

Collation rigolote

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

Février 2018

Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9
9h Déjeuner au Mixes Donnez votre nom pour la réservation \$\$\$	Autogestion	13h PAZAPA	13h30 Atelier de chant à l'école de musique Alain Caron \$\$\$	11h30 Bouffe pop 13h Collation rigolote
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16
13h Fabrication de chocolat \$\$\$	13h Club de marche Centre-ville Autogestion	13h PAZAPA	Soutien dans le milieu	13h As-tu du visou? Différents jeux qui demandent du visou: jeu de dard, poche, quilles etc
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
13h Café rencontre Le non-jugement	Autogestion	13h PAZAPA	Soutien dans le milieu	13h Activités récréatives Passer chercher votre calendrier du mois de mars
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 1 mars	Vendredi 2
13h Activités récréatives	13h Club de marche Parc des chutes Autogestion	13h PAZAPA	Soutien dans le milieu	11h30 Bouffe pop 13h Anniversaires

Club de marche les mardis!

Marche d'une durée de 30 minutes à une heure. Habillez et chaussez-vous selon les circonstances. N'oubliez pas votre eau.

Départ du Centre à 13h15 et du CLSC à 13h30.



Café-rencontre

Atelier d'informations et de formation sur un thème, orienté vers la réalité des membres, et permettant à la personne de constater où elle se situe par rapport au thème, et quels sont les gestes qu'elle peut poser afin d'améliorer sa situation.

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 du centre; à de l'aide ponctuel auprès de personnes; à de la représentation sur différents comités etc.

Pour l'atelier fabrication de chocolat

Fabrication de suçons guimauve et chocolat ainsi que de petits coeurs chocolatés!

Une belle façon de se faire plaisir pour la Saint-Valentin

Date limite d'inscription: **vendredi 9 février 16h**

Coût: **4\$**

Maximum de 10 inscriptions



Ateliers de chant et de percussion à l'EMAC

L'école de musique Alain Caron nous invite à participer à des ateliers de chant et/ou percussion. C'est une chance inouïe! Pas besoin d'avoir un talent hors du commun, juste le goût de vivre une expérience enrichissante et de peut-être découvrir un nouveau moyen d'aider votre santé mentale.

Ateliers de chant : les jeudis 8 février et 15 mars

Ateliers de percussions : les jeudis 12 avril et 17 mai

Les ateliers débutent à 13h30 à l'École de Musique Alain Caron (75, rue Sainte-Anne)

Le coût : **10\$ pour les 2 ateliers**

Date limite d'inscription:

Pour les ateliers de chant : Mardi 6 février 16h

Pour les ateliers de percussion : Mardi 10 avril 16h

Passer payer votre inscription au Centre d'entraide l'Horizon avant les dates limites.

Minimum de 8 inscription maximum de 15



EMAC
ÉCOLE DE MUSIQUE ALAIN CARON



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.