

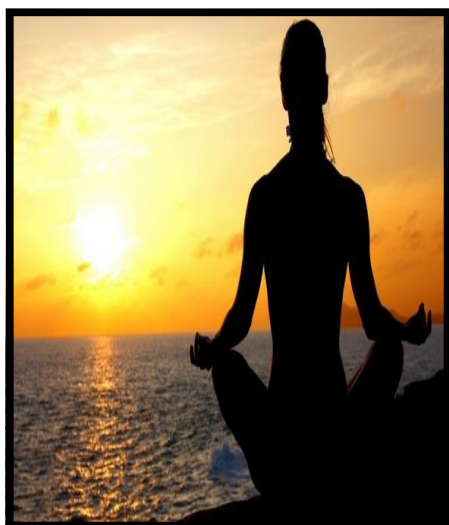
L'Éditorial des familles



Des nouvelles de Relais Famille...

2016 n°2 Février 2016

Un mois de février bien rempli chez Relais Famille !



Tout d'abord, le mois de février 2016 a été caractérisé sous le thème de la méditation. 4 ateliers de méditation pleine conscience, animé par M. Alexis-Michel Cadet-Smith (facilitateur de méditation depuis plus de 5 années) étaient organisées, pour l'occasion. Les activités étaient gratuites et elles ont connues beaucoup de succès! Avec ou sans expérience de méditation, tous étaient invités à y participer. Les commentaires ont été plus que positifs. Assez pour que l'activité puisse se poursuivre dans le temps. Au total, plus de 25 personnes ont participé à ces ateliers. Une belle occasion de prendre un moment pour soi et améliorer son bien-être physique et mental!

Le 10-11-12 février 2016, la coordonnatrice de Relais Famille (Sabrina Moroni – à gauche sur la photo), accompagnée de Mme Raymonde Lafortune (membre du CA - à droite sur la photo) se sont rendues au Colloque des Avocats et Avocates de la défense qui se tenait cette année au Château Frontenac, situé à Québec.

Considérant que les avocat(e)s de la défense sont en contact direct avec la famille des personnes judiciairisées, ils constituent des intervenants de première ligne pour qui nos services se devaient d'être connus! Une superbe occasion d'être visibles auprès de ces professionnels et de promouvoir notre organisme pour de futures références! De plus, nous avons dorénavant une page plastifiée dans leur agenda. Nos coordonnées sont donc à portée de main!





Également, **le 15 février 2016**, le deuxième atelier sur le stress (donné par Mme Catherine Lord) a eu lieu. Celui-ci portait sur les différences des conséquences et des symptômes du stress vis-à-vis les enfants et les adultes (hommes et femmes). On pouvait notamment y apprendre que les symptômes varient en fonction des personnes et de l'âge. Également, les composantes biologiques ont été abordées pour expliquer les différences de la gestion du stress chez l'homme et la femme (testostérone VS œstrogène). Une conférence bien intéressante pour s'adapter au sexe opposé. Ce n'est pas parce qu'une personne ne réagit pas comme nous le ferions qu'elle n'est pas stressée. Il faut dépasser la première impression.

Le **samedi 27 février 2016** s'est tenu le dîner de cabane à sucre annuel de Relais Famille. Cette année, nous avons dégusté le temps des sucres à la cabane à sucre d'Amour (Ste-Anne-Des-Plaines). Au total, 18 personnes étaient présentes, dont 8 membres bénéficiaires. L'activité était gratuite pour les enfants et le coût pour les familles était de 5\$.

Les commentaires de cet endroit furent très positifs tant au niveau de l'animation pour les enfants que de la qualité de la nourriture. À recommander!



Dates importantes à retenir:

Lundi le 7 mars 2016: 3e atelier sur le stress (le stress et l'intimidation/victimisation)

Lundi le 14 mars 2016: Atelier d'écriture (Art-thérapie)

Lundi le 21 mars 2016: NOUVEAUTÉ! **Atelier créatif *****

Vendredi le 25 mars et lundi le 28 mars 2016: Fermeture du centre - Congé de Pâques (Vendredi Saint et Lundi de Pâques)

Mercredi le 30 mars: Groupe de discussion

Lundi le 4 avril 2016: Témoignage d'une ex-détenue! Venez découvrir l'univers carcéral féminin.

*****L'atelier créatif** est l'occasion d'exprimer vos talents d'artiste dans un contexte ouvert et propice aux échanges entre les différents membres bénéficiaires. Tout le matériel aux créations sera mis à votre disposition (peinture, crayon, nécessaire à scrapbooking, billes pour colliers, etc.) Une activité ouverte aux adultes ainsi qu'aux enfants! 2 bénévoles seront sur places pour vous accueillir et vous assister, au besoin. Quelle belle opportunité de créer des liens et renforcer son réseau de support.

Varia:

La coordonnatrice de Relais Famille est à la recherche de témoignages des membres bénéficiaires de nos services ou qui ont déjà eu recours à notre organisme, par le passé. Le recueil de ces données sera absolument anonyme. Vous pouvez faire parvenir vos témoignages par la poste ou par courriel. Qui sait peut-être que votre expérience décrite dans vos mots suscitera l'intérêt des familles dans le besoin, qui consultent notre site Web pour obtenir de l'information? Et si vous souhaitez promouvoir notre organisme, que diriez-vous pour inciter les gens à briser l'isolement et ne pas hésiter à avoir recours à nos services?

Un onglet TÉMOIGNAGE sera ajouté sur notre page Web lorsque la collecte des données sera complétée. Toutefois, il sera toujours possible d'en ajouter par la suite.

CITATION DU MOIS:

«Tu ne sais jamais à quel point tu es fort jusqu'au jour où être fort reste ta seule option.... — Bob Marley »

RELAIS FAMILLE EST LÀ POUR VOUS!

www.relaisfamille.org

Info@relaisfamille.org

660, rue Villeray (local 2.103)

Montréal, Québec

H2R 1J1

(514) 419-6632

SANS FRAIS 1(855)419-6632

Rédactrice: Sabrina Moroni, Coordonnatrice/Intervenante chez Relais Famille