Zootherapy sessions

Repas communautaire

Groupe d'autogestion

Tous nos membres reçoivent, à chaque mois, un feuillet d'information complémentaire à la programmation.

**Pour devenir membre, renseignez-vous auprès de l'équipe !**

Imprimé sur du Rolland Enviro 100 recyclé.
**GRAPHISME :** phase3conceptiongraphique.com

**Vous rencontrez des problèmes de transport pour venir participer aux activités ?**

**Nous chercherons des solutions ensemble.**

***INFORMEZ-VOUS !***

*Il nous fera plaisir de vous accueillir !*

## NOS SERVICES

Le Phare Source d'entraide offre des services nombreux et variés désservant la MRC de Brome-Missisquoi. De par sa composition de personnes ayant un vécu similaire, le groupe est en mesure de répondre aux différents besoins exprimés par les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale.

Notre priorité est d'offrir un lieu de rencontre animé. Lors de ces rencontres, l'accueil, l'écoute et la participation de chacun est une priorité. L'implication des membres varie selon chacun : participation aux activités, organisation ou animation de celles-ci et responsabilités diverses.

## NOTRE APPROCHE

Nous aidons la personne à faire face à sa détresse émotionnelle en mettant de l'avant ses forces, ses intérêts et ses projets au sein du groupe d'entraide.

Nous prévilégions son libre choix pour reprendre du pouvoir sur sa vie et son environnement. La personne demeure au cœur de sa démarche.

## *Pour nous joindre*

**POINT DE SERVICE DE FARNHAM**

525, rue St-Édouard, #103
Farnham (Québec) J2N 1G6

Téléphone : 450 293-0690
Télécopieur : 450 293-7070
Courriel : lephare@videotron.ca

**POINT DE SERVICE DE COWANSVILLE**

515, rue du Sud, #216
Cowansville (Québec) J2K 2X9

Téléphone : 450 266-3464

**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK**

*Visitez notre site Internet :*

**WWW.PSENTRAIDE.ORG**

# *Farnham & Cowansville*

## PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

du 18 septembre au 15 décembre

LE PHARE

Source d'entraide

*Groupe d'entraide pour les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale ou une période de détresse émotionnelle.*

# Farnham

## LUNDI

### COMITÉ D'ACTIONS COLLECTIVES CONTRE LES PRÉJUGÉS ENVERS LES DIFFÉRENCES

Organisation d'actions pour se faire entendre et comprendre afin de lutter contre la stigmatisation et la discrimination. Ensemble allons plus loin ! En partenariat avec Entrée Chez Soi B-M.

**Les rencontres s'alternent entre les villes de Farnham / Cowansville et entre les locaux des partenaires.**

QUAND : les 18 septembre, 6 novembre et 4 décembre, de 13 h 30 à 16 h 30

## MARDI

### GROUPE D'ACHATS (COMMANDES)

En se regroupant, nous économisons sur nos achats alimentaires. Venez commander vos aliments !

QUAND : les 26 septembre, 31 octobre et 28 novembre, avant 17 h

## SIGNIFICATION DES PICTOGRAMMES

INSCRIPTION REQUISE 2 JOURS AVANT L'ACTIVITÉ

ACTIVITÉ GRATUITE

TRANSPORT : DÉPART DU LOCAL 30 MINUTES AVANT L'HEURE INSCRITE

## MERCREDI

### REPAS COMMUNAUTAIRE

Planifions, cuisinons et partageons ensemble un bon souper !

QUAND : les 20 septembre, 11 et 25 octobre, 8 et 22 novembre et le 6 décembre, de 13 h 30 à 19 h 30

COÛT : membres : 4 $ / non-membres : 8 $

## JEUDI

### GROUPE « VIVRE AVEC LES VOIX »

Venez connaître et explorer différentes stratégies ou approches pour donner un sens, diminuer, maîtriser ou composer avec ses voix. Osez échanger librement sur vos voix ou autres perceptions sensorielles !

