

## ACTIVITÉ COMMUNAUTAIRE

**SAMEDI,  
21 MARS 2015,  
de 10 h à 14 h**



### Déjeuner du printemps

Une rencontre enrichissante en bonne compagnie à ne pas manquer !

Café et croissants seront servis.

Cette activité se tiendra à :

**LIEU :** École Cœur-Vaillant-Campanile  
3645, chemin Sainte-Foy, local 114, à Québec

**Réservation requise avant le mercredi, 18 mars, à midi**

**COÛT :** Gratuit



**MERCREDI, 27 MAI 2015, à 19 h**

### Assemblée générale annuelle

**19 h** Café et desserts seront offerts.  
**19 h 30** Assemblée générale annuelle

Présentation du rapport annuel ainsi que des prévisions budgétaires pour l'année 2015-2016.

Cette activité se tiendra à :

**LIEU :** École des Coeurs-Vaillants (face à l'Église)  
Rez-de-chaussée du 3430, boul. Neilson, Québec  
(stationnement et entrée à l'arrière du bâtiment)



## MISSION

Fondé en 1987, l'organisme communautaire **Horizon nouveau** a pour mission de venir en aide aux personnes qui vivent une rupture du couple et de la famille. Son action va de la séparation jusqu'à la réalisation d'un nouveau projet de vie, que ces personnes soient seules, en couple, en famille monoparentale ou recomposée.

### Aidez-nous à réaliser la mission de l'Horizon nouveau

- en vous impliquant comme bénévole
- en vous procurant, au coût de 20 \$, le livre « **Psychologie des gens heureux** » de M. Michel Giroux, psychologue, auteur et conférencier.

## ADHÉSION À NOTRE ORGANISME

### CARTE DE MEMBRE 2014-2015

**COÛT :** Personnes seules, responsables de familles monoparentales et de familles recomposées, couples (par personne) :

Résidents de Québec : 20 \$ par année  
Non-résidents de Québec : 30 \$ par année

### AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

- Deux conférences gratuites
- Des rabais lors des activités
- Le prêt de livres/DVD (voir liste sur le site Internet)
- Possibilité d'une consultation juridique à moindre coût
- Des consultations psychologiques individuelles, conjugales ou familiales (**prix privilégié de deux entrevues pour chaque membre / 65 \$ par consultation** - reçus pour leurs assurances)

- Ces consultations s'adressent aux adultes, aux couples, aux parents d'adolescents ou de jeunes adultes qui désirent faire le point sur leur situation actuelle. Elles sont centrées sur l'écoute empathique, la résolution de problèmes et la présentation d'informations à jour. Les consultations psychologiques sont offertes par M. Michel Giroux, psychologue. Visitez le [www.michelgiroux.net](http://www.michelgiroux.net)

- En partenariat avec le **Service de la culture de la Ville de Québec**, les personnes à faible revenu qui seront membres de l'**Horizon nouveau** pourront bénéficier gratuitement de billets pour un maximum d'une activité culturelle admissible durant l'année dans la limite des places disponibles selon certains critères d'admissibilité prévus dans le cadre du **Programme Guichet Ouvert**.

## ACCUEIL ET RÉFÉRENCE

Un service d'information, de référence et d'accompagnement est offert aux personnes vivant une rupture de leur vie familiale.

## NOS LIENS DE PARTENARIAT DANS LA COMMUNAUTÉ

L'**Horizon nouveau** est impliqué aux niveaux local, régional et provincial :

- membre de la Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec
- membre du Regroupement des organismes communautaires Familles de la région de la Capitale-Nationale
- membre du Regroupement des organismes communautaires de la région de Québec
- membre du Centre d'action bénévole de Québec
- membre de la Table Familles, secteur Ouest

*Merci à nos partenaires financiers*

 **Desjardins**  
Caisse de Sainte-Foy

 **VILLE DE QUÉBEC**  
Arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

**Sam Hamad**  
Député de Louis-Hébert  
Ministre du Travail  
Ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale  
**Québec**

**Yves Bolduc**  
Député de Jean-Talon  
Ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport  
Ministre de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de la Science  
Ministre responsable de la région de la Côte-Nord  
**Québec**

Nous tenons à remercier les ministères suivants pour leur contribution financière qui a permis la poursuite de notre mission :

