

ATELIERS DE CROISSANCE PERSONNELLE

Atelier créatif de connaissance de soi

Cet atelier créatif propose d'utiliser la création artistique (dessin, peinture) pour exprimer autrement ses émotions et ses pensées, dans un contexte ludique, agréable et différent. Aucune habileté artistique n'est requise puisque la démarche ne s'attarde pas à l'apparence finale de la création, mais à son sens et à ce qu'elle évoque en soi.

Cette approche permet de réduire le stress ainsi que l'intrusion des pensées négatives et permet de développer une meilleure compréhension de soi afin d'atteindre un mieux-être.

Date : Le mardi 23 avril 2019

Heure : de 18h30 à 21 h

Animateur : Marie-Michèle Côté-Dion,
Art-thérapeute

Coût : 5\$ par rencontre

INSCRIPTION REQUISE

Initiation à la méditation

Découvrez ce qu'est la méditation pleine conscience avec un professeur expérimenté. Vous aurez l'occasion de développer des exercices simples pour la pratiquer dans votre quotidien.

DATES : à confirmer

Pour plus d'informations,
consulter notre page Facebook
et nos prochaines infolettres mensuelles

CONFÉRENCE INTERACTIVE

Mon Budget

En collaboration avec Solution Budget Plus, les participants seront en mesure d'utiliser le budget comme outil pour la réalisation de ses projets personnels.

Conférencier : David Bélanger,
conseiller en éducation financière

Date : Le mercredi 13 mars 2019

Heure : de 19h00 à 20h30

Activité gratuite

INSCRIPTION REQUISE

Le crédit et l'endettement

En collaboration avec Solution Budget Plus, les participants seront en mesure d'expliquer le fonctionnement du crédit et d'évaluer son poids dans leur budget. Ils pourront également identifier des avenues et des outils pour se sortir du surendettement.

Conférencier : David Bélanger,
conseiller en éducation financière

Date : Le mercredi 20 mars 2019

Heure : de 19h00 à 20h30

Activité gratuite

INSCRIPTION REQUISE

La gestion de la colère

En collaboration avec Le Seuil de l'Estrie, un atelier est organisé afin d'offrir différents outils sur les manifestations de la colère aux participants.

Conférenciers : Louis Darish, directeur et intervenant au Seuil de l'Estrie et Jérôme Grégoire, intervenant et conseiller en relation d'aide à MomentHom

Date : Le mercredi 27 février 2019

Heure : de 18h30 à 20h30

Activité gratuite

INSCRIPTION REQUISE

LES SERVICES DE RELATION D'AIDE

1. Le service d'accueil téléphonique personnalisé

Disponible 12 heures par jour, de 9 h à 21 h, 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.

Intervenants :

Jérôme Grégoire et Guillaume Dion

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 conseiller en relation d'aide.

Consultants : Réjean Bessette, Marcel Clément, Jean-Marc Poulin, Jérôme Grégoire et Rénald Tremblay

Suivi intensif en petit groupe : vous profitez du soutien et de la richesse des autres participants afin de cheminer vers un mieux-être. (4 à 5 participants)

Pour de plus amples informations concernant les activités offertes dans cette programmation ou pour vous inscrire à l'un ou l'autre des ateliers, contactez-nous au :

819 791-1210

Au plaisir de vous rencontrer!

info@momenthom.com

337 rue Dufferin, Bur. 100,
Sherbrooke (Québec) J1H 4M6

MomentHom

momenthom.com

MomentHom

Centre d'entraide
pour **hommes** de l'Estrie

PROGRAMMATION

HIVER
2019



Prendre soin de soi au masculin

Pour de plus amples informations
contactez-nous au :

819 791-1210
momenthom.com

337 rue Dufferin, Bur. 100,
Sherbrooke (Québec) J1H 4M6

 Visitez notre page Facebook

Besoin d'aide : **819 563-0303**

Programmation HIVER 2019

ACTIVITÉS SOCIALES

Lancement de la programmation Souper pizza 5 à 7

Date : Le mercredi 30 janvier 2019

Heure : de 17 h à 19 h

Coût : 5 \$

INSCRIPTION REQUISE

La semaine des bénévoles

Dans le cadre de la Semaine des bénévoles, une soirée sera organisée afin de remercier et reconnaître l'implication des bénévoles à MomentHom. Votre dévouement envers notre organisme est indispensable et très apprécié. Une occasion de vous remercier et de souligner votre générosité.

Date : Le mercredi 10 avril 2018

Activité gratuite

INSCRIPTION REQUISE

NOTRE MISSION

Accueillir et répondre aux besoins des hommes de l'Estrée qui vivent des situations de vulnérabilité (rupture amoureuse, difficultés familiales, perte d'emploi, deuil, difficultés financières, etc), ou qui recherchent des leviers de croissance personnelle. Nous offrons également des services d'hébergement temporaire et d'intégration sociale aux pères en situations d'itinérance avec leurs enfants.

Le Centre se veut un lieu d'entraide pour maximiser chez les hommes leur pouvoir sur leur vie et leur santé, et favoriser ainsi une contribution optimale au niveau familial et social.



ATELIERS DE CROISSANCE PERSONNELLE

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.

Il y aura un sujet différent abordé à chacune des rencontres.

Date : 14 janvier, 11 février, 11 mars, 8 avril, 6 mai, et 3 juin

Heure : de 19 h à 21 h

Animateurs : Raymond Drapeau et Daniel Richard, 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 18 janvier

Heure : de 13 h 30 à 15 h

Animateur : Hervé Bruneau et Charles Savard, bénévoles de MomentHom

Coût suggéré : 5 \$ par rencontre

3. Groupe de lecture : partage et réflexion

Titre du livre : **21 Leçons pour le XXI^e siècle**

Auteur : **Yuval Noah Harari**

« Après Sapiens qui explorait le passé de notre humanité et Homo Deus la piste d'un avenir gouverné par l'intelligence artificielle, 21 leçons pour le XXI^e siècle nous confronte aux grands défis contemporains... »

Un siècle de mutations dont nous sommes les acteurs et auquel, si nous le voulons réellement, nous pouvons encore redonner sens par notre engagement. Car si le futur de l'humanité se décide sans nous, nos enfants n'échapperont pas à ses conséquences. »

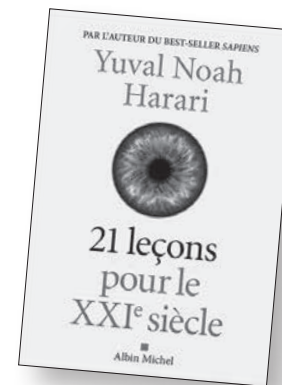
Date : Un mardi aux 2 semaines à partir du 8 janvier

Heure : de 9 h à 11 h 30

Animateurs : Germain Lepage et Pierre Matton, bénévoles de MomentHom

Coût : 40 \$ pour la session

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 : Le samedi 4 mai 2019

Heure : De 9h00 à 11h00

Animateur : Felix-Antoine Desruisseaux et Raymond Drapeau, bénévoles de MomentHom

Coût : 5 \$ par rencontre

INSCRIPTION REQUISE