**L'activité a lieu au local de Farnham.**

QUAND : les 28 septembre, 5 et 19 octobre, 2, 16 et 30 novembre, de 13 h 30 à 16 h 30

### CAFÉ-RENCONTRE

Groupe d'échange sur des sujets d'actualité ou reliés à la santé mentale.

QUAND : les 12 octobre, 9 novembre et 7 décembre, de 13 h 30 à 16 h 30

## VENDREDI

### GROUPE D'ACHATS (PARTAGE)

Chacun s'implique pour préparer les commandes !

**Réservé aux personnes ayant commandé le mardi.**

QUAND : les 29 septembre, 3 novembre et 1er décembre, de 8 h 30 à 19 h

# Cowansville

## LUNDI

### COMITÉ D'ACTIONS COLLECTIVES CONTRE LES PRÉJUGÉS ENVERS LES DIFFÉRENCES

Organisation d'actions pour se faire entendre et comprendre afin de lutter contre la stigmatisation et la discrimination. Ensemble allons plus loin ! En partenariat avec Entrée Chez Soi B-M.

**Les rencontres s'alternent entre les villes de Farnham / Cowansville et entre les locaux des partenaires.**

QUAND : les 18 septembre, 6 novembre et 4 décembre, de 13 h 30 à 16 h 30

## MARDI

### GROUPE D'ACHATS (COMMANDES)

En se regroupant, nous économisons sur nos achats alimentaires. Venez commander vos aliments !

QUAND : les 26 septembre, 31 octobre et 28 novembre, avant 17 h

## MERCREDI

### REPAS COMMUNAUTAIRE

Planifions, cuisinons et partageons ensemble un bon souper !

QUAND : les 20 septembre, 11 et 25 octobre, 8 et 22 novembre et le 6 décembre, de 13 h 30 à 19 h 30

COÛT : membres : 4 $ / non-membres : 8 $

## JEUDI

### GROUPE « VIVRE AVEC LES VOIX »

Venez connaître et explorer différentes stratégies ou approches pour donner un sens, diminuer, maîtriser ou composer avec ses voix. Osez échanger librement sur vos voix ou autres perceptions sensorielles !

**L'activité a lieu au local de Farnham.**

QUAND : les 28 septembre, 5 et 19 octobre, 2, 16 et 30 novembre, de 13 h 30 à 16 h 30

## JEUDI

### ATELIER D'AUTOGESTION DE L'ANXIÉTÉ

En partenariat avec le Carrefour Jeunesse Emploi des Cantons de l'Est, une série de 10 ateliers s'adressant aux jeunes de 16 à 25 ans. Venez découvrir des stratégies et des trucs afin de reprendre du pouvoir sur votre vie et sur votre anxiété.

**L'activité aura lieu à Cowansville, au Carrefour Jeunesse Emploi en alternance avec le local du Phare. Places limitées, s'inscrire pour le 21 septembre.**

QUAND : chaque semaine dès le 5 octobre, de 13 h 30 à 16 h 30

COÛT : 10 $ (possibilité de remboursement à la fin)

### CAFÉ-RENCONTRE

Groupe d'échange sur des sujets d'actualité ou reliés à la santé mentale.

**L'activité aura lieu au local de Farnham.**

QUAND : les 12 octobre, 9 novembre et 7 décembre, de 13 h 30 à 16 h 30

## VENDREDI

### GROUPE D'ACHATS (PARTAGE)

Chacun s'implique pour préparer les commandes !

**Réservé aux personnes ayant commandé le mardi.**

QUAND : les 29 septembre, 3 novembre et 1er décembre, de 8 h 30 à 19 h

### ZOOTHERAPY SESSIONS

People in difficulties often shun important human interactions. Having contact with animals can compensate for this and can even help reconnect with people and with their emotions.

**Places are limited. Registration required before September 28.**

WHEN : October 6, 13, 27, November 10, 24 and December 8, from 12:30 PM to 2:30 PM.