- Ministère de la Famille
- Ministère de la Santé et des Services sociaux
- Ministère de la Justice
- Ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire

### Membres du Conseil d'administration

**Louissette Dubois**, présidente  
**Ruth Parisé**, vice-présidente  
**Pierre Dupuis**, trésorier  
**Ghyslaine Lepage**, secrétaire  
**Colette Marien**, conseillère  
**Armand Labonté**, conseiller  
**Denis Paquin**, conseiller

### Administration

**Personne-ressource : Josée Corriveau, coordonnatrice**  
3645, chemin Sainte-Foy, local 114, Québec G1X 1T1  
Tél. : 418-651-8027 Téléc. : 418-652-2361  
Courriel : [lhorizon@bellnet.ca](mailto:lhorizon@bellnet.ca)  
Site Internet : [www.horizonnouveau.org](http://www.horizonnouveau.org)



Personnes seules  
Familles monoparentales  
Familles recomposées  
Couples



## Hiver 2015 Programmation des activités

Conférences  
Ateliers  
Groupe d'entraide  
Activité communautaire  
Accueil et référence

### BÉNÉFICIEZ DE CES AVANTAGES EN DEVENANT MEMBRE

- Deux conférences gratuites
- Des rabais lors des activités
- Le prêt de livres/DVD de notre Centre de documentation
- Consultations juridique et psychologique
- Accès à des activités culturelles selon certains critères d'admissibilité

**418-651-8027**

**[www.horizonnouveau.org](http://www.horizonnouveau.org)**  
**[lhorizon@bellnet.ca](mailto:lhorizon@bellnet.ca)**

## CONFÉRENCES

### Vendredis Desjardins

(19 h 30 à 21 h 30)

#### VENDREDI, 16 JANVIER 2015

**Comprendre la source des émotions pour mieux gérer les conflits amoureux**

*Christian Houde*, psychologue

Cette conférence fournira des outils concrets pour mieux s'harmoniser en couple. Elle portera sur l'ABC des émotions ; l'amour et ses idées irrationnelles. Notre discours intérieur est à la base de l'estime de soi. Nos émotions désagréables sont causées par des distorsions. En quoi la colère est-elle utile par exemple. Exprimer l'émotion : comment communiquer le vrai message.

#### VENDREDI, 30 JANVIER 2015

**Créer sa vie dans un lien de « cause à effet »**

*Alice Bernier*, consultante

Venez découvrir de quelle façon ce lien « cause à effet » peut aider à améliorer votre bien-être. Les émotions, les peurs, les croyances empêchent d'être bien. Reconnaître l'être dans sa globalité accentue ses forces et aide à se libérer du sentiment de culpabilité. Vous apprendrez à « gérer » au lieu de « contrôler » ; à discerner « respect » et « paix » afin de retrouver l'harmonie, la paix et la sérénité.

#### VENDREDI, 13 FÉVRIER 2015

**Une solitude enrichissante : vivre seul et heureux pour vivre heureux à deux**

*Yvon Dallaire*, psychologue, sexologue, auteur et conférencier

Vivre à deux n'est possible qu'à la condition de savoir vivre seul et heureux. Comment profiter du moment où on ne vit pas en couple pour apprivoiser la solitude et développer les aptitudes et attitudes nécessaires pour mieux vivre heureux seul ou à deux. Actuellement, un peu partout dans le monde, une personne sur trois vit seule. Cette conférence invite à la réflexion sur soi afin d'apprendre à prendre soin de la personne la plus importante au monde : soi-même.

#### VENDREDI, 27 FÉVRIER 2015

**Vous désirez atteindre votre objectif ou donner un sens à votre vie...**

*Ann Cooper*, coach individuel et familial, formatrice agréée, enseignante PNL et naturothérapeute

Vous faites partie de ces gens qui conservent l'espoir et désirent mener leur vie en profitant de la découverte, de l'émerveillement, de la complicité, de l'amitié et l'amour. Voici une occasion de découvrir un outil qui fera de votre cheminement un jeu.

