

■ Les services cliniques de relation d'aide

1 Le service d'accueil téléphonique personnalisé :

Ouvert 12 heures par jour, de 9 h à 21 h,
7 jours par semaine.

Répondants téléphoniques :

Bertrand St-Laurent et François Girard
819 563-0303

2 Accompagnement et orientation (évaluation)

Peu importe le problème que vous vivez, venez rencontrer
un agent de relation d'aide qui vous aidera à clarifier votre
situation.

Avec ou sans rendez-vous.

Agent de relation d'aide : Pierre Rondeau

3 Suivi et relance

Sur référence du service **Accompagnement-orientation**,
nous vous offrons la possibilité de quelques rencontres
avec un professionnel.

- **Suivi individuel** : vous êtes orientés vers le
professionnel selon le type de problématique.
- **Suivi intensif de groupe** : profiter du support
et de la richesse des autres participants afin de
mieux cheminer vers un mieux-être.

Groupe composé d'un maximum de 4 personnes.

Le mercredi soir de 18 h 30 à 20 h 30

(Ce groupe se rencontre aux deux semaines).

Responsable : Marcel Clément T.S.

consultant en relation d'aide.

■ Atelier 2011

■ Vivre et surmonter ma rupture... au masculin

S'adresse particulièrement aux hommes qui vivent ou qui
ont vécu une rupture amoureuse et qui éprouvent des
difficultés reliées à cette blessure émotive.

Les jeudis soirs de 19 h à 21 h

(Les 13, 20, 27 janvier et les 3, 10, 17 février 2011).

Groupe composé d'un maximum de 8 personnes.

Responsable : Pierre Des Rochers,
consultant en relation d'aide.

Pour de plus amples informations concernant les activités
offertes dans cette programmation ou pour vous inscrire à
un ou des ateliers, contactez nous au 819 791-1210.

Au plaisir de vous rencontrer.

MomentHom

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

412, rue des Fusilliers (anciennement la rue Minto)
Sherbrooke (Québec) J1H 1T6

819 563.0303



www.momenthom.com



info@momenthom.com

MomentHom

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

■ PROGRAMMATION ■ 2011

HIVER-PRINTEMPS



www.momenthom.com

■ Les groupes d'écoute et de parole

Ces groupes agissent comme un «vieux sage» auprès des hommes en quête de réconfort; c'est une activité de croissance personnelle.

Mercredi soir

Début : 5 janvier 2011 de 19 h à 21 h

Animateur : Hervé Bruneau et Éric Ducharme

Vendredi matin

Début : 7 janvier 2011 de 8 h 30 à 11 h 30

Animateurs : Raymond Drapeau et Daniel Richard

■ Session d'information (initiation)

LE PREMIER LUNDI DE CHAQUE MOIS

Début : 3 janvier 2011 de 13 h à 16 h

Animateur : Germain Lepage

■ Les communications orientées vers les solutions

LE MARDI MATIN AUX DEUX SEMAINES

Début : 4 janvier 2011 de 9 h à 12 h

Lors de ces rencontres, nous utiliserons la stratégie proposée dans le livre de l'auteur Fletcher Peacock : *Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes*. Je me centre sur ce que je fais déjà bien et sur les réussites dont je peux tirer profit, au lieu de m'attarder à chercher les causes de mes difficultés.

Groupe composé d'un maximum de 7 personnes.

Animateur : Germain Lepage

Inscription obligatoire au 819 791-1210

■ Développer mes ressources

LE DERNIER MARDI DU MOIS

Début : 25 janvier 2011 de 9 h à 12 h

Je me joins à ce groupe afin de consolider mes acquis et continuer de développer mes ressources personnelles.

Groupe composé d'un maximum de 7 personnes.

Animateurs : Germain Lepage et Pierre Matton

Inscription obligatoire au 819 791-1210

■ Activité intersectorielle

FORMATION

■ Intervenir auprès des hommes en détresse

Durée : 2 jours

Date : à déterminer (avril ou mai 2011)

Formateur : Gilles Tremblay, Ph.D., T.S.

Information : 819 791-1210

CONFÉRENCE SUR DEMANDE

■ La réalisation de l'homme à la retraite

Conférenciers : Robert Corriveau, Germain Lepage, Pierre Matton et Bertrand St-Laurent

Pour cette conférence,
contacter Germain Lepage
à l'adresse courriel
germainc.lepage@gmail.com

■ Activités thématiques

■ La santé des hommes... Parce qu'à nos yeux, t'es important!

(...les maladies du cœur sont les premières causes de décès chez les hommes... l'embonpoint, l'hypertension, un taux de cholestérol élevé, le manque d'exercice et le diabète sont les principaux facteurs de risque. Les accidents vasculaires cérébraux soit, l'hémorragie cérébrale ou l'obstruction d'un vaisseau sanguin du cerveau sont la première cause d'invalidité masculine...).

LE PREMIER LUNDI DU MOIS, DE 19 H 30 À 21 H 30

1 Démystifier le stress, l'anxiété

Les différentes formes de stress, savoir en reconnaître les symptômes et ses différentes manifestations.

Le 7 février 2011

Conférencier invité : Régis Parcel, psychologue

Coût : à déterminer selon le nombre de participants

2 L'activité physique + une saine alimentation = état de bien-être!!

Le 7 mars 2011

Conférencier invité : un kinésologue du Centre de conditionnement physique MAXI-CLUB