

Collation rigolote

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

Bienvenue!!!



Septembre 2017

Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
Fermé Fête du Travail	13h Club de marche Centre ville 15h Jardin	17h Épluchette de blé d'inde \$\$\$	13h Suivi dans le milieu	11h30 bouffe pop! 13h Collation rigolote
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
13h Cuisine collective \$\$\$ Potage de saison	13h Autogestion	13h Pazapa	13h Suivi dans le milieu	13h Confection pour la campagne de financement
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
13h Visite du musée du Bas-St-Laurent \$\$\$	13h Club de marche Parc des chutes 13h Autogestion	13h Pazapa	13h Suivi dans le milieu	13h Venez chercher votre calendrier!
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
13h Aurevoir à Jean-Claude Récréatif	13h Autogestion	13h Fermé Manifestation Information au verso!	13h Suivi dans le milieu	11h30 Bouffe pop! 13h Après-midi Remu-méninge Venez faire faire de la gymnastique à votre cerveau!

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

Joignez-vous à nous pour cuisiner un bon potage maison avec des légumes de saison! Toujours agréable de cuisiner en groupe et d'avoir des provisions chez soi!
Coût de l'activité: 2,50\$ pour un plat de yogourt (650 ml).

Maximum de 6 participants

Date limite d'inscription:

Vendredi 8 septembre. Bienvenue!

Visite musée du Bas-St-Laurent

Envie d'une visite au musée? Passez-nous voir pour vous inscrire avant vendredi le 15 septembre. **Coût de l'activité: 7,00\$**

Nous fournissons le transport pour les personnes sur notre route.

Épluchette de blé d'inde

Comme à chaque année, il nous fait plaisir de vous accueillir à l'épluchette de blé d'inde!

Il y aura aussi des hot dog.

Coût: 5\$

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.

Confection pour campagne de financement Vous aimeriez vous impliquer dans la campagne de financement du Centre? Joignez-vous à nous pour réaliser de jolies porte-clés originaux et porteur de sens. Ceux-ci seront par la suite vendu au coût de 5,00\$. On vous y attend!



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.

Engagez-vous pour le communautaire : rdv à Québec le 27 septembre prochain!

Dans la foulée de la campagne Engagez-vous pour le communautaire, dont les revendications sont de rehausser globalement le financement à la mission, de respecter la Politique de l'ACA et de mettre fin aux compressions dans les services publics, une grande manifestation nationale est prévue le mercredi 27 septembre prochain à 13h00. L'équipe du RRASMQ vous invite à vous y rendre et y sera pour former un contingent de l'Alternative en santé mentale! Nous vous enverrons un courriel pour vous donner les informations plus détaillées. Pour toutes les informations, visitez le site internet de la campagne.