



créer · cheminer · rassembler

Centre l'Élan

www.centrelelan.org 819 843-8885

Ressources communautaires en santé mentale

209 rue de Hatley
 Magog, Qc J1X 3G2

Tél.: (819) 843-8885
 Fax: (819) 843-8702
www.centrelelan.org
direction.centrelelan@gmail.com
 au service de la communauté depuis 1983




créer · cheminer · rassembler

Centre l'Élan

RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉS
 1er avril 2022 au 31 mars 2023

Plan d'action 2023-2024



Bailleurs de fonds
MSSS
Centraide Estrie
Ville de Magog
Dons de particuliers

*Grâce à ces dons,
nous pouvons offrir des services accessibles, de qualité
Merci à chacun.*

PLAN D'ACTION 2023-2024

Tout au long de l'année lors de divers événements, le Centre l'Élan informe, rejoint et promouvoit ses services.

En utilisant les médias écrits (Le reflet du lac, le Mailon express), en faisant des représentations lors d'événements (Concert dans le cadre de la semaine de la santé mentale, Journée des organismes communautaires, À livre ouvert) et en invitant les partenaires à nos activités (semaine de thérapie par les arts, comité des participants) le Centre l'Élan est actif dans la diffusion de sa mission et de ses services.

Pour l'année 2023-2024, nous souhaitons:

- Maintenir, adapter, bonifier les activités avec les ressources dont nous disposons
- Offrir un lieu stage en psychologie pour 1 étudiant.e de l'Université de Sherbrooke
- Accueillir des étudiants.es bénévoles en médecine
- Poursuivre le projet d'enregistrement musical
- Poursuivre le projet LGBTQ+
- Poursuivre la Ruche d'art



Suivis individuels et de groupe

Nous offrons plusieurs approches en suivi individuel menées à court, moyen, ou long terme, selon les besoins.

Nous vous offrons la psychothérapie verbale avec les stagiaires, la thérapie par l'art, la dramathérapie, la musicothérapie et la relation d'aide.

Suivis individuels... 1831 rencontres

Ateliers de croissance personnelle

Croissance par l'art

30 ateliers... 137 présences

Croissance par le théâtre

30 ateliers... 150 présences

Atelier la gestion des émotions par les étudiants de l'Université de Sherbrooke en psychologie

7 ateliers... 41 présences

Total: 67 ateliers... 328 présences

Activités sociales et Réalisations

**5 avril 2022 Cabane à sucre
au Bec Sucre de Yalcourt
Tout ce beau monde en autobus scolaire.
24 personnes ont participées.**

Début mai



Personnel

Directrice (35 heures/semaine)
Adj. adm. (30 heures/semaine)
Musicothérapeute (30 heures/semaine)
Dramathérapeute(30 heures/semaine)
Art thérapeute (22.5 heures/semaine)
Art thérapeute (15 heures/semaine)
Yogiste (15 heures/semaine)
Animateur (6 heures/semaine)
Animatrice(6 heures /semaine)
Rémunérées...(9 pers....8233 heures)
Stagiaires ...(2 pers....327 heures)
Bénévolat (18 personnes...486 heures)
La grande équipe
41 rencontres 179 présences



Journée des organismes communautaires



Concertation /représentation Action communautaire

- TCSMM:** Table de concertation en santé mentale
Memphrémagog
- TDSSM:** Table de développement social
Memphrémagog
- RRCSSME:** Regroupement des ressources
communautaires en santé mentale de l'Estrie
- CDC:** Corporation de développement communautaire
- ROC:** Regroupement des organismes
communautaires en estrie
- TJSE:** Table jeunesse socio économique
Memphrémagog

15 juin 2022

Assemblée Générale Annuelle

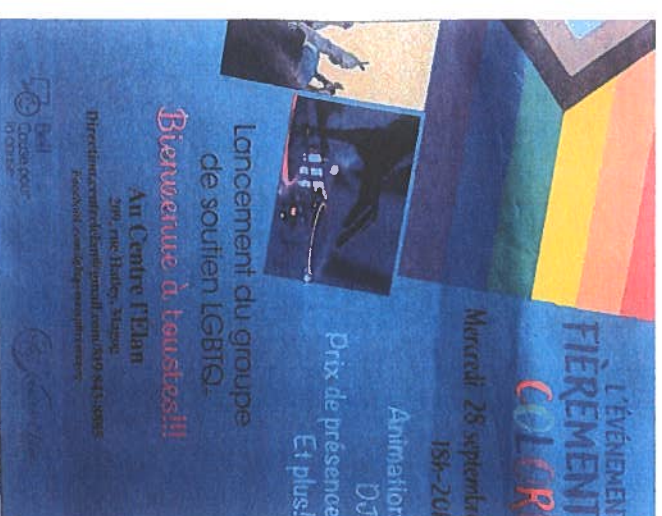
14 septembre 2022

Lancement de programmation 2022-2023

28 septembre 2022

Bell cause pour la cause

Lancement du groupe de soutien LGBTQ+



5 octobre 2022

5^e dernière rencontre ainsi que tous les premiers mercredis

de chaque mois

2 novembre

7 décembre

11 janvier

8 février

8 mars

GROUPE DE SOUTIEN LGBTQ+
mercredi du mois de 18h à 21h
Inscription:
819-843-8885
direction.centrelélan@gmail.com
Un espace sécuritaire d'échange, de soutien par les pairs. Pour se reconnaître, s'exprimer, écouter.
Bell Cause pour la cause
Centre Lélan

