

■ Conférences interactives

1 Le processus de transform-action ou s'équiper pour son mieux-être en tant qu'homme.

Le parfait bonheur n'existe peut-être pas, mais se peut-il qu'un processus stratégique puisse optimiser le niveau de satisfaction dans la vie? Ce que cette conférence interactive vous propose est un modèle simple qui non seulement contribue à transformer les difficultés de la vie en gains, mais transforme aussi celui qui en fait usage.

Mercredi 22 février 2012 de 19 h à 21 h

Conférencier : Michel Garant, psychologue

Coût : 10 \$

Inscription obligatoire

2 Entre la colère et la violence, où est la ligne ?

Trop souvent, les gens confondent encore la colère avec la violence. Trop souvent aussi on « colle l'étiquette de gars violent » dès que la personne hausse le ton. Parfois oui, cela peut être de la violence... parfois cela peut aussi être l'expression d'un malaise qui sort tout croche ! Et si on en parlait entre hommes ?

Mercredi 21 mars 2012 de 19 h à 21 h

Conférenciers : Pierre Rondeau, intervenant de MomentHom et Louis Darish, travailleur social et directeur du SEUIL de l'Estrie

Coût : 10 \$

Inscription obligatoire

■ Activités de loisirs

Dans le but d'aider nos membres à élargir leur réseau social et de créer des liens d'amitié solides, nous soutenons les membres dans leurs initiatives telles que :

La marche Le billard
Le cinéma Les soupers Etc.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour de plus amples renseignements ou pour nous faire part de vos initiatives.

■ Conférence Grand public

La sexualité des hommes après 40 ans

Conférencier : Alain Desharnais, sexologue.

Sujets abordés : les divers changements physiologiques et psychologiques, les attentes relationnelles, l'estime de soi en rapport avec une sexualité déclinante, etc.

Mercredi 16 mai 2012 à 19 h

Suivi d'une période de questions

Coût : 10 \$

Lieu : Bibliothèque Éva-Sénécal, salle 3

■ Cuisines collectives Le Blé D'Or

Avec humour, vivez l'expérience de cuisiner entre gars, tout en acquérant de saines habitudes alimentaires sous la supervision d'une animatrice des cuisines collectives Le Blé D'Or.

Les mardis de 13 h à 16 h

Aux 2 semaines

À compter du mardi 10 janvier 2012

Coût : en fonction du nombre de participants et des recettes choisies

Participants : maximum 6, possibilité de faire 2 groupes

■ Vidéo-Discussion

Le meilleur de soi

Vidéo suivi d'une discussion sur les ateliers de Guy Corneau.

30 janvier 2012 : La source des conflits amoureux

27 février 2012 : Sortir de la prison des peurs

26 mars 2012 : La résistance au changement

30 avril 2012 : S'ouvrir à l'amour de soi et des autres

Inscription : 5 \$ par rencontre

Animateur : Raymond Drapeau

Heure : 19 h à 21 h

■ Les services cliniques 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.

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 notre intervenant social qui vous aidera à clarifier votre situation et à identifier vos besoins.

Avec ou sans rendez-vous.

Intervenant psychosocial : Pierre Rondeau

3 Suivi et relance professionnelle

Sur référence de l'intervenant psychosocial, 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. (4 participants) : **Le mercredi soir de 18 h 30 à 20 h 30.**

Animateur : Marcel Clément, mss, consultant

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

819 791.1210

Au plaisir de vous rencontrer !
info@momenthom.com

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

MomentHom www.momenthom.com

MomentHom

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

*La santé
et le bien-être
des hommes
en Estrie*

**PROGRAMMATION
HIVER 2012**

Pour de plus amples informations
contactez-nous au :

819 791.1210

www.momenthom.com

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

Besoin d'aide : **819 563.0303**

La santé et le bien-être des hommes en Estrie

CONFÉRENCE D'OUVERTURE

LA GESTION DU STRESS AU MASCULIN...

En quoi est-ce si différent du stress de ma conjointe ?

Mercredi 18 janvier 2012

Conférencier : Régis Parcel, psychologue

Durée : 19 h à 21 h

Incluant une brève présentation par les différents animateurs qui explique leurs ateliers respectifs; ces activités rejoignent l'approche globale adoptée par MomentHom.

Des membres du personnel seront aussi sur place pour faire connaître les autres services offerts.

L'invitation s'adresse à tous les hommes désirant connaître MomentHom.

Possibilité d'inscription sur place aux différentes activités à venir.

NOTRE MISSION

Accueillir et répondre aux besoins des hommes de l'Estrie, qui vivent des situations de vulnérabilité (rupture amoureuse, difficulté familiale, perte d'emploi, deuil, difficultés financières, etc.) ou qui recherchent des leviers de croissance personnelle. Le Centre se veut un contexte d'entraide pour maximiser chez les hommes de l'Estrie, leur pouvoir sur leur vie et leur santé, et favoriser ainsi une contribution optimale aux niveaux personnels, familial et social.

