

## BÉNÉVOLAT

*Vous êtes disponible et vous avez envie de vous impliquer? Nous vous proposons différentes façons :*

- participation à divers comités
- préparation d'envois postaux
- animation du club de marche
- accueil

**HALTE -  
GARDERIE  
DISPONIBLE !**

## HEURES D'OUVERTURE RÉGULIÈRES

*Lundi au vendredi :*

**8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30**

*Veuillez noter que, sur demande, des rencontres individuelles sur rendez-vous sont aussi possibles en soirée.*

## LES MARDIS D'ÉQUIPE

*C'est le moment où les travailleuses du Centre se rencontrent pour les réunions d'équipe et de la formation. Le service d'écoute téléphonique est donc fermé de 13h00 à 16h30.*



## Programme d'activités PRINTEMPS 2017

**DÉBUT DES INSCRIPTIONS :  
MERCREDI 12 avril  
à partir de 9h00**

**514-328-2055**

**À noter dans vos agendas :**

**\*Assemblée Générale  
Annuelle : 8 JUIN**

**\* Vente de garage : 5 OU 6 JUILLET**

## Être membre de Halte-Femmes apporte plein d'avantages...



- Participation aux **activités** et aux **sorties**
- Recevoir, en primeur, la **programmation de chaque saison**
- Participation aux **décisions importantes du Centre** (élection des membres du Conseil d'administration, approbation des prévisions budgétaires, etc.)

N'oubliez pas : l'inscription est nécessaire pour toutes les activités!

- **Écoute** sur place ou téléphonique
- De **l'information** et des **références** aux ressources appropriées
- Des **rencontres** individuelles (explorez des pistes de solutions à vos difficultés personnelles avec une intervenante)
- Un **service d'accompagnement à la cour** assuré par des bénévoles formées par l'équipe d'intervention.
- Service de **répit à la halte-garderie** (3\$ par demi-journée)

**Ces services sont offerts en français, anglais et espagnol!**



## VENTE DE GARAGE

### À NE PAS MANQUER!

**QUAND?** Mercredi 5 juillet de 10h à 16h  
(Selon les prévisions météorologiques, l'événement sera remis au 6 juillet)

**OÙ?** Sur le site de Halte-Femmes

**LOCATION DE TABLE : 15\$ par table**

Les profits de la location des tables serviront à organiser votre Fête de Noël et à vous gâter!

**ATTENTION !**

**Première arrivée, première servie!**

Évènement organisé par le comité  
Femmes d'Action

# JEUDI

## ÉTIREMENTS ET AUTO-MASSAGE

20 avril au 8 juin, de 10h à 12h

Cet atelier permet de découvrir une variété d'étirements ainsi que des techniques d'automassage qui aident à détendre et à stimuler diverses parties du corps. Vous apprendrez des façons simples et efficaces de vous faire du bien au quotidien.

Animatrice : Bianca Dirani

Coût pour la saison : 5\$

**Halte-garderie  
gratuite!**

## ATELIER DE TRICOT

20 avril au 8 juin, de 13h30 à 15h30

*Que vous soyez des passionnées de tricot  
ou bien intéressées à apprendre la  
technique, vous êtes les bienvenues pour  
venir partager de beaux moments!  
Tout le matériel nécessaire est fourni mais  
vous pouvez apporter vos propres broches à  
tricoter.*

Activité gratuite  
Inscription nécessaire

# VENDREDI

## ZUMBA

21 avril au 9 juin, de 10h45 à 11h45  
*(relâche le 12 mai)*

Vous avez envie de bouger tout en vous amusant? Venez alors participer à ce cours de ZUMBA! Plaisir garanti!  
Faites vite, les places sont limitées!

Animatrice : Kim

Coût pour la saison : 5\$



# ACTIVITÉS SPÉCIALES

## \*\*\*SOUPE DU MOIS\*\*\*

Mercredis, 26 avril et 31 mai, de 12h à 13h

Venez dîner au centre en profitant d'une bonne soupe offerte par le centre! N'hésitez pas à apporter un sandwich pour compléter votre lunch!

**Inscription nécessaire!**



## CINÉ DÉBAT

Venez visionner le film *Les Suffragettes*, suivi d'une discussion.

Au 20e siècle, une organisation de femmes britanniques souhaite obtenir le droit de vote pour les femmes. Elles appartiennent à des classes sociales différentes, mais ensemble, elles livrent le même combat : ne plus être considéré comme le sexe faible et obtenir les mêmes droits que les hommes.

**VENDREDI 12 MAI DE 9H30-11H30.**

**Inscription nécessaire.**

## EXPOSITION MODE EXPO 67

Musée McCord

*Expo 67 a propulsé les créateurs montréalais et la mode canadienne sur la scène mondiale, à travers des éditoriaux de mode avant-gardistes ...*

**Places limitées, inscription nécessaire.**

**DATE À VENIR ... SURVEILLEZ LES AFFICHAGES !**

# LUNDI

## ATELIER DE CONVERSATION EN FRANÇAIS

1er mai, 15 mai, 5 juin et 19 juin, de 9h30 à 11h30

**Activité gratuite pour femmes immigrantes**

Vous voulez pratiquer votre français?

