



Le SEP – Service d'Entraide Passerelle

Programmation Hiver 2012

Téléphonez rapidement pour réserver votre place!

NOS SERVICES

Information et référence

Accueil téléphonique du lundi au jeudi de 12 h à 17 h

Rencontre individuelle

Écoute, information, soutien et référence

Sur rendez-vous

Clinique d'information juridique

Rencontre d'information de 30 minutes avec une avocate en droit de la famille

Sur rendez-vous

Contribution volontaire

Activités d'entraide

Groupes de soutien (7 à 10 rencontres)

Ateliers-conférences

Ateliers d'une durée de 2 à 3 heures

Thèmes variés

Animation d'activités à l'externe

Activités d'entraide et ateliers-conférences aussi offerts à l'externe

AVANT, PENDANT ET APRÈS
UNE RUPTURE :
REGARDEZ DROIT DEVANT

SEP

Service d'entraide passerelle

911, rue Jean-Talon Est,
bureau 132

Montréal H2R 1V5

514 277-9870

info@entraidepasserelle.org

www.entraidepasserelle.org

ACTIVITÉS D'ENTRAIDE

Les étapes de la rupture

Ces 8 rencontres visent à vous offrir un lieu d'échange pour parler de vos difficultés et questionnements avec d'autres femmes qui vivent aussi une séparation. Venez découvrir des pistes d'action et de réflexion afin de mieux vivre cette importante période de transition!

Les lundis du 30 janvier au 19 mars de 18 h 30 à 21 h 30

Frais d'inscription : 10 \$ + Frais annuels : 10 \$

Mieux s'exprimer et s'affirmer

Offert en collaboration avec le Centre de ressources éducatives et pédagogiques (CREP)

Trois rencontres pour développer sa capacité à être soi-même et à s'affirmer de façon positive dans sa vie quotidienne. Distinguer les comportements qui nous aident et ceux qui nous nuisent et développer des attitudes et habiletés d'affirmation dans ses relations interpersonnelles.

Les jeudis du 2 au 16 février de 18 h 30 à 21 h 30

Frais d'inscription : 10 \$ + Frais annuels : 10 \$

ATELIERS-CONFÉRENCES

La solitude, une force à apprivoiser!

Offert en collaboration avec l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

S'adressant aux femmes qui se sentent seules, cet atelier propose des stratégies concrètes pour mieux gérer la solitude. Les échanges permettront d'identifier des pistes d'action pour développer et maintenir un réseau social de qualité et favoriser le bien-être.

Mercredi 22 février de 18 h 30 à 21 h 30

Frais : 5 \$

Les étapes de la rupture

Vivre une séparation ou un divorce suscite de nombreuses questions : « Quand vais-je m'en remettre et comment faire pour me sentir mieux? Quelles sont les ressources qui peuvent m'aider? » Venez découvrir des pistes de solution aux nombreux défis quotidiens auxquels vous faites face!

Mercredi 29 février de 18 h 30 à 21 h 30

Frais : 5 \$

NOS INSCRIPTIONS

Pour participer à une activité d'entraide, vous devez vous inscrire en téléphonant au 514 277-9870 et acquitter les frais annuels de 10 \$ et les frais d'inscription de 10 \$.

Le nombre de places étant limité, l'inscription est confirmée sur réception du paiement.

Aucun remboursement ne sera effectué après la deuxième rencontre de l'activité

Les frais annuels donnent la possibilité de s'inscrire aux activités du SEP pendant l'année et de bénéficier d'une rencontre d'information légale gratuite.

Vous recevrez nos programmations ainsi que notre bulletin électronique LE LIEN.

NOTRE APPROCHE

Le SEP se veut un lieu d'entraide, d'éducation et d'action. Un lieu d'accueil pour toutes les femmes quels que soient leur âge, leur origine, leur religion ou leur orientation sexuelle.

L'intervention proposée repose sur les principes de l'éducation populaire et de l'intervention féministe. Au SEP, pas de dossier, pas de diagnostic, ni de conseil. Les participantes sont aux commandes de leur vie et les travailleuses agissent comme soutien dans leurs démarches



Le SEP est un organisme sans but lucratif fondé en 1971 qui offre support et entraide aux femmes de Montréal et de la grande région métropolitaine **vivant des difficultés en lien avec la séparation / le divorce**

ATELIERS-CONFÉRENCES SUITE...

Développer son estime de soi et sa confiance en soi

Offert en collaboration avec le Centre de ressources éducatives et pédagogiques (CREP)

Identifiez les facteurs qui contribuent à l'estime de soi et à la confiance en soi et des moyens pour développer sa capacité à se percevoir de façon plus positive.

Mardi 6 mars de 18 h 30 à 21 h 30

Frais : 5 \$

Les compétences émotionnelles : comment les développer?

Offert en collaboration avec le Centre de ressources éducatives et pédagogiques (CREP)

Un atelier-conférence pour apprendre à apprivoiser, identifier et utiliser ses émotions pour mieux gérer sa vie au quotidien.

Mercredi 14 mars de 18 h 30 à 21 h 30

Frais : 5 \$

Apprivoiser le stress pour vivre plus sereinement

Offert en collaboration avec le Centre de ressources éducatives et pédagogiques (CREP)

Vous voulez organiser votre vie de façon plus harmonieuse et moins stressante? Un survol des stratégies d'adaptation et des divers moyens de réduction du stress.

Mardi 20 mars de 18 h 30 à 21 h 30

Frais : 5 \$

Comment gérer les conflits lors d'une rupture

Offert en collaboration avec le Centre de formation sociale Marie-Gérin-Lajoie (CFSMGL)

Les conflits sont naturels et inévitables dans la vie. Toutefois, certains contextes les favorisent; le contexte de la séparation tout particulièrement... Participer à cette activité, c'est identifier des pistes pour mieux gérer ces différends et arriver à s'entendre.

Mercredi 28 mars de 18 h 30 à 21 h

Frais : 5 \$

VIE ASSOCIATIVE

Réservez tôt. Places limitées!

Le SEP invite ses membres et participantes à un souper pour souligner la Journée internationale des femmes. Venez célébrer avec nous cette journée spéciale qui puise ses racines dans diverses manifestations de femmes, dont les luttes ouvrières pour le suffrage universel féminin en Amérique du Nord et en Europe au tout début du 20^e siècle! Laissez-vous gâter et venez partager un délicieux repas solidaire! Surprises et gâteries assurées!

Jeudi 8 mars dès 17 h