

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! Bienvenue!!!



MARS 2017

Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
13h Le Quizz des Générations. Animation de Mégan et Sara-Maude étudiantes en éducation spécialisée	13h Club de marche Centre ville 13h Autogestion	13h Pazapa	13h Soutien dans le milieu	13h Collation rigolote
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
9h Déjeuner au Mikes	13h Autogestion	13h Pazapa	13h Soutien dans le milieu	11h30 On va à la bouffe pop! 13h Une seconde chance Témoignage de Nadia Côté
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
10h30 Cuisine collective Pâté au saumon \$\$\$	13h Club de marche Parc des chutes 13h Autogestion	13h Pazapa	13h Soutien dans le milieu	13h Sortie du Journal Passez chercher le vôtre! 13h Atelier de gravure sur bois \$\$\$ avec Catherine Soucy
Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31
13h Récréatif	13h Autogestion	13h On va à la cabane à sucre chez Jean-Pierre \$\$\$	13h Soutien dans le milieu 13h Atelier sur la Communication (voir verso)	13h Récréatif ou 13h Atelier de gravure sur bois avec Catherine Soucy

Déjeuner au Mikes

Débutez votre semaine par un déjeuner au restaurant en bonne compagnie! Donnez votre nom à une intervenante pour que l'on puisse faire la réservation! Nous fournissons le transport pour les personnes sur notre route! Au plaisir!



Cuisine collective

Nous cuisinerons de délicieux pâtés au saumon!
Coût: 5,00\$/1 pâté, max de 2 pâtés par personne.
Date limite d'inscription: mercredi 15 mars 16h
Maximum de 6 inscriptions. Bienvenue!

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!



Atelier de Gravure sur bois (24 mars, 31 mars et 7 avril)

Durant ces trois ateliers, vous expérimenterez la gravure sur bois en compagnie de Catherine Soucy. Celle-ci, vous accompagnera dans la création d'une œuvre bien personnalisée.

Date limite d'inscription mercredi le 22 mars 16h.

Coût: 6,00\$ pour les membres et 8,00\$ pour les non-membres

Minimum de 5 participants et maximum de 8.

Prenez note que l'activité se déroulera en 3 blocs de 2 heures chacun. Assurez-vous d'être disponible pour les 3 ateliers! Les places sont limitées, inscrivez-vous dès que possible!



Sortie à la cabane à sucre

Venez vous sucrer le bec à la cabane!

Départ de Rivière-du-Loup à 13h, nous fournissons le transport!

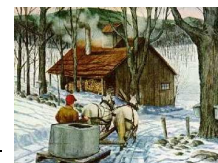
Nous profiterons des lieux ainsi que de la bonne tire qui nous sera servie vers 14h.

Le retour est prévu entre 15h et 16h.

Coût : 5,00\$

Date limite d'inscription: Lundi 27 mars

Bienvenue à tous!





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.

Mieux communiquer!

Pour toute personne désirant identifier et mettre en application les différents éléments favorables à des communications saines, efficaces et respectueuses.

4 ateliers de 2 heures
5\$ pour les membres
10\$ non membres
La carte de membre coûte 4\$

Contenu :

- Processus de création des émotions
- L'anxiété dans la communication
- Idées fausses nuisant à la communication
- La colère dans la communication
- La culpabilité dans la communication
- Les sentiments dépressifs dans la communication
- Les qualités de base pour une bonne communication

Il reste encore des places!

Début: 30 mars 2017, à 13h!

Pour informations et inscription: contactez une intervenante au 418 862 2333

Une journée au Musée de la Civilisation de Québec

Différentes exposition s'offrent à vous:

- **C'est notre histoire**: exposition sur la culture autochtone
 - **Le temps des Québécois**: exposition qui raconte l'histoire politique, mais surtout l'histoire sociale en insistant sur les courants socioéconomiques, culturels et religieux du Québec
 - **Comme chien et chat**: exposition qui présente une foule de connaissances scientifiques, sociologiques et culturelles sur ces animaux.
- Et bien plus!

Départ du centre à 9h (à confirmer)

Apportez un lunch pour le dîner

Prévoir de l'argent pour le souper

(souper au Normandin de St-Jean Port Joli)



Date 7 juin 2017

Coût: 30\$ membres 35\$ non-membres

Date limite d'inscription: vendredi 19 mai 16h

Minimum de 20 inscriptions

Il est possible de donner de petits montants à partir de maintenant!