

Programmation Automne 2019

Activité d'ouverture

Lancement de la programmation des activités de l'automne 2019

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE ET HOT-DOGS

Où : 337, rue Dufferin (juste à côté des locaux de MomentHom)

Date : Le jeudi 05 septembre

Heure : 17h

ACTIVITÉ GRATUITE

Inscription requise **avant le 03 septembre**

Bienvenue à tous !

Ateliers de croissance personnel

Groupe d'écoute et de paroles avec thèmes

« Parler entre hommes... pour s'aider soi-même » dans une atmosphère de respect et de confidentialité. J'écoute en me laissant rejoindre dans mon vécu. Je m'exprime en JE, en verbalisant mon vécu, mon senti et mes émotions.

Un sujet différent est abordé à chacune des rencontres. Pour plus de détails, veuillez consulter notre infolettre mensuelle.

Date: Les lundis 09 septembre, 07 octobre, 04 novembre et 02 décembre 2019

Heure: De 19h à 21h

Animateurs: Daniel Richard et Hervé Bruneau, bénévoles de MomentHom

Coût suggéré: 5\$ par rencontre

Groupe d'écoute et de paroles du vendredi

Groupe d'écoute et de paroles sans thème. Le sujet abordé dépend de vous et de votre vécu.

Date: Un vendredi aux 2 semaines à partir du 06 septembre 2019

Heure: De 13h30 à 15h30

Animateurs: Charles Savard et Raymond Drapeau, bénévoles de MomentHom

Coût suggéré: 5\$ par rencontre

Groupe de lecture: partage et réflexion

Titre du livre : *Éloge de la lucidité : Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux*

Auteur : Ilios Kostou

« Le bonheur semble le nouveau Graal de notre époque : plus nous le cherchons, plus il semble se refuser à nous. À force de croire, comme notre société de consommation nous le fait miroiter, qu'une vie heureuse est une suite de plaisirs continus, de réussites et de performances personnelles, nous vivons des déceptions constantes, et nous nous sentons responsables de nos échecs.

Il est urgent d'ouvrir les yeux. Ilios Kotsou se propose de déconstruire quatre grandes illusions sur la nature du bonheur : chercher à éviter toute forme d'inconfort ou toute souffrance ; la nécessité d'avoir toujours des pensées positives ; la course éperdue à l'estime de soi et à la perfection ; celle enfin de l'épanouissement personnel. »

Date: Un mardi aux 2 semaines à partir du 10 septembre 2019

Heure: De 9h à 11h30

Animateurs: Germain Lepage et Pierre Matton, bénévoles de MomentHom

Coût: 5\$ par rencontre

INSCRIPTION REQUISE

Atelier d'écriture

« L'écriture, c'est le cœur qui éclate en silence »

Par l'écriture, je prends conscience et je précise les sentiments, les émotions et les besoins que je ressens dans une relation, peu importe le style, la grammaire.

Dans un climat de confidentialité je n'aurai pas à partager ce que j'écris. Dans les échanges avec les autres participants, je parle seulement du comment j'ai vécu cette expérience.

Date: Mercredi le 02 octobre

Heure: De 18h30 à 20h30

Animateurs: Felix-Antoine Desruisseaux et Jean-Guy Gauthier, bénévoles de MomentHom

Coût suggéré: 5\$

Conférence interactive

TDA/H

En collaboration avec TDAH Estrie, une conférence sera présentée afin de démystifier la problématique du TDA/H ainsi que d'autres problématiques associées. Les différentes particularités et réalités du TDA/H seront abordés ainsi que d'autres sujets qui préoccupent les parents et les personnes vivant avec ce trouble. Cette conférence sera présentée par des intervenants spécialisés pour répondre à vos questions.

Date: Mercredi le 16 octobre

Heure: De 18h30 à 20h30

Activité gratuite

INSCRIPTION REQUISE

OPTIMISER SON ÉQUIPE PARENTALE

En collaboration avec la Maison de la Famille de Sherbrooke, cette conférence interactive apportera des réflexions et des outils concrets aux parents qui souhaitent travailler « leur équipe parentale ». Que les parents soient en couple ou séparés, ils jouent un rôle primordial dans le développement et le bien-être de leur enfant. Or, si la coparentalité apporte d'importants bénéfices à l'enfant, elle amènera également son lot de défis et de difficultés. Pour le mieux-être de notre enfant, les parents seront généreusement outillés par des moyens simples et concrets afin de devenir une meilleure équipe parentale.

Conférenciers : Jérôme Grégoire, intervenant à MomentHom et Catherine Bureau, intervenante à la Maison de la Famille de Sherbrooke

Date: Mardi le 05 novembre
Heure: De 18h30 à 20h30
Coût: 10\$
INSCRIPTION REQUISE

Activités sociales

Journée internationale de l'homme

Pour l'occasion, nous organiserons le 19 novembre prochain, une activité sociale afin de promouvoir des modèles positifs d'hommes et célébrer leurs contributions positives à la société.

Date: Mardi le 19 Novembre
Heure: À déterminer

Party de Noël

C'est dans l'esprit du « temps des fêtes » que nous organiserons une activité avant le congé de Noël. Une occasion de clôturer la programmation d'automne 2019 et de profiter de ce temps folklorique ensembles.

Date: Jeudi le 19 Décembre 2019
Heure: À déterminer

Pour plus d'informations concernant les activités offertes dans cette programmation ainsi que nos activités spontanées tout au long de l'année, vous pouvez consulter notre page **Facebook** ou vous abonner à notre **infolettre mensuelle**.

Pour vous inscrire à nos l'un ou l'autre des ateliers, contactez-nous au :

819 791-1210

Au plaisir de vous rencontrer !

Les services de relation d'aide

1 Le service d'accueil téléphonique personnalisé

Disponible 12 heures par jour, de 9h à 21h, 7 jours par semaine
819 563-0303

2 Accompagnement/Orientation (évaluation) et suivis brefs

Peu importe le problème que vous vivez, venez rencontrer nos intervenants qui vous aideront à clarifier votre situation et à identifier vos besoins. Des suivis à court ou moyens terme vous seront proposés.

Sur rendez-vous.

3 Suivi et relance professionnels

Sur référence des intervenants, nous vous offrons la possibilité d'organiser un suivi individuel de quelques rencontres avec un professionnel en relation d'aide.

4 Groupe d'entraide pour hommes

Ce service diffère des groupes d'écoute et de paroles par le fait qu'il est animé par un intervenant psychosocial qui favorise la réflexion des participants, facilite les échanges, offre du soutien et des outils.

Contribution volontaire / INSCRIPTION REQUISE

De jour

Dates : Les mercredis 11 septembre, 09 octobre, 13 novembre et 11 décembre 2019

Heure: De 13h30 à 15h30

De soir

Dates : Les jeudis 26 septembre, 31 octobre et 28 novembre 2019

Heure: De 18h00 à 20h00