

Trombone Café

Intervenants responsables : Gabrielle Limoges, Geovania de Mesquita

Depuis 16 ans, le « Trombone Café » est bien plus qu'un simple café-discussion. C'est un lieu où l'on vient tel qu'on est pour créer des liens, briser l'isolement et amorcer un chemin vers ce qui manque parfois au bonheur.

Ouvert à toutes et à tous, le « Trombone Café » rassemble, tous les mardis avant-midi, une diversité riche et inspirante : nouveaux arrivants, jeunes, aînés, personnes en quête de sens ou d'un port d'attache à leur communauté. Cette mixité nourrit des échanges authentiques, empreints de respect, d'écoute et de bienveillance et crée un fort sentiment d'appartenance. Souvent premier point de contact avec l'organisme, le Trombone Café devient un véritable tremplin d'engagement communautaire. Plusieurs participant(e)s y découvrent leur place, s'impliquent comme bénévoles, prennent part aux projets collectifs ou s'engagent plus activement dans la vie de l'organisme.

Les rencontres favorisent un travail en profondeur sur le mieux-être : connaissance de soi, confiance et estime personnelle, reconnaissance de ses forces et de ses limites, expression saine des émotions et transformation des pensées négatives en leviers de croissance. Le « Trombone Café » est reconnu comme un espace sécurisant et hyper accueillant, où chacun peut être vrai, authentique et fier de ce qu'il est.

Année après année, il continue de grandir, de tisser des solidarités et de faire émerger des changements durables, au cœur même de la communauté.

