



COUNSELLING
PLURI-ELLES
(MANITOBA)
INC.

LE BIEN-ÊTRE

*VERS LE BONHEUR ET LA
SANTÉ*

ÉTÉ 2014

Les nouvelles de Pluri-elles

C'est officiel. Pluri-elles déménage!

Cette merveilleuse nouvelle fut annoncée lors de l'assemblée générale annuelle du 27 mai en soirée de façon très ingénieuse. La présidente du conseil d'administration de Pluri-elles, Michèle Lécuyer-Hutton a eu l'honneur de partager cette nouvelle en direct de notre AGA avec Vincent Dureault de Radio Canada via téléphone. Les réactions des employés et de la communauté ont été très encourageantes. Un cri de joie et des rires ont retenti à l'unisson lorsque la nouvelle a été officialisée.

Un grand merci à tous ceux et celles qui ont pu rendre cela possible. En déménageant, au mois de novembre 2014, dans des locaux plus grands, Pluri-elles va être en mesure de mieux servir la communauté avec des locaux créés spécifiquement pour ses besoins, et ce toujours, en y retrouvant ses employés dynamiques et dévoués.

À notre nouvelle adresse, le 420 Des Meurons, unité 110B nous serons en compagnie de la Liberté, l'Accueil francophone et bien d'autres.

Nous avons tous bien hâtes de vous voir dans nos nouveaux locaux!



C'est la fête chez Pluri-elles tout l'été!

Fêtez l'été avec nous en venant chercher à Pluri-elles des livres et ce, tous les jours de la semaine de 9 h à 17 h. Nous offrons à la communauté la possibilité de ramasser gratuitement des livres usagés à l'entrée des bureaux de Pluri-elles jusqu'au mois d'août 2014. Nous devons distribuer tous les livres que nous avons accumulés avant notre déménagement. C'est pourquoi il n'y a pas de quantité limitée et les premiers arrivés seront les premiers servis.

Au plaisir de vous voir à Pluri-elles dès le mercredi 25 juin 2014!



Vive l'été!

Après un long hiver, l'été est finalement arrivé! Quoi de mieux que de passer du temps à l'extérieur tout en écoutant des contes et en faisant des exercices!

Pluri-elles a le plaisir d'annoncer que nous allons offrir des ateliers pour enfants de 3 à 12 ans au Parc Provencher (les adultes sont bienvenus aussi).

Donc, les vendredis du mois de juillet, il y aura des contes pour grandir en santé. Le programme propose des sessions d'animation de contes afin d'éveiller les enfants à ce merveilleux monde du conte. Il encourage les enfants à faire des choix appropriés pour leur santé physique et mentale.

Ensuite, les vendredis du mois d'août, il y aura les contes-yoga. En unissant les techniques de gymnastique douce, de méditation et de relaxation du yoga à celles du pouvoir imaginaire des histoires, on obtient les contes-yoga, un puissant amalgame d'épanouissement pour les enfants.

Ces ateliers sont ouverts à tous et toutes, si le temps le permet. SVP, voir la page 2 pour plus d'informations.

Pour confirmer votre présence, SVP communiquer avec Chantal Mutual au 204-233-1735 poste 210 ou par courriel à : clambert-mutual@pluri-elles.mb.ca.

N'oubliez surtout pas vos tapis yoga ou serviettes, de l'eau et de l'écran solaire!



GROUPE DE SOUTIEN ET ATELIERS

Des contes pour grandir en santé dans le parc

Les vendredis 4, 11, 18 et 25 juillet 2014

De 10h à 11h30, au parc Provencher (si le temps le permet)

Le programme propose des sessions d'animation de contes afin d'éveiller les enfants à ce merveilleux monde du conte. Il encourage les enfants à faire des choix appropriés pour leur santé physique et mentale.



Les contes yoga dans le parc

Les vendredis 1, 8, 15 et 22 août 2014

De 10h à 11h, au parc Provencher (si le temps le permet)

Bienvenue dans l'univers des contes-yoga, où l'histoire est le point de départ d'une belle aventure au cœur de l'esprit et du corps. En unissant les techniques de gymnastique douce, de méditation et de relaxation du yoga à celles du pouvoir imaginaire des histoires, on obtient les contes-yoga, un puissant amalgame d'épanouissement pour les enfants.



Alphamani

Les 15, 17, 21, 22 et 23 juillet 2014

De 9h30 à 11h30

Le programme d'alphabétisation familiale « Alphamani » donne des outils aux nouveaux arrivants afin de faciliter leur intégration. Ce programme vous offre l'occasion d'avoir un apprentissage solide et utile afin de donner le meilleur à vos enfants. Plusieurs sujets seront proposés.



Entre adultes

Les mercredis du 9 au 23 juillet 2014

De 9h30 à 11h

Destiné aux adultes, ce programme répond aux besoins d'adultes faisant face à la péri-ménopause, à la ménopause, à l'ostéoporose et au rôle d'aidant naturel.