Halte-Femmes vous offre l'opportunité de venir faire la conversation en français avec d'autres femmes.

**Exemples de thèmes qui peuvent être abordés :**

Vie sociale au Québec

Les droits de la femme

Le milieu du travail

Le logement

L'environnement

L'actualité

L'histoire du Québec

**Halte-garderie  
gratuite!**

**Pour plus d'informations sur cet atelier, veuillez communiquer avec Lorena.**

## COURS D'INITIATION À L'INFORMATIQUE ET À INTERNET

10 avril, 24 avril, 8 mai, 29 mai, et 12 juin de 10h à 11h30

**Activité gratuite pour femmes immigrantes**

Vous voulez apprendre à utiliser un ordinateur?

Halte-Femmes en partenariat avec la bibliothèque de Montréal-Nord, vous offre un atelier pour apprendre et comprendre l'informatique!

**Un ordinateur portable est nécessaire pour participer au cours.**

## VIVRE ET VIEILLIR PLEINEMENT ENSEMBLE

24 avril au 19 juin, de 13h15 à 16h15

Vous avez envie de vous exprimer, de transmettre vos expériences, de vous enrichir de celles des autres et d'échanger en toute confidentialité? Venez participer au développement de ce lieu d'appartenance pour les femmes de 55 ans et plus!

**Animatrice : Nicole**

**Coût pour la saison : 5\$**

# MERCREDI

## EXERCICES SANTÉ

19 avril au 7 juin, de 13h15 à 15h15

Le qi gong (ou chi kung) est une gymnastique traditionnelle chinoise qui ressemble beaucoup au taijiquan (tai-chi). À quelques exceptions près, les postures de qi gong sont plus faciles à apprendre et à mémoriser que celles du taijiquan. Le qi gong consiste en des exercices lents et doux qui s'articulent autour de la détente et de la respiration. Venez découvrir des exercices qui amélioreront votre vitalité et votre état général de santé!

**Animatrice : Bianca Dirani**

**Coût pour la saison : 5\$**

## GRUPE D'ENTRAIDE II

19 avril au 24 mai, de 18h30 à 21h

La culpabilité, le deuil, la colère, le pouvoir, la violence conjugale, le « lâcher prise »... Ça vous dit quelque chose? Vous avez le sentiment d'être seule dans votre vécu, vous avez l'impression de faire du « sur place » dans vos relations amoureuses? Les rencontres font place au partage et à de l'information. Des thématiques adaptées à vos besoins et le respect du rythme de chacune vous attendent tout au long de ces **six rencontres hebdomadaires.**

**Animatrice : Linda Basque**

**Aucune nouvelle inscription après la semaine 2**

**Coût pour la saison : 5 \$**



# MERCREDI

## Déjeuners du mercredi

19 avril au 7 juin, de 9h30 à 11h30

En prenant votre petit déjeuner (rôties, confiture et café offerts par le Centre), vous aurez l'occasion de vous retrouver entre femmes, pour échanger sur différents thèmes en compagnie d'une animatrice du Centre.



Animatrice : Sophie



Activité gratuite, ouverte en tout temps à toutes les femmes qui désirent connaître le centre.

## DÉJEUNERS CONFÉRENCES

**19 AVRIL** : Premier déjeuner de la saison. Spécial Pâques!

**26 AVRIL** : Action des centres de femmes. PAS DE DÉJEUNER

**3 MAI** : Vous avez apprécié le déjeuner offert à l'automne sur la communication non-violente? Voici donc une deuxième partie avec plus d'informations sur ce sujet passionnant! Bienvenue à toutes! Animé par Bianca Dirani.

**10 MAI** : Spécial Fêtes des mères. On souligne cette journée avec un Bingo!

**17 MAI** : Déjeuner libre.

**24 MAI** : Vous vous posez des questions sur vos droits au travail? Vous partez bientôt à la retraite? Animé par Parlons Juridique.

**31 MAI** : Déjeuner libre.

**7 JUIN** : Le testament & les directives médicales anticipées. Animé par Laurence Charpentier, membre du conseil d'administration de Halte-Femmes.

# MARDI

## CLUB DE MARCHÉ

25 avril au 6 juin, de 9h30 à 10h30

Vous aimez marcher et vous avez la capacité de marcher d'un bon pas pendant 1h? Vous avez envie de faire cette activité avec un groupe de femmes? Alors n'hésitez pas et inscrivez-vous au club de marche de Halte-Femmes!



## DE PLUS...

Cette activité vous intéresse et vous avez envie de vous impliquer auprès du centre? Nous vous proposons d'être accompagnatrice bénévole pour le club de marche. Vous n'avez qu'à contacter Diane pour faire part de votre intérêt!

**Halte-garderie  
gratuite!**

# AVRIL

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4	5	6	7
10	11	12 Début des inscriptions	13	14 FÉRIÉ
17 FÉRIÉ	18 Début des activités	19	20	21
24	25	26 Soupe du mois	27	28

# JUIN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
5	6	7	8 A.G.A	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

# MAI

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22 FÉRIÉ	23	24	25	26
29	30	31 Soupe du mois		

# JUILLET

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

**À NOTER :**  
Assemblée  
générale  
annuelle,  
le 8 juin.