

Mobilisation Locale MRC Rivière du Loup!
 Joignez-vous à la zone communautaire qui sera installée au Parc Blais le 2 novembre prochain de 12h30 à 14h30. Nous manifestons pour montrer à la population que les organismes communautaires sont importants, près des gens et préoccupés par leur bien-être. Musique, bouillon de poulet et chaleur humaine vous y attendent!

Collation rigolote
 Un café, un muffin ou un biscuit en échange d'une bonne blague...
bon deal, non?
Bienvenue!!!



Novembre 2015

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
FERMÉ Le communautaire dehors pour l'austérité!	Fermeture symbolique	12h à 16h Venez chercher votre boîte fraîcheur 13h Pazapa	13h Mille et une voix (Groupe complet)	13h Anniversaire
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
13h Atelier de détente et de respiration	13h Club de marche Centre ville 13h Groupe d'autogestion de l'anxiété (Groupe complet)	13h Pazapa	13h Mille et une voix (Groupe complet)	11h30 On va à la bouffe pop! 13h Collation rigolotte
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
13h Cuisine collective Muffins avoine banane (0,29\$ chacun!)	13h Groupe d'autogestion de l'anxiété (Groupe complet)	12h à 16h Venez chercher votre boîte fraîcheur 13h Pazapa	13h Mille et une voix (Groupe complet)	13h Récréatif
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
9h Déjeuner quilles \$\$\$	13h Club de marche Parc des chutes 13h Groupe d'autogestion de l'anxiété (Groupe complet)	13h Pazapa	13h Mille et une voix (Groupe complet)	13h Sortie du calendrier! Passer le chercher!
Lundi 30	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
13h Récréatif	13h Groupe d'autogestion de l'anxiété (Groupe complet)	12h à 16h Venez chercher votre boîte fraîcheur 13h Pazapa	13h Mille et une voix (Groupe complet)	11h30 On va à la bouffe Pop! 13h Anniversaire

Club de marche les mardis!

Départ du Centre à 13h15 et du CLSC à 13h30.
 Apportez-vous de l'eau et chaussez vos espadrilles!
 En cas de pluie, téléphonez-nous pour vérifier si l'activité a lieu. Au plaisir de marcher avec vous tous les deux semaines!

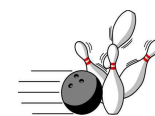


Cuisine collective

Venez cuisiner de bons muffins!
Coût: 3,50\$ pour 12 muffins
Date limite d'inscription:
 Vendredi le 13 novembre 16h
Maximum de 6 participants!

Déjeuner quilles

Venez déjeuner avec nous au salon de quilles 600.
Coût de l'activité: 12,50\$,
 incluant le déjeuner et 3 parties de quilles.
Date limite d'inscription: Vendredi le 20 novembre 16h00. Si vous avez besoin de transport, veuillez le signifier à une intervenante.
 Au plaisir!





52 Fraserville,
Rivière-du-Loup Québec, G5R 2B6
Tél: 862 2333 fax: 862 8309
Courriel: entraide@lhorizon.ca
site web: www.lhorizon.ca

Heures d'ouverture des activités d'entraide:
Lundi au vendredi: 13h à 16h

Notre Mission

Le Centre d'Entraide l'Horizon offre à la population de la MRC de Rivière-du-Loup un milieu de vie permettant à la personne d'améliorer sa qualité de vie émotive.

Notre vision

C'est en se basant sur une approche globale de la personne, respectueuse des principes de la philosophie alternative en santé mentale, reconnaissant l'importance de l'entraide, et dans une atmosphère accueillante et chaleureuse que notre équipe réalisera sa mission. Ainsi nos choix d'intervention chercheront d'abord à permettre à la personne de reprendre du pouvoir sur sa vie.

NOS VALEURS

LE RESPECT

Le respect c'est respecter l'autre, c'est l'accepter dans toutes ses différences et lui reconnaître la capacité à exprimer sa véritable nature. Ceci n'excluant pas le besoin d'aide à l'occasion, ni la nécessité, dans un groupe, de se conformer à certaines manières de faire.

L'ACCUEIL

L'accueil c'est la porte que l'on ouvre à l'autre. C'est un savoir-être qui se traduit par de l'écoute et la qualité de présence afin que la personne se sente à sa place et acceptée. C'est aller à la rencontre de l'autre.

LA VALORISATION

La valorisation c'est mettre en valeur le potentiel de chaque personne et de son expérience. C'est travailler avec les forces des individus pour leur permettre de vivre des réussites. C'est reconnaître que chaque personne peut apporter une contribution précieuse au projet commun à partir de ce qu'il est.

L'APPARTENANCE

L'appartenance c'est choisir de faire partie d'un projet commun car la personne s'y reconnaît puisqu'elle y contribue par sa participation et son implication. C'est par la réappropriation de ses capacités qu'elle est en mesure de prendre part à ce projet.