



Maï 2016

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
Semaine nationale de la santé mentale				
13h Yoga sur chaise	13h Café-rencontre sur l'estime de soi 13h Autogestion de l'estime de soi (groupe complet)	12h à 16h Venez chercher votre boîte fraîcheur 13h Marche à la pointe de Rivière-du-Loup	17h Souper fondue Apportez-votre viande et on fourni le reste!	11h30 On va à la bouffe pop! 13h Anniversaires
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
13h Récréatif	13h Club de marche Parc des chutes 13h Autogestion de l'estime de soi (groupe complet)	13h Tournoi de poches	Soutien dans le milieu	13h Collation rigolote
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
13h Cuisine collective Muffins aux carottes \$\$\$	13h Club de marche Centre ville	12h à 16h Venez chercher votre boîte fraîcheur 13h Invitation pour une petite douceur+ survol des réalisations 2015-2016 14h Assemblée générale	Soutien dans le milieu	13h Récréatif
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
Fermé Fête des patriotes	13h Club de marche Parc urbain	13h Activité musicale 14h Salon des aînés Île-Verte	Soutien dans le milieu	11h30 On va à la bouffe pop! 13h Sortie du Calendrier! Passer le chercher!
Lundi 30	Mardi 31	Mercredi 1 juin	Jeudi 2 juin	Vendredi 3 juin
13h Bingo alimentaire	13h Club de marche Sentier des jonquilles 15h Rencontre groupe Jardin collectif	13h Atelier de peinture \$\$\$	Soutien dans le milieu	13h Anniversaires

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 mauvaise température, téléphonez-nous pour vérifier si l'activité a lieu.

Au plaisir de marcher avec vous tous les deux semaines!



Cuisine collective

Venez cuisiner avec nous de délicieux muffins aux carottes.

Coût de l'activité: 4,00\$ pour 12 muffins.

Date limite d'inscription: 13 mai à 16h00

Maximum de 6 personnes. Bienvenue!

Jardin collectif

Cet été encore, le Centre offre à un groupe de 5 à 10 personnes la chance de vivre une expérience de jardinage. Les intervenantes seront présentes afin d'aider le groupe. Il s'agit d'un projet de jardinage collectif ce qui signifie le PARTAGE des récoltes, mais aussi du PLAISIR et de l'ENTRAIDE! **Coût de l'activité: 20\$ par personne**

DATE LIMITE DE PAIEMENT 7 JUIN!



Atelier de peinture

Venez faire une toile pour enjoliver et personnaliser votre décor! Aucun thème ne vous sera soumis, seule votre inspiration du moment.

Coût de l'activité: 2,00\$

Il vous sera possible de compléter votre œuvre à d'autres moments par la suite si vous n'avez pas terminé! **Date limite d'inscription vendredi 27 mai à 16h00.** Au plaisir!

Soutien dans le milieu

Qu'est-ce que le soutien dans le milieu ? C'est un moment où l'équipe d'intervention se consacre à des ateliers offerts à des groupes extérieurs; à de l'aide ponctuelle auprès de personnes; à de la représentation sur différents comités etc.

Collation rigolote

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

Voyage à l'aquarium de Québec!

Il reste de la place!

21 Juin 2016

Plongez dans la mer avec nous à Québec!

Venez rencontrer les 10 000 animaux marins qui peuplent l'Aquarium : poissons, reptiles, amphibiens, invertébrés et mammifères marins. Parmi eux, ours blancs, morses et phoques vous feront vivre des moments uniques.

Départ de Rivière-du-Loup à 9h00 en autobus

Apportez votre lunch pour le midi, nous ferons un pique nique sur place!

Pour le souper, nous arrêterons au restaurant sur le chemin du retour

Coût de l'activité: Membre: 45\$ Non-membre: 50\$

Date limite d'inscription: Vendredi le 17 juin

Vous pouvez commencer vos paiements dès maintenant!

À vos cannes à pêche!!!



- * départ du Centre à 8h30, mercredi le 8 juin;
- * Arrivée au lac du repos, à St-Eusèbe vers 9h30;
- * On pêche à l'étang
- * On profite de ce petit coin de nature paradisiaque!-
- * On mange le poisson qu'on vient de pêcher!

Coût: 20\$ pour la journée, incluant le droit de pêche, le transport, les accompagnements et le dessert pour le dîner.

Vous avez envie de pêcher? Venez vous inscrire rapidement!
Maximum de 12 personnes, premier arrivé premier inscrit!





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.