13h

Échanger autour d'un repas permet de créer des liens et de se sentir entouré. Ce déjeuner est l'occasion parfaite pour échanger sur des sujets que tu aimes et créer des liens avec les autres.

Places limitées, il faut s'inscrire avant le 2 octobre. Inscriptions obligatoires



Journée de l'Alternative en santé mentale

Jeudi 10 octobre de 11h à 13h



Venez dîner avec nous à la Place Éphémère! 5490 rue de la Gare, Lac-Mégantic

Au menu : hot-dogs sur BBQ et salade de macaroni. C'est gratuit.

C'est la bonne journée pour en apprendre plus sur L'Alternative en santé mentale avec des discussions et des techniques d'impact surprises.

Mais qu'est-ce que l'Alternative en santé mentale?

L'Alternative en santé mentale est née du désir de personnes de développer une philosophie et des approches respectueuses de la personne, de son cheminement et de son histoire. Elle est portée par des milliers de personnes au Québec qui sont investies à créer des espaces où l'on est accueillis ailleurs et autrement.

Pour en savoir plus rendez-vous au lien suivant : www.jaiunehistoire.com/alternative

La Journée de l'Alternative en santé mentale se tient depuis 2013, à l'initiative du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ). Cette journée est soulignée le 10 octobre, Journée mondiale de la santé mentale (OMS).

www.rasmq.com

Pour plus d'informations veuillez joindre Eric Carrière : 819 583-5727 poste 224

S'il pleut, l'événement se passera directement à L'Ensoleillée.
4663, rue Dollard, Lac-Mégantic.

5 à 7 : Club de lecture

Mardi 15 octobre de 17h à 19h



Le Club de lecture est de retour !

Le plaisir de la lecture à l'abri des intempéries. Lors d'un 5 à 7, viens nous partager tes coups de cœur ou tes lectures du moment. Un léger goûter sera offert pour agrémenter le tout.

Inscriptions obligatoires

Refuge Filles des bois

Mercredi 16 octobre de 13h à 15h

Au cœur de la nature de Stornoway en Estrie, le Refuge et Fondation Filles des bois ont ouvert leurs portes en 2019 et sont en pleine expansion de leur site dans le but de poursuivre l'accueil des différentes espèces d'animaux sauvages et domestiques.

Viens découvrir avec nous, loup gris, cheval, raton laveur, renard arctique et plusieurs autres.

*** Si tu as besoin d'un transport, viens nous rejoindre à L'Ensoleillée à 12h. ***

Si tu veux te rendre directement, voici l'adresse : 805 Route 161, Stornoway, Québec G0Y 1N0

Le coût pour cette visite est de 5\$ par personne pour les membres et 15\$ pour les non-membres

Inscriptions obligatoires



Décoration de citrouilles

Jeudi 17 octobre de 13h30 à 15h30



L'Halloween approche à grands pas et notre façon d'y participer est de décorer des citrouilles. Si tu as envie d'un bel après-midi en compagnie de d'autres décorateurs amateurs, viens nous rejoindre.

10 places seulement et il faut s'inscrire avant le 10 octobre. Inscriptions obligatoires

Journée portes ouvertes

Mercredi 23 octobre de 10h à 15h

Journée portes-ouvertes à L'Ensoleillée dans le cadre de la Semaine nationale de l'action communautaire autonome.

Qu'est-ce que la Semaine nationale de l'action communautaire autonome?

La Semaine nationale de l'action communautaire autonome se tient chaque année dans la semaine entourant la Journée nationale de l'ACA du 23 octobre.

L'objectif est de valoriser le travail des 4 500 organismes d'action communautaire autonome et de rendre hommage aux 54 000 travailleuses et travailleurs ainsi qu'aux 425 000 militant·e·s et bénévoles qui s'activent quotidiennement en son sein. À l'occasion de cette Semaine, le RQ-ACA ainsi que plusieurs organismes de partout au Québec, soulignent, à leur manière, leur fierté d'appartenir à un mouvement qui contribue à bâtir le filet social québécois.

Viens découvrir notre ressource et ses bienfaits! Nous ferons par la même occasion, pour ceux qui voudront y participer, un atelier de peinture sur roche inspiré de l'initiative *Aroche-moi un sourire*. L'atelier se déroulera sur toute la journée à partir de 10h. Tu es invité à peindre ou dessiner sur des roches et ensuite à les déposer ici et là dans leur quartier afin que d'autres personnes les trouvent.

Bien noter que tu dois emmener tes propres roches même si nous en avons quelques-unes en banque.



Atelier de création du journal *L'Ensoleilleur* Jeudi 24 octobre de 13h30 à 15h30

L'ENSOLEILLEUR

Oyez oyez à tous nos membres!

L'atelier de création du journal a besoin de ta participation. Nous sommes à la

recherche de tes poèmes, tes photos et ton témoignage pour agrémenter le journal *L'Ensoleilleur* qui paraîtra pour Noël.

Pour plus d'information, rejoindre Nadya au 819 583-5727 poste 223 ou encore par courriel : animation@lensoleillee.ca

Inscriptions obligatoires

Célébration des anniversaires du mois

Mercredi 30 octobre 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

Atelier artistique et musique de méditation Jeudi 30 octobre 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



BINGO D'HALLOWEEN

Jeudi 31 octobre de 13h30 à 15h30



Amusons-nous un peu en jouant au BINGO tout en mangeant des friandises d'Halloween. Viens passer un bon moment en bonne compagnie et qui sait, peut-être gagner un prix!

Tu peux même venir déguisé si le cœur t'en dit!

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