

GROUPES DE SOUTIEN

Alphamani

Les mardis du 6 mai au 24 juin 2014

De 11h à 14h

Ce programme a pour but d'offrir aux enfants un milieu structuré qui facilite leur socialisation en français et qui les prépare à rentrer à l'école. Il permet aussi de stimuler les enfants à l'émergence de l'écrit ainsi que les ouvrir au nouveau monde qui les entoure par la chanson, l'histoire, le jeu et les découvertes.



D'une culture à l'autre, je m'intègre en famille

Les jeudis du 8 mai au 26 juin 2014

De 11h à 14h

Cet atelier a pour but d'offrir aux enfants un milieu structuré qui facilite leur socialisation en français et qui les prépare à rentrer à l'école. Il permet aussi de stimuler les enfants à l'émergence de l'écrit ainsi que les ouvrir au



nouveau monde qui les entoure par la chanson, l'histoire, le jeu et les découvertes.

Triple P

Les mercredis du 7 mai au 28 mai 2014

De 18h30 à 20h30 par Télé Santé (Internet)

Ces sessions sont destinées aux parents afin qu'ils puissent échanger à propos d'outils parentaux qu'ils peuvent utiliser quotidiennement. Les parents auront la chance d'être sensibilisés à propos de l'importance de la lecture et l'écriture et d'échanger sur l'éducation des enfants.



Les contes-yoga

Pluri-elles est ravi de vous présenter son nouveau programme de contes-yoga, disponible dès maintenant! 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. Les avantages pour l'enfant des contes-yoga sont multiples: pour l'esprit (créativité, concentration, écoute active, calme et paix intérieure), pour le corps (condition physique, équilibre et souplesse) et pour la connaissance (vocabulaire, langues, culture et géographie). Pour plus d'informations, contactez Chantal Mutual au 204-233-1735 poste 210.



ATELIERS INFORMATIFS

Arrêtons l'intimidation

Mercredi 2 avril 2014 de 18h à 20h

Le but de cet atelier est de donner de l'appui aux parents dont l'enfant vit de l'intimidation. Il a pour but d'outiller le parent de façon à ce qu'il puisse aider son enfant à mettre fin à l'intimidation.

L'automutilation: blessures secrètes

Mercredi 9 avril 2014 de 18h à 20h

Cet atelier permet de prendre connaissance de l'automutilation, de ses causes et de ses conséquences. L'atelier a aussi pour but d'aider les gens à faire le premier pas afin de s'en sortir ou même d'aider un membre de la famille ou un ami qui en souffre.

Communiquer avec son enfant

Mercredi 16 avril 2014 de 18h à 20h

Cet atelier permet aux parents d'améliorer leur communication verbale et non verbale, de reconnaître les obstacles à la communication et d'utiliser des messages clairs avec leur enfant.

Les drogues et mon adolescent

Mercredi 23 avril 2014 de 18h à 20h

Cet atelier a pour but d'aider les parents à comprendre et à discuter des drogues et de l'alcool avec leur (s) enfant(s).

Girafe, crocodile, koala, rouge: Trouble de déficit de l'attention/hyperactivité (TDA/H)

Mercredi 30 avril 2014 de 18h à 20h

Cet atelier donne des renseignements aux parents sur les troubles de déficit de l'attention avec hyperactivité et offre des outils pour faciliter leur vie familiale.

Vivre après la mort: le deuil

Mercredi 14 mai 2014 de 12h45 à 13h45

Cet atelier a pour but de démystifier le deuil et son processus, ainsi que d'identifier les sentiments qui y sont rattachés. Il permet également de pouvoir vivre sainement le quotidien.

Ateliers informatifs disponibles pour les écoles francophones et d'immersion

Apprenons à résoudre les conflits

L'art de se détendre et le stress

Le courage d'être soi-même: estime et affirmation de soi

Entre pairs

L'intimidation

La cyberintimidation

L'intimidation et le taxage

Si tu me connaissais vraiment

Je ressens de la colère

Qu'est-ce qu'on mange? Troubles alimentaires

Racines de l'empathie

Relations saines

Santé mentale

Quand la panique attaque: surmonter l'anxiété

Automutilation: Blessures secrètes

Défaire la dépression

Éviter la voie suicidaire

Sexualité

Agression sexuelle

Félicitations... I guess / contraception

Infections transmises sexuellement

Toxique! Les drogues et l'alcool

Tu me manques: le deuil

Violence familiale, no way!

Groupes de soutien sur demande:

ASIST (Applied suicide intervention skills training)

Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent

Communication mère-fille

Communication père-fils

Y'a personne de parfait

Entre adultes

Les contes pour grandir en santé

Contes-yoga

Etc.

Ces ateliers sont disponibles sur demande. Si vous désirez participer à un atelier, SVP communiquer avec Chantal Mutual au 204-233-1735 poste 210.

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 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 Neurosémantique. 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