GROUPES DE SOUTIEN ET ATELIERS

Manger, relaxer, aimer et s'aimer

Les mercredis du 6 au 27 août 2014

De 13h30 à 15h

Ce groupe de soutien a pour but d'apprendre aux adolescentes comment faire face aux problèmes typiques de l'adolescence, c'est-à-dire les troubles alimentaires, la gestion du stress, les relations amoureuses et amicales et l'estime de soi.

Manger, relaxer, aimer et s'aimer

Y'a personne de parfait

Les mardis du 5 au 26 août

De 10h à 11h30

Destiné aux parents ayant des enfants de 0 à 5 ans, ce programme a pour but de soutenir et d'accroître les habiletés parentales. Cet atelier permet aux parents de résoudre les problèmes qu'ils peuvent vivre dans leur relation avec leurs enfants.



ASIST

Mercredi 30 juillet et jeudi 31 juillet 2014

De 9h à 17h

Cette formation permet aux participants de mieux comprendre les enjeux des pensées suicidaires et d'y remédier. Elle a pour but de leur apprendre les étapes de prévention, d'intervention et de postintervention reliées aux pensées suicidaires afin d'augmenter leur confort et leurs connaissances par rapport aux pensées suicidaires tout en les aidant à créer un plan contrant le suicide.

Réservez tôt, nous avons seulement 10 places

Il y a un frais de 40\$ + taxes pour les matériaux



Pour vous inscrire à un groupe de soutien ou à un atelier, veuillez contacter
Chantal Mutual au 204-233-1735 poste 210
ou par courriel à : clambert-mutual@pluri-elles.mb.ca

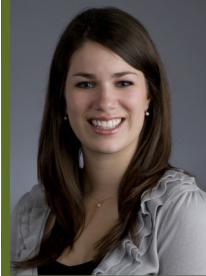
NOS CONSEILLÈRES



Chantal Mutual
Chef du secteur counselling, conseillère

Chantal travaille à Pluri-elles depuis 2009. Elle a fait son baccalauréat (hons.) en psychologie et prépare une maîtrise en thérapie pour couple et famille.

Chantal aime beaucoup travailler avec les couples et les familles pour régler les conflits interpersonnels et améliorer les relations familiales.



Justine Aubut
Conseillère

Justine fait partie de l'équipe de Pluri-elles depuis plus de 3 ans. Diplômée de la Cité collégiale à Ottawa en travail social – gérontologie, Justine complète actuellement un baccalauréat en service social avec l'Université Laurentienne. Elle trouve son travail enrichissant et elle apprécie son travail dans les écoles et avec les enfants ainsi que son travail de prévention avec les personnes âgées.



Rikki Fontaine
Conseillère

Rikki Fontaine travaille à Pluri-elles depuis 2011. Elle a fait ses études à l'Université de Saint-Boniface en travail social. Pour Rikki, la prévention est un élément primordial au bien-être pour créer des communautés saines. Le programme « Racines de l'empathie » lui tient particulièrement à cœur. Elle aime aussi travailler auprès des adolescents et des jeunes adultes.



Linda Racicot
Conseillère en alphabétisation familiale

Linda travaille à Pluri-elles depuis 2006. Elle est infirmière de formation, certifiée en Méta Programmation Neurolinguistique et certifiée en Neurosémiotique. Linda aime offrir aux familles des outils efficaces et faciles d'utilisation pouvant être rapidement adaptés au quotidien et ainsi leur permettre d'optimiser leur pleine croissance.



Sophie Bouchard
Conseillère

Sophie a obtenu son diplôme en « Applied Counselling » au Red River College en 2010 et a poursuivi son désir d'aider les gens parmi la communauté francophone. À Pluri-elles, elle aide les personnes à avoir une meilleure santé mentale. Sophie aime travailler avec les émotions, les distorsions, les comportements autodestructeurs et les traumatismes.



Danielle Vermette
Conseillère

Danielle a fait ses stages à Pluri-elles durant l'année 2013-2014. Elle est étudiante en travail social à l'Université de Saint-Boniface. Danielle fera partie de l'équipe de counselling jusqu'à la fin août, pour ensuite terminer sa dernière année universitaire. Danielle aime animer des ateliers pour les jeunes d'âge scolaire et faire du counselling avec les adolescents.

Services de counselling

Pour maintenir une vie équilibrée, l'appui d'une professionnelle peut s'avérer très utile. Les conseillères de Pluri-elles travaillent avec vous en rencontres individuelles, en couple ou en famille. Nos services sont destinés aux personnes qui souhaitent approfondir leur connaissance de soi et améliorer leurs relations avec les autres.

Nos services sont subventionnés par Services à la famille Manitoba et l'Agence de la santé publique du Canada, donc les services sont gratuits pour vous!



Si vous désirez rencontrer une conseillère, SVP appelez Chantal Mutual au 204-233-1735 poste 210.



Pluri-elles (Manitoba) inc.
Personne à contacter:
Chantal Mutual, chef du secteur counselling
clambert-mutual@pluri-elles.mb.ca
570, rue des Meurons
Winnipeg, Manitoba
R2H 2P8
(204) 233-1735 poste 210
1-800-207-5874
Télécopieur: (204) 233-0277
www.pluri-elles.mb.ca