

HEURES D'OUVERTURE RÉGULIÈRES :

Lundi au Vendredi

8h30 -12h00

13h00- 16h30

***Fermé les mardis après-midi pour les rencontres d'équipe.**

SERVICES OFFERTS :

***Écoute téléphonique ou sur place avec une intervenante**

***Rencontres individuelles**

***Groupes d'entraide**

***Activités et ateliers (développement personnel, santé et bien-être, atelier de conversation en français, tricot)**

**HALTE-GARDERIE DISPONIBLE
PENDANT LES ACTIVITÉS**



Programme d'activités Automne 2017



**Début des inscriptions
le MARