

**Investir dans la santé
et le bien-être des
hommes, un bond
vers une société
meilleure!**



Services individuels :

Service de coaching

Ce service est offert aux hommes qui désirent passer à l'action afin d'apporter des changements bénéfiques, positifs et durables dans leurs vies personnelle ou professionnelle. L'objectif est d'épauler la personne dans différents contextes tels que : clarifier une situation ambiguë, acquérir de nouvelles habitudes gagnantes, développer certains talents, construire ou réaliser un projet, ou encore se départir de certains blocages qui empêchent d'avancer.

Disponibilité : Sur rendez-vous

Coût : Contribution volontaire suggérée

Service d'intervention

Ce service est offert aux hommes qui désirent obtenir une aide individuelle, de l'écoute, de l'accueil et un support thérapeutique et significatif à leur démarche. L'objectif est d'aider, d'outiller et d'aiguiller au besoin, les hommes en les référant aux bons services et aux bons endroits afin de les assister adéquatement.

Disponibilité : Sur rendez-vous

Coût : Contribution volontaire suggérée

Service de thérapie

Ce service est offert aux hommes qui désirent entreprendre une démarche thérapeutique axée sur l'apprentissage d'une relation à soi et aux autres plus satisfaisante, accueillante et authentique. L'objectif est de venir en aide à la personne qui fait face à des difficultés fonctionnelles et émotionnelles en favorisant une harmonisation corps, tête et cœur et une plus grande connaissance de soi.

Disponibilité : Sur rendez-vous

Coût : Contribution volontaire suggérée



Services de groupe sans inscription :

Les déjeuners causeries du samedi matin

À chaque rencontre, un thème important de la vie est proposé aux participants afin de susciter des échanges dynamisants, des rencontres authentiques et un mieux-être avec soi-même. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, chaque participant est invité à partager, de manière volontaire, ce que lui inspire le thème. L'objectif est de prendre conscience de l'importance de s'investir dans des échanges vrais avec autrui et du sentiment d'appartenance qui en découle tout en progressant et en prenant soin de sa vie intérieure.

Horaire : samedi matin 9h00 à 12h00

Groupe : 8 à 15 personnes

Coût : Contribution suggérée de 2\$

Le groupe d'entraide pour hommes victimes d'abus sexuel durant l'enfance

Ces rencontres de groupe permettent aux hommes de rompre le silence, d'aborder et de partager ensemble, en toute confiance, leurs vécu en lien avec des agressions sexuelles commis à leurs égard. De plus, des thèmes tels que les conséquences de l'agression, les émotions, les mécanismes de protection, la sexualité et les relations familiales et sociales sont explorés. En échangeant entre eux, les participants apprennent à mieux composer avec leurs vécus et à s'en libérer.

Horaire : mardi 19h00 à 21h00

Groupe : 6 à 10 personnes

Coût : Contribution suggérée de 30\$

Le groupe d'entraide du mercredi soir

Ce groupe offre l'occasion d'échanger en toute confidentialité sur différents sujets. Il permet de briser l'isolement et propose aux hommes un moment d'arrêt et de réflexions. Les membres de ce groupe se soutiennent l'un l'autre à travers les bons et les moments plus difficiles. En échangeant entre eux, les participants apprennent à exprimer leurs sentiments et leurs besoins, à s'encourager et à effectuer des changements constructifs dans leur vie.

Horaire : mercredi 19h00 à 21h00

Groupe : 8 à 15 personnes

Coût : Contribution suggérée de 2\$

Les ateliers de groupe pour les hommes de 55 ans et plus du jeudi matin

Ce groupe est destiné aux hommes de plus de 55 ans qui désirent rompre avec l'isolement et échanger sur les défis qui jalonnent leur réalité et leur condition. L'objectif est de créer de l'entraide entre eux, de la solidarité et un sentiment d'appartenance afin d'offrir à chacun un lieu de ressourcement, de soutien, d'apprentissage et d'échanges stimulants. Plusieurs valeurs sont partagées dans ces rencontres soit le respect, la confidentialité, l'ouverture face au vécu des participants et ce, sans jugement.

Horaire : jeudi 9h30 à 12h00

Groupe : 8 à 12 personnes

Coût : Contribution suggérée de 2\$

Les ateliers de groupe pour les hommes en rupture du jeudi soir

Ces ateliers sont offerts aux hommes qui anticipent, vivent ou ont récemment vécu une situation de rupture amoureuse et qui désirent partager et recevoir du soutien, des outils et tous ce qu'il faut savoir pour mieux vivre et traverser cette épreuve. Les ateliers traitent entre autre des émotions difficiles à vivre, des ententes légales, de la garde des enfants, du système juridique, de la DPJ, du comment prendre soin de soi et de la réorganisation d'un quotidien harmonieux.

Horaire : jeudi 19h00 à 21h30

Groupe : 8 à 12 personnes

Coût : Contribution suggérée de 2\$

Pour information et inscription :

Téléphone : 819 477.0185

Adresse : 449 rue Notre-Dame, Drummondville J2B 2K9

Horaire : Lundi 9h à 17h . Mardi, mercredi et jeudi de 9h00 à 21h00. Vendredi et samedi 9h à 12h. (Fermé de 12h à 13h et de 17h00 à 18h00)

Le Centre de ressources pour hommes Drummond est un organisme sans but lucratif présent dans la MRC de Drummond depuis 1993. Notre mission est de vous outiller et de vous soutenir en vous accompagnant dans vos démarches personnelles tout en contribuant à valoriser votre place dans la société.

Services de groupe avec inscription :

Les ateliers de groupe sur les blessures de l'enfance du lundi matin

Ces ateliers offrent l'occasion de discuter des blessures subies durant l'enfance. Ces rencontres se veulent un contact avec l'enfant en soi dans le but de soulever et d'apprivoiser différentes blessures et leurs masques correspondants. L'objectif de ces ateliers est d'améliorer la relation avec soi, d'améliorer sa confiance en soi tout en identifiant son discours intérieur en interprétant un événement blessant (le rejet, l'abandon et la trahison etc.).

Horaire : lundi 9h30 à 11h30

Groupe : 5 personnes

Coût : Contribution suggérée de 30\$ / 5 ateliers

Les ateliers de groupe sur les perceptions du lundi matin

Ces ateliers offrent l'occasion de discuter sur les perceptions que l'on possède depuis l'enfance et qui impactent tous les aspects de notre vie. L'objectif est d'approfondir les perceptions d'aujourd'hui par rapport à celles reçues étant enfant afin de les démystifier et de les transformer au besoin. Les sujets traitent de la vie de couple, la famille, les enfants, le travail et l'argent. Les participants échangent sur ce qu'ils vivent pour comprendre la dynamique reliée à leurs émotions et à leurs perceptions.

Horaire : lundi de 9h30 à 11h30

Groupe : 5 personnes

Coût : Contribution suggérée de 30\$ / 6 ateliers

Les activités de cuisines collectives

Les activités de cuisines collective permettent aux hommes de mieux se nourrir à un coût moindre, de briser l'isolement et d'apprendre quelques notions de cuisine. Des groupes, composés de 6 personnes, se réunissent pour planifier, acheter et préparer des recettes que les participants partagent et rapportent chez eux. Ces activités se déroulent en partenariat avec les Cuisines collectives du Carrefour d'entraide de Drummondville.

Horaire : Premier mercredi du mois (cuisine) et dernier mercredi du mois (planification)

Groupe : 6 personnes

Coût : Uniquement les frais reliés aux achats des aliments à cuisiner