8 et 20 novembre 2022 en atelier

Comment bien trier nos matières résiduelles en collaboration avec Magog Vert

15 présences

8 décembre 2022

Création cartes de Noël en atelier
8 présences

Fa chorale de l'flan a participipée à 3 événements

17 décembre: souper de l'amitié

20 décembre: dîner des participant.es

22 décembre: souper Zone Libre

19 décembre 2022

Dépas de Noël du personnel et conseil d'administration

24 invités à table



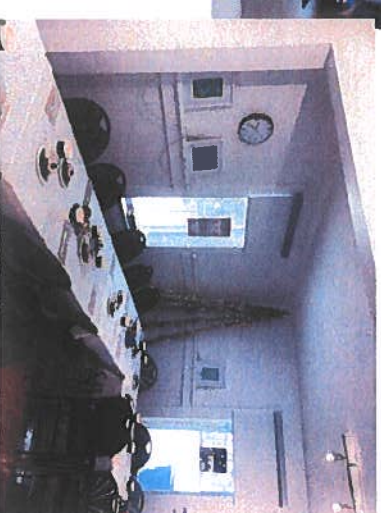
20 décembre 2022

Sylvia prend sa retraite, les participants lui ont fabriqués un collier



20 décembre 2022

Dépas de Noël des participants, 51 invités à table



Février 2022

Dépas cuisinés pour les participants par



6 mai 2022

Concert à Dyford Musique



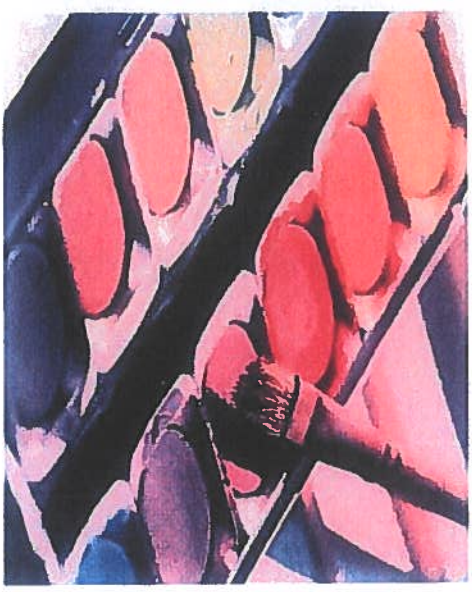
17 mai 2022

En collaboration avec CIUSSSCHUSS projet éclairé



L'animateur E.H. Langlois pose ici en compagnie de quelques artistes ayant participé à la soirée au Parc des Brèves. Photo: Guy Gauthier

SEMAINE DES THÉRAPIES PAR LES ARTS



L'ART-THÉRAPIE, SES IM-PACTS ET SES BÉNÉFICES

Conférence sur les thérapies par les arts comme outil au rétablissement en santé mentale présentée à la bibliothèque de Magog

Je Centre l'Flan.

Conférenciers :

Martine Chiasson directrice et musicothérapeute

Catherine Gabel art thérapeute

André Meunier dramathérapeute



rassembler

Activités sociales

Les diners rencontres

| | |
|--|----------------|
| 111 jours de repas | 1519 présences |
| 1 repas de Noël | 51 présences |
| 1 lancement | |
| d'album à Orford Musique | 61 présences |
| 1 assemblée générale | 27 présences |
| 1 lancement de programmation | 56 présences |
| 1 Carte de Noël du 8 déc | 8 présences |
| 1 Écriture présentation 20 déc | 13 présences |
| 2 Comment bien trier nos matière résiduelles... 8 et 20 novembre | 13 présences |

Total: 119 activités... 1748 présences

Comité des participants.es 8 activités... 137 présences

Grand total: 127 activités... 1885 présences

Activités de groupe... 4253 présences

Rencontres individuelles... 1831 présences



Conseil d'administration

Yves Bergeron, président
Claire Carpentier, vice-présidente
Hélène Guérin, secrétaire-trésorière
Martine Chiasson, directrice
André Dufour, rep. des employés
Louise de Bellefeuille, rep. des bénévoles
Marguerite Desbiens, rep. des participant.es
Francine Coutu, rep. des participant.es
Carmen Mathieu, rep. de la communauté

Conseil d'administration
8 réunions 64 présences



Activités réalisées en 2022-2023

Personnes ayant fréquentées le Centre...204

Nouvelles personnes... 114

Femmes:... 169 Hommes:... 35

Ateliers de création

Aquarelle...30 ateliers...203 présences

Aquarelle libre...30 ateliers...103 présences

Chorale...30 ateliers ...348 présences

Danse...10 ateliers... 60 présences

Dessin...30 ateliers...179 présences

Écriture par Plaisir...20 ateliers...113 présences

Espace extérieure...10 ateliers...35 présences

Jam session...13 ateliers...79 présences

Méditation et écriture ...30 ateliers...167 présences

Mère de clan...30 ateliers...314 présences

Ruche d'Art...36 ateliers... 67présences

Yoga sur chaise...30 ateliers... 167 présences

Yoga nidra...30 ateliers...205 présences

Total : 329 ateliers...2040 présences

Mot de la directrice

Le Centre l'Élan est le reflet des gens qui oeuvrent au quotidien à le façonner.

Notre ressource vibre de créativité. Tout comme nous, elle chemine au fil du temps, en nous permettant de se rassembler pour faire de ce lieu un espace accueillant et fertile.

Créer, cheminer, rassembler sont les verbes d'action à saveur humaine qui constituent l'âme des lieux. Le désir de contribuer à travers les arts au bien-être de chacun et de notre collectivité est source inépuisable de motivation.

Les projets porteurs de rétablissement, l'apport de chacun selon son élan, le potentiel inépuisable de la créativité, la bienveillance généralisée et les voies qui s'unissent pour former le Cœur de l'Élan sont inspirants et riche.

Merci infiniment de contribuer.

Martine Chiasson

Directrice Centre l'Élan