



Ateliers d'art



Repas communautaire



Groupe d'autogestion

Farnham & Cowansville

PROGRAMMATION HIVER 2018
du 22 janvier au 13 avril

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.

EN CAS DE TEMPÊTE DE NEIGE:

L'organisme suivra les fermetures des écoles de la Commission scolaire Val-des-Cerfs. Nous tenterons de rejoindre les participants.

INFORMEZ-VOUS!



Il nous fera plaisir de vous accueillir!

NOS SERVICES

Le Phare Source d'entraide offre des services nombreux et variés desservant 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 préférons 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



Visitez notre site Internet:

WWW.PSENTRAIDE.ORG



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

Venez bouger en groupe. **NOUVEAU!**

HOCKEY COSOM

QUAND: 22 janvier, 5 février et 5 mars, de 13 h 30 à 15 h 30

COÛT: membres: 2,50 \$ / non-membres: 5 \$

PISCINE

QUAND: 19 février et 19 mars, de 18 h 30 à 20 h

COÛT: membres: 2,50 \$ / non-membres: 5 \$

GRUPE D'ACHATS (COMMANDES)

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

QUAND: 30 janvier et 27 février, avant 17 h

REPAS COMMUNAUTAIRE

Planifions, cuisinons et partageons ensemble un bon dîner ou souper!

QUAND: Soupers: 24 janvier, 21 février et 21 mars, de 13 h 30 à 19 h

Dîners: 7 mars et 4 avril, de 9 h à 14 h 30

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

CAFÉ-RENCONTRE

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

QUAND: 31 janvier, 14 et 28 février, 14 et 28 mars et 11 avril, de 13 h 30 à 16 h

ATELIERS D'AUTOGESTION DE LA DÉPRESSION

NOUVEAU!

Une série de 10 ateliers pour découvrir des stratégies et des trucs afin de reprendre du pouvoir sur votre vie et sur votre dépression.

Places limitées, s'inscrire pour le 25 janvier.

QUAND: chaque semaine dès le 1^{er} février, de 13 h 30 à 16 h

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

COMITÉ D' ACTIONS COLLECTIVES

Organisation d'actions afin de lutter contre la stigmatisation et la discrimination. *En partenariat avec Entrée Chez Soi B-M.*

Les rencontres auront lieu à Cowansville, en alternance entre les locaux d'ECS et du Phare.

QUAND: 25 janv., 22 févr. et 22 mars, de 10 h à 12 h

GRUPE « VIVRE AVEC LES VOIX »

Venez connaître et explorer différentes stratégies ou approches pour donner un sens, diminuer, maîtriser ou composer avec ses voix.

QUAND: 15 février, 15 mars et 12 avril, de 10 h à 12 h

ATELIERS D'ART

NOUVEAU!

Reconnu pour améliorer notre santé mentale, ce moyen d'expression vous est offert par l'expérimentation de diverses techniques artistiques (poterie, peinture, etc.).

Les ateliers auront lieu en alternance entre nos locaux de Farnham et de Cowansville.

QUAND: 26 janvier, 9 et 23 février, 9 et 23 mars et 6 avril, de 13 h 30 à 16 h

COÛT: membres: 2 \$ / non-membres: 4 \$

GRUPE D'ACHATS (PARTAGE)

Chacun s'implique pour préparer les commandes!

Réservé aux personnes ayant commandé le mardi.

QUAND: 2 février et 2 mars, de 8 h 30 à 19 h

Cowansville

Venez bouger en groupe. **NOUVEAU!**

HOCKEY COSOM

QUAND: 22 janvier, 5 février et 5 mars, de 13 h 30 à 15 h 30

COÛT: membres: 2,50 \$ / non-membres: 5 \$

PISCINE

QUAND: 19 février et 19 mars, de 18 h 30 à 20 h

COÛT: membres: 2,50 \$ / non-membres: 5 \$

GRUPE D'ACHATS (COMMANDES)

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

QUAND: 30 janvier et 27 février, avant 17 h

REPAS COMMUNAUTAIRE

Planifions, cuisinons et partageons ensemble un bon souper!

QUAND: 24 janvier, 21 février et 21 mars, de 13 h 30 à 19 h

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

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: 31 janvier, 14 et 28 février, 14 et 28 mars et 11 avril, de 13 h 30 à 16 h

ATELIERS D'AUTOGESTION DE LA DÉPRESSION

NOUVEAU!

Une série de 10 ateliers pour découvrir des stratégies et des trucs afin de reprendre du pouvoir sur votre vie et sur votre dépression.

Places limitées, s'inscrire pour le 25 janvier. L'activité a lieu au local de Farnham.

QUAND: chaque semaine dès le 1^{er} février, de 13 h 30 à 16 h

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

COMITÉ D' ACTIONS COLLECTIVES

Organisation d'actions afin de lutter contre la stigmatisation et la discrimination. *En partenariat avec Entrée Chez Soi B-M.*

Les rencontres auront lieu en alternance entre les locaux d'ECS et du Phare.

QUAND: 25 janv., 22 févr. et 22 mars, de 10 h à 12 h

GRUPE « VIVRE AVEC LES VOIX »

Venez connaître et explorer différentes stratégies ou approches pour donner un sens, diminuer, maîtriser ou composer avec ses voix.

L'activité a lieu au local de Farnham.

QUAND: 15 février, 15 mars et 12 avril, de 10 h à 12 h

ATELIERS D'ART

NOUVEAU!

Reconnu pour améliorer notre santé mentale, ce moyen d'expression vous est offert par l'expérimentation de diverses techniques artistiques (poterie, peinture, etc.).

Les ateliers auront lieu en alternance entre nos locaux de Farnham et de Cowansville.

QUAND: 26 janvier, 9 et 23 février, 9 et 23 mars et 6 avril, de 13 h 30 à 16 h

COÛT: membres: 2 \$ / non-membres: 4 \$


GRUPE D'ACHATS (PARTAGE)


Chacun s'implique pour préparer les commandes!

Réservé aux personnes ayant commandé le mardi.

QUAND: 2 février et 2 mars, de 8 h 30 à 19 h

SIGNIFICATION DES PICTOGRAMMES:

 Inscription requise 2 jours avant l'activité

 Activité gratuite

 Transport: Départ du local 30 minutes avant l'heure inscrite