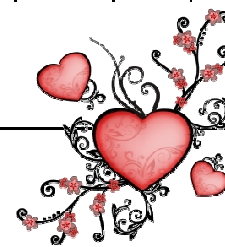




Collation rigolote
Un café, un muffin ou un biscuits en échange d'une bonne blague... bon deal, non? Bienvenue!!!



Février 2016

Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5
Semaine de prévention du suicide. Pensez à dire aux gens à quel point il sont importants pour vous				
13h Récréatif	9 h Déjeuner au Mikes (donnez votre nom au <u>centre pour la réservation</u>)	13h Pazapa	13h Mille et une voix (groupe complet) 19h Un temps pour soi (groupe complet)	11h30 On va à la Bouffe pop 13h Anniversaires
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
13h Reprise de la création de sac magique (pour ceux déjà inscrits)	13h Club de marche Centre ville (sculptures de neige)	12h à 16h Boîte fraîcheur 13h Pazapa	13h Mille et une voix (groupe complet) 19h Un temps pour soi (groupe complet)	13h Collation rigolote
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19
13h Cuisine collective Soupe repas \$\$\$	13h Raquettes au parc des chutes	13h Pazapa	13h Mille et une voix (groupe complet) 19h Un temps pour soi (groupe complet)	13h récréatif
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26
13h film Astérix : Le domaine des Dieux Voir en bas de page	13h Club de marche Centre-ville 13h Autogestion de l'estime de soi Voir à l'endos	12h à 16h Boîte fraîcheur 13h Pazapa	13h Mille et une voix (groupe complet) 19h Un temps pour soi (groupe complet)	11h30 On va à la Bouffe pop 13h récréatif Sortie du calendrier Passez le chercher
Lundi 29	Mardi 1 mars	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4
13h tournoi de yum	13h Autogestion de l'estime de soi Voir à l'endos	13h Pazapa	19h Un temps pour soi (groupe complet)	13h Anniversaires

Cuisine collective

Quoi de mieux qu'une bonne soupe repas pour se réchauffer. Et en plus c'est un moyen économique d'avoir un repas complet. Nous cuisinerons donc une soupe poulet et orge. Cette soupe se congèle très bien.
Coût: **2.50\$ pour un plat de yogourt**
Date limite d'inscription: **vendredi le 12 février 16h**
Maximum de 6 inscriptions

Raquettes

Un après-midi dans les jolis sentiers de raquettes du parc des chutes vous dirait? Donnez votre nom à une intervenante et joignez vous à nous le mardi 16 février 13h. **Date limite: lundi 15 février 16h**



Astérix : Le domaine des Dieux

Un village peuplé d'irréductibles Gaulois résiste encore et toujours à l'envahisseur. Exaspéré par la situation, Jules César décide de changer de tactique : puisque ses armées sont impuissantes devant ces barbares gaulois, il fait donc construire, à côté du village, un domaine résidentiel luxueux appelé « Le Domaine des Dieux ». Nos amis gaulois résisteront ils à l'appât du gain et au confort romain? Astérix et Obélix vont tout faire pour contrecarrer les plans de César.

Atelier Autogestion de l'estime de soi

Cet atelier est conçu pour que vous réussissiez à mieux vous connaître à travers l'estime de soi. Il mise sur vos forces, vos habiletés et votre pouvoir d'agir sur votre santé. Cet atelier ne remplace pas le cheminement qui peut être effectué en psychothérapie individuelle, ni la médication, mais constitue un complément axé sur ce que vous pouvez mettre en œuvre au quotidien pour consolider votre estime de soi.

Quelques objectifs visés par l'atelier:

- ⇒ Comprendre le concept d'estime de soi
- ⇒ Identifier ses forces et ses limites
- ⇒ Développer une description nuancée de sa personne
- ⇒ Développer des habiletés de contrôle de ses perceptions
- ⇒ Explorer l'univers émotif
- ⇒ Développer une démarche active d'affirmation saine de soi
- ⇒ Identifier ses priorités de vie et ses priorités de santé
- ⇒ Consolider une stratégie d'action vers un changement

Cet atelier est une intervention de groupe intensive d'une durée de 10 semaines consécutives. Il est constitué d'information théorique, d'exercices pratiques, de discussions et d'exercices à faire entre chaque rencontre.

Sujets abordés:

- Semaine 1. Mon estime de moi
- Semaine 2. Observation et connaissance de soi
- Semaine 3. Observation et connaissance de soi
- Semaine 4. Perceptions
- Semaine 5. Exploration de l'univers émotif
- Semaine 6. Gestion des émotions
- Semaine 7. Relations interpersonnelles et communication
- Semaine 8. Affirmation de soi
- Semaine 9. Mes choix, priorités, et ma démarche de changement
- Semaine 10. Mon estime de soi, au présent et au futur

**Les mardis de 13h30 à 15h30,
du 23 février au 26 avril 2016
Au Centre d'Entraide l'Horizon
52 Fraserville, Rivière-du-Loup**

Coût pour le matériel: 15\$/membres
20\$/non-membres (la carte de membre coûte 3\$)

Inscription: 418 862 2333 (demandez une intervenante)

Un entretien de sélection suivra.