

# Bulletin Réseau AMI

## RÉSEAU HOMMES QUÉBEC MAURICIE CENTRE-DU-QUÉBEC



AMI

A = ACTION

M = MEMBRES

I = INFOS

### OBJECTIFS DU RHQ

Aider chaque membre :

- à mieux se connaître lui-même et à agir
- à mieux communiquer et à agir
- à briser son isolement et à agir

## LE DÉBUT D'UNE NOUVELLE ANNÉE D'ACTIVITÉS ET DE RENCONTRES PLEINE DE DÉFIS !

L'année 2016-2017 qui s'amorce s'avère une année pleine de défis à relever par l'organisation et la tenue des rencontres des groupes cogérés et du groupe provisoire d'intégration qui accueille les personnes désireuses de connaître le Réseau et d'y participer.

L'année 2017 coïncide aussi avec le 25<sup>e</sup> anniversaire du Réseau Hommes Québec. À cet effet le Grand Rassemblement 2017 soulignera de façon spéciale cet anniversaire.

Nous souhaitons vous voir nombreux lors de nos rencontres et des activités qui seront offertes tout au long de l'année.

Au plaisir de vous rencontrer,

*Stéphane Isabel, co-coordonnateur*

## Journée « Le communautaire, c'est salulaire ! »

Le 24 mars 2016, le Réseau Hommes Québec Mauricie Centre-du-Québec a participé à la Journée « Le Communautaire, c'est salulaire ! » organisé par l'association des étudiants en Psychoéducation et en psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Un kiosque y a été aménagé et M. Pierre Lévesque était présent pour renseigner les visiteurs sur les activités du Réseau Hommes Québec dans notre région.

Plusieurs autres organismes communautaires étaient aussi représentés et cela a permis à la nôtre

de se faire connaître.

Il en découle que nous poursuivrons à l'automne 2016 et à l'hiver 2017 des démarches auprès de cette association d'étudiants de façon à créer des liens et les inviter à participer à nos activités notamment lors de nos rencontres du groupe provisoire d'intégration.

Cette démarche s'inscrit dans la volonté d'augmenter la visibilité du RHQ exprimée lors des conseils régionaux tenus en novembre 2015 et avril 2017 pour mieux se faire connaître auprès des hommes de divers milieux et de différents âges.



# JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

## JOURNÉE QUÉBÉCOISE POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES HOMMES

### OBJECTIF RÉGIONAL : 400 !

À l'international, le 19 novembre est officiellement la Journée internationale des Hommes et au Québec, le 19 novembre est aussi consacré à la **Journée québécoise pour la Santé et le Bien-Être des Hommes** (SBEH).

Il s'agit d'une occasion pour sensibiliser les hommes à l'importance d'agir et de prendre en charge leur santé physique et mentale. Cette journée a aussi pour objectif d'inciter les services communautaires et institutionnels à mieux répondre aux besoins des hommes, pour le bien-être de la population tout entière.

Dans plusieurs régions du Québec, des activités auront lieu pour souligner cet événement. Dans la région de la Mauricie Centre-du-Québec, **la régionale du Réseau Hommes-Québec** présentera une conférence de l'explorateur **Frédéric Dion accompagné de sa conjointe, Caroline Mailhot, le 15 novembre 2016 à 19h00**. Connu pour avoir fait la traversée de l'Antarctique en 54 jours et 6 heures, il ne cesse de se dépasser dans différentes épreuves physiques. **À travers le partage de ces expériences, il nous enseignera comment atteindre nos objectifs personnels en les fractionnant en petites étapes plus simples à réaliser pour atteindre le but ultime que nous nous sommes fixé au départ.**

Cette conférence aura lieu à l'endroit suivant :

#### **Salle Félix Leclerc**

1001 Rang Saint Malo  
Trois-Rivières, QC G8V 1X4

Les billets seront bientôt en vente auprès des organisateurs de l'évènement et membres du Réseau Hommes-Québec. Il est à noter que cette conférence est ouverte au public et **notre objectif est d'accueillir 400 personnes** ce qui correspond à la capacité de la salle où aura lieu l'évènement qui a aussi comme but de faire connaître notre organisme auprès de la population de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Nous vous invitons à partager la tenue de cet événement auprès de votre famille, vos ami(e)s, vos collègues de travail et tous ceux que vous côtoyer.

