



Horaire des activités du lundi 5 mai au jeudi 17 juillet

ATELIERS STRUCTURÉS

Yoga : Les ateliers de yoga sur chaise s'adressent à toute personne en quête de bien-être et d'équilibre. Par la pratique de mouvements doux et une meilleure respiration, vous parviendrez à améliorer votre endurance, votre équilibre et votre flexibilité tant physique que mentale.

Cuisine du monde : Dans cet atelier, vous apprendrez à préparer des recettes variées de plusieurs cultures que vous dégusterez tous ensemble.

Art pour tous : Atelier créatif favorisant l'expression artistique par le bricolage et le dessin, avec la découverte de l'aquarelle, de la neurographie et de la création à partir de matériaux recyclés.

On bouge! : Cet été, place au bien-être avec des exercices simples, des étirements et des marches en plein air pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps !

Parlons Ensemble : Atelier de discussion sur des sujets variés et légers, pour échanger, créer des liens et briser l'isolement dans une ambiance conviviale.

ACOF : (Atelier de Communication Orale en Français) : Atelier pour les personnes dont la langue d'usage n'est pas le français ou qui souhaitent améliorer leur français.

ATELIERS LOISIRS LIBRES

Ciné-matin : Attention aux amateurs de cinéma! Projection de films divers.

Rencontre entre nous : Période de jeux, de discussions et de lecture qui donne l'occasion aux membres de se rencontrer et de socialiser, à leur convenance.

La bouquinerie : Période libre pour pratiquer la lecture. Livres à disposition et possibilités d'amener les siens.

Bingo : Période réservée pour jouer en groupe au bingo.

Méli-mélo : Une variété d'activités, de coloriages et de dessins seront à votre disposition pour vous permettre un moment de détente

Diverti-Jeux : Un moment privilégié pour passer du temps avec d'autres personnes autour de jeux en groupe. Plusieurs jeux de sociétés seront à votre disposition

JOURS → HEURES ↓	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	
🕒 9h – 9h30	Implication et socialisation	Journée administrative	Implication et socialisation	Implication et socialisation	
9h30 – 11h30	ACOF		Yoga sur chaise	Cuisine du monde	
	Ciné-matin (Libre)		Bouquinerie (Libre)	Méli-Mélo (Libre)	
DÎNERS 11h30 – 13h					
🕒 13h – 13h30	Implication et socialisation		Implication et socialisation	Implication et socialisation	
13h30 – 15h30	Art pour tous			Parlons ensemble	On bouge
	Rencontre entre nous (Libre)			Bingo (Libre)	Diverti-jeux (Libre)
15h30 – 16h	Rencontre PAAS	Rencontre PAAS		Rencontre PAAS	

Journées spéciales :

- **Mercredi, 14 mai 2025 :** Salon des ressources en santé mentale
Après-midi de congé pour visiter le salon des ressources
- **Mercredi, 11 juin 2025 :** Assemblée générale annuelle (AGA)
Les activités sont annulées pour que vous participiez à l'AGA
- **Jeudi, 17 juillet 2025 :** Fête de l'été
On prend l'après-midi ensemble pour souligner l'été

Notes importantes :

🕒 Les accueils, les écoutes et les suivis ponctuels se font sur rendez-vous.



Entraide Saint-Michel

Centre de jour en santé mentale pour les personnes d'ici et d'ailleurs



7701, avenue Léonard de Vinci, local 111

Montréal (Québec) H2A 0A1

Téléphone : 514 593-7344

Télécopieur : 514 593-4537

www.entraidesaintmichel.org

Pour se rendre à Entraide Saint-Michel :

Métro : à 15 minutes à pied du métro Saint-Michel

Autobus : 467 Express Saint-Michel
67 Saint-Michel
139 Pie-IX
193 Jarry
99 Villeray
192 Robert
460 Métropolitain



Service OASIS
Tous nos produits sont à
0,75\$

PROGRAMMES ET PROJETS

PAAS Action

En collaboration avec Emploi-Québec, Entraide Saint-Michel offre la possibilité de participer au Programme d'aide et d'accompagnement social (PAAS Action). Ce programme vise la progression des personnes éloignées du marché du travail vers une plus grande autonomie socioprofessionnelle.

PICC

Projet d'Intégration des Communautés Culturelles réalisé grâce à la subvention de la fondation Écho En plus de l'Atelier de Communication Orale en Français (ACOF), l'équipe porte une attention particulière pour souligner le multiculturel lors des activités régulières et spéciales.

Veillez prendre note des journées fériées pendant la programmation de l'été. À ces dates, Entraide Saint-Michel sera fermé :

- **Lundi, 19 mai 2025**
- **Mardi, 24 juin 2025**
- **Mardi, 1^{er} juillet 2025**

Session Printemps-Été 2025

Programmation n° 76



Chers membres, collaborateurs et futurs membres,

Nous avons le plaisir de vous présenter la **programmation printemps-été 2025**, en vigueur du **lundi 5 mai au jeudi 17 juillet 2025**.

Cette session propose une variété d'ateliers pour répondre aux intérêts et besoins de nos membres : activités physiques douces, ateliers d'art et de bricolage, discussions enrichissantes, moments de loisir et ateliers de cuisine conviviaux. Une programmation pensée pour favoriser le bien-être et la créativité.

*L'équipe d'Entraide Saint-Michel
vous souhaite une bonne session!*



Les inscriptions aux activités pour la session d'été auront lieu le **mardi 29 et mercredi 30 avril 2025**.

Si vous désirez devenir membre de l'organisme et bénéficier des services offerts ou s'inscrire à des activités, veuillez appeler au 514 593-7344 pour prendre un rendez-vous d'accueil.

Le coût annuel de la carte de membre est de **7,00 \$**.