

Volet formation

Vous pouvez encore vous inscrire (418 862 2333) à une de ces formations:

Un temps pour soi (gestion du stress):
Début des ateliers (six) mardi le 4 février, à 13h.

Autogestion de l'estime de soi:
Début des ateliers (dix) mardi le 4 février à 18h.

Mieux communiquer
Début des ateliers (quatre) jeudi le 9 avril, 13h.

Nous sommes aussi invitées ailleurs pour donner des ateliers:

Gestion du temps et qualité du travail
CDC des grandes marées
Mardi 28 janvier, 9h à 16h.

Résidence le St-Louis
Mercredi le 5 février, 13h15
Mercredi le 15 avril, 13h15.

Résidence les Bâtisseurs
Jeudi le 16 janvier, 13h30
Jeudi le 16 avril, 13h30.



Pour l'équipe du Centre d'Entraide l'Horizon, nos membres sont porteurs de très beaux et touchants messages. Nous aimerions cette année participer à une activité nationale qui s'appelle « À livre ouvert ». Nos livres, ce sont des individus qui vivent ou ont vécu un problème de santé mentale ou des membres de leurs familles qui ont envie de partager leur expérience du rétablissement et offrir leur vision d'espoir au grand public. Accompagnement pour la préparation et la journée de l'activité (mai 2020).

Rencontre d'information
Jeudi 23 janvier 2020, 13h
Au Centre d'Entraide l'Horizon

Aucun engagement requis, venez juste entendre parler du projet et échanger avec nous!