Bienvenue à tous et à toutes.

## ACTIVITÉS RÉGIONALES

Les activités du RHQ Mauricie-Centre-du-Québec pour la saison 2016-2017 débiteront dès septembre prochain dont la liste est jointe à la dernière page de ce bulletin.

Je désire profiter de cette tribune pour remercier quelques membres qui se sont impliqués dans diverses activités au cours de la dernière année et qui ont accepté de continuer pour la prochaine année soit :

- Normand Gour qui a été animateur pour le groupe provisoire d'intégration ;

- Gaétan Morin qui a aussi été animateur pour le groupe provisoire d'intégration et qui a représenté la Mauricie Centre-du-Québec au conseil d'administration ;
- Émile Arsenault qui a organisé la soirée conférence de la Journée internationale de l'Homme en novembre 2015;
- Pierre Lévesque qui a donné de son temps pour représenter le RHQ à la Journée « Le communautaire, c'est salubre » à l'UQTR et

qui est le répondant de notre région pour ce qui concerne la boîte vocale

- Claude Magnan qui agit comme trésorier.

*Stéphane Isabel*  
Co-coordonnateur

# Calendrier des rencontres des groupes et des événements à venir MAURICIE-CENTRE-DU-QUÉBEC

## Déjeuner RHQ

Lieu : Restaurant Stratos  
1310 Ste-Marguerite  
Trois-Rivières  
10h00 jusqu'à midi

4 septembre  
2 octobre  
6 novembre  
4 décembre  
8 janvier

## Rencontres groupe cogéré 3

7 et 21 septembre  
5 et 19 octobre  
9 et 23 novembre  
7 décembre  
11 et 25 janvier

## Rencontres groupe cogéré 4 et groupe provisoire d'intégration (ouvert au public masculin)

15 et 29 septembre  
13 et 27 octobre  
10 et 24 novembre  
8 décembre  
19 janvier

## Rencontres groupe cogéré 5

8 et 22 septembre  
6 et 20 octobre  
3 et 17 novembre  
1 et 15 décembre  
12 et 26 janvier

## Fin de semaine thématique Thème : « Mes masques »

21-22-23 octobre

## Rencontres inter-groupes

2 novembre (3 et 5)

## Journée internationale des Hommes et Journée québécoise pour la santé et le bien-être des hommes

15 novembre

Conférence de Frédéric Dion  
Salle Félix Leclerc  
1001 Ranc Saint-Malo  
Trois-Rivières

## Souper de Noël (Endroit à confirmer)

21 décembre

## Note :

Toutes les rencontres du mercredi et du jeudi ont lieu au Centre Félix-Leclerc au 1001 rang Saint-Malo (salle située au sous-sol), Trois-Rivières (secteur Sainte-Marthe-

### SEPTEMBRE 2016

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### OCTOBRE 2016

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### NOVEMBRE 2016

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### DÉCEMBRE 2016

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### JANVIER 2017

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## FIN DE SEMAINE THÉMATIQUE – MES MASQUES



Vous êtes:

- Membre en règle du RHQ? -Disposé à vivre des expériences nouvelles?
- Offrez- vous le temps de découvrir le meilleur de vous-même !

**Partagez avec d'autres hommes prêts à se dépasser et à explorer avec vous:**

- Ce qu'ils ont à gagner à se montrer tels qu'ils sont, sans artifices
- Les peurs et les interdits qui les empêchent de se révéler autant qu'ils le voudraient
- Ce qu'ils ressentent lorsqu'ils osent s'ouvrir et aborder leurs émotions
- Comment arrêter un temps sur ce qu'ils vivent peut les aider à continuer leur chemin

Pour s'inscrire à cette fin de semaine thématique dont le thème est "Mes masques" qui aura lieu du vendredi 21 octobre 2016 19h30 au dimanche 23 octobre 15h30 au Centre Plein Air Ville-Joie de Trois-Rivières secteur Pointe-du-Lac et avoir plus d'information, consultez la page web de l'activité à l'adresse ci-dessous :

<http://rhquebec.ca/activites-et-evenements/fin-de-semaine-thematique/>