■ Groupes de croissance

1 Groupe d'écoute et de parole

Le groupe d'écoute et de parole est une activité de croissance personnelle et de cheminement qui expérimente la responsabilité individuelle dans les communications. Sur la base du partage volontaire de leurs expériences vécues, ces hommes sont capables de s'offrir mutuellement une écoute active dans le respect et l'écoute de soi-même et de l'autre. C'est l'expérience et le développement de la capacité à l'écoute et de l'affirmation responsable, par la maîtrise de l'usage du « je » dans les communications, ou la confidentialité est engagée.

Le vendredi matin de 9 h à 11 h

8 rencontres du 27 janvier au 16 mars 2012
et **8 rencontres** du 23 mars au 11 mai 2012

Animateurs : Daniel Richard et Hervé Bruneau

Inscription : 40 \$

Participants : maximum 8, minimum 5

2 La relaxation méditative

Développer des techniques pour apprendre à se relaxer, à faire le vide et ainsi à mieux gérer les aléas de la vie, voilà des outils que nous devrions tous posséder. Ces ateliers de relaxation méditative vous permettront donc, à travers des techniques simples de respiration, de yoga et diverses autres formes de méditation enseignées, d'apprendre à « détoxifier » les composantes physiques et émotionnelles de votre corps.

8 rencontres : du mercredi 25 janvier
au jeudi 8 mars 2012

Animateur : Michel Bergeron

Fréquence : un groupe les mercredis soir
ou un les jeudis matin

Participants : maximum 8, minimum 5

Inscription : 40 \$

N.B. Pour cette activité, vous pouvez apporter un matelas de relaxation et une couverture.

3 Heureux sans raison

Qu'est-ce qui pourrait me rendre heureux ? Et si je pouvais être pleinement heureux, peu importe les circonstances ? C'est ce que nous propose Marci Shimoff dans son livre « Heureux sans raison ». Changer nos attitudes pour être plus heureux. Sous forme de partage personnel et d'échange, les rencontres nous permettent d'approfondir cette approche du bonheur, un chapitre à la fois. Avant la première rencontre, chacun doit acheter le livre « Heureux sans raison » et avoir lu le 1^{er} chapitre.

MomentHom a quelques livres à vendre à coûts réduits.

10 rencontres : du mardi 31 janvier
au mardi 5 juin 2012.

Animateur : Jean Guy Gauthier. Inscription : 50 \$

Participants : maximum de 8, minimum de 4.

Aux 2 semaines de 19 h à 21 h.

4 Le groupe AVALIGRIA

Lecture et partage sur le nouveau livre d'Eckhart Tolle, NOUVELLE TERRE.

« Aujourd'hui, plus qu'à tout autre moment de l'Histoire, l'humanité doit saisir l'occasion qui lui est offerte de créer un monde plus sain et plus aimant ».

MomentHom offre le livre gratuitement aux personnes inscrites à cet atelier. Chacun doit venir chercher son exemplaire avant la première rencontre et lire le 1^{er} chapitre.

Les mardis aux deux semaines de 9 h à 11 h 30

8 rencontres : du mardi 24 janvier au 8 mai 2012

Animateur : Pierre Matton

Inscription : 40 \$

Participants : maximum 8, minimum 6

■ Activités culturelles

1 S'affirmer au masculin par l'art visuel

ACTIVITÉ D'INITIATION AUX ARTS VISUELS

Avec la participation d'animateurs passionnés, venez assister à cet atelier d'initiation et de présentation théorique des différentes approches, techniques de dessin et de peinture avec matériel démonstratif. De tout pour tous les goûts. La peinture par l'aquarelle sera aussi présentée.

Vous aurez la possibilité d'organiser d'autres ateliers sur le médium choisi à la suite de cette présentation.

Samedi 28 janvier 2012

Une rencontre : de 9 h 00 à 11 h 30.

Animateurs : Daniel Richard et Michel Bergeron.

Inscription : 5 \$

Participants : pas de maximum, minimum 5

2 S'affirmer au masculin par le dessin à partir du cerveau droit

Apprendre à dessiner avec le cerveau droit est la méthode la plus simple pour qui que ce soit de s'initier au dessin. Sans aucune notion compliquée, il ne s'agit que de s'abandonner aux caractéristiques du cerveau droit, soit l'intuition et la créativité.

Possibilité d'organiser d'autres ateliers à la suite de cette présentation...

Samedi 4 février 2012

Une rencontre : de 9 h 30 à 11 h 30

Animateur : Michel Bergeron

Inscription : 5 \$

Participants : maximum de 10

Inscription obligatoire : à partir du 3 janvier 2012