

# PROGRAMMATION

Hiver 2023

## GROUPE D'ENTRAIDE EN SANTÉ MENTALE

Endroit où l'on peut:

- ◆ Briser son isolement
- ◆ Participer à des activités variées qui ont lieu à Farnham et Cowansville
- ◆ Possibilité de participer à certaines activités en ligne, via Zoom.

## NOUVEAUTÉ

### PÉRIODES D'ENTRAIDE RÉSERVÉES AUX JEUNES ADULTES

- ◆ Échanges et partages
- ◆ Rencontres libres
- ◆ Projets collectifs



Nous joindre

450 293-0690 (Farnham)

450 266-3464 (Cowansville)

 LePhareSourceEntraide

 Psentraide

 lephare@videotron.ca

Site internet: [psentraide.org](http://psentraide.org)

# PROGRAMMATION

Hiver 2023

## ACTIVITÉS PONCTUELLES

**15 février: Biodôme**

**15 mars: Cabane à Sucre**

**29 avril: Flash, Hommage à Queen.**

## CRÉATIVITÉ

Ateliers de céramique, de sculpture et d'arts visuels animés par des artistes. Création d'œuvres, d'objets décoratifs ou utilitaires.

## CUISINE COLLECTIVE

Cuisinez et dégustez un bon repas tout en s'entraidant, rapportez quelques portions individuelles.

## FORMATION PREMIERS SOINS

Apprenez les bonnes pratiques en cas de blessures ou de malaises.

## OUVERTURE PAR LES MEMBRES

Planifiez et organisez les futures ouvertures par les membres.

## VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

Lieu d'échange d'opinion, de consultation, d'implication et de décision pour prendre votre place au cœur de l'organisme.

## REPAS EN SOIRÉE

Activité offerte à 17h afin d'accueillir les personnes disponibles en soirée. Savourez un bon repas tout en créant des liens!

## ACTIVITÉS DU DIMANCHE

**Atelier sur les moyens alternatifs:** Expérimentez des moyens alternatifs pouvant aider au quotidien à se sentir bien.

**Café-rencontre:** Groupe de discussion avec thématique.

## COMITÉS

**Journal:** Produisez en groupe un journal lu et apprécié par nos membres.

**Web:** Échangez vos idées, écrivez de courts textes et alimentez les médias sociaux du Phare.

**25e anniversaire:** Planifiez et organisez la fête du 25e anniversaire du Phare qui aura lieu en Mai 23.

**Reconnaissance de l'implication:** La reconnaissance envers les membres de l'organisme est essentielle! Venez discuter et faire des choix sur son fonctionnement.

## PROGRAMMATION

Hiver 2023

### GRUPE D'ENTRAIDE EN SANTÉ MENTALE

Endroit où l'on peut:

- ◆ Briser son isolement
- ◆ Participer à des activités variées qui ont lieu à Farnham et Cowansville
- ◆ Possibilité de participer à certaines activités en ligne, via Zoom.

## PROGRAMMATION

Hiver 2023

### GRUPE D'ENTRAIDE EN SANTÉ MENTALE

Endroit où l'on peut:

- ◆ Briser son isolement
- ◆ Participer à des activités variées qui ont lieu à Farnham et Cowansville
- ◆ Possibilité de participer à certaines activités en ligne, via Zoom.

## NOUVEAUTÉ

### PÉRIODES D'ENTRAIDE RÉSERVÉES AUX JEUNES ADULTES

- ◆ Échanges et partages
- ◆ Rencontres libres
- ◆ Projets collectifs



Nous joindre

450 293-0690 (Farnham)

450 266-3464 (Cowansville)

 LePhareSourceEntraide

 Psentraide

 lephare@videotron.ca

Site internet: [psentraide.org](http://psentraide.org)

## NOUVEAUTÉ

### PÉRIODES D'ENTRAIDE RÉSERVÉES AUX JEUNES ADULTES

- ◆ Échanges et partages
- ◆ Rencontres libres
- ◆ Projets collectifs



Nous joindre

450 293-0690 (Farnham)

450 266-3464 (Cowansville)

 LePhareSourceEntraide

 Psentraide

 lephare@videotron.ca

Site internet: [psentraide.org](http://psentraide.org)