#### VENDREDI, 13 MARS 2015

**Prendre une pause, parfois ça s'impose**

*Rebecca Wigfield*, travailleuse sociale, conférencière

La conférencière attirera l'attention sur les moyens à prendre pour assurer notre protection personnelle, prévenir l'épuisement, améliorer nos vies et maintenir un équilibre dont nous avons tous besoin pour mieux vivre. Cette présentation favorisera une réflexion sur le fait que le stress, qui nous habite, influence nos relations ou provient même des relations que nous entretenons avec l'environnement.

#### VENDREDI, 27 MARS 2015

**Le courage de s'accepter tel que l'on est**

*Yves Sévigny*, chiropraticien et auteur

Lorsque vous évitez de souffrir pour vous protéger, vous ne touchez pas à la puissance de votre vulnérabilité. Vos dualités, c'est extraordinaire ! Cette conférence démontrera que votre corps et vos émotions ne mentent pas même si vous voulez les couper et les endormir. Elle vous fournira douze clés d'être qui pourront vous propulser vers vos plus grandes aspirations.

#### VENDREDI, 10 AVRIL 2015

**Être ou ne pas Être sur la bonne voie : La croisée des chemins**

*Suzanne Couture*, auteure, formatrice et conférencière

Qu'est-ce que la croisée des chemins ? Une étape où on doit prendre une décision, faire des choix. Comment se

fait-il que je me trouve sur cette voie ? Est-ce la bonne ou dois-je en choisir une autre ? Si cette voie est une porte qui s'ouvre, qu'y a-t-il derrière cette porte ? L'inconnu !!!

#### VENDREDI, 24 AVRIL 2015

**2 maisons, 2 familles... et de nombreux changements ! Séparation parentale et recomposition familiale**

*Marie-Christine Saint-Jacques*, directrice, ARUC Séparation parentale, recomposition familiale et professeur titulaire

La séparation parentale tout comme la recomposition familiale entraînent une série de changements dans la vie des familles. La conférencière nous aidera à mieux comprendre les réactions des enfants et des adolescents face à ces événements et nous présentera les meilleures pratiques que peuvent adopter les parents et les beaux-parents ainsi que les pièges qu'ils doivent éviter pour aider les jeunes.

Ces conférences ont lieu à :

**HEURE :** 19 h 30 à 21 h 30

**LIEU :** École des Coeurs-Vaillants (face à l'Église)  
Rez-de-chaussée du 3430, boul. Neilson, Québec  
(stationnement et entrée à l'arrière du bâtiment)

**COÛT :** Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$

À noter que ces coûts sont sujets à des changements sans préavis.

**Aucune réservation n'est requise.**



## ATELIERS

#### SAMEDI, 7 FÉVRIER 2015, de 13 h à 16 h 30

**POUSSES ET GERMINATIONS**

*Margot Bédanger*, herboriste

Venez découvrir les propriétés et bienfaits sur la santé d'une dizaine de graines à pousser ou à germer et déguster des pousses et des germinations. Suivra une démonstration des trucs de préparation des pousses pour une germination réussie !

**Réservation requise avant le lundi, 2 février, à midi**

**COÛT :** 5 \$

#### SAMEDI, 7 MARS 2015, de 13 h à 16 h

**ATELIER DE CUISINE PARENTS-ENFANTS**

*Alexandra Leduc*, nutritionniste



Profitez de cette demi-journée pour cuisiner avec votre enfant ou petit - enfant de 6 à 12 ans quelques recettes : smoothies, brochette de fruits, biscuits...

**Réservation requise avant le lundi, 2 mars, à midi**

**COÛT :** 10 \$ par famille

#### MERCREDI, 1<sup>er</sup> AVRIL 2015, de 19 h à 21 h 30

**PRENEZ VOTRE VIE EN MAIN PAR L'ÉTUDE DES SIGNES DANS VOTRE MAIN !**

*Claire Savard*, auteure

Votre main est un réseau routier où les signes qui le jalonnent sont autant de panneaux de signalisation vous invitant à faire preuve de prudence dans un domaine ou à foncer à toute allure sur une route en parfait état. Elle vous sert également de guide pour connaître vos talents.



L'animatrice vous révélera des trucs pour reconnaître les personnes compatibles et ce que le destin vous réserve.

**Réservation requise avant le lundi, 30 mars, à midi**

**COÛT :** Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$

Ces ateliers ont lieu à :

**LIEU :** École Coeur-Vaillant-Campanile  
3645, chemin Sainte-Foy, local 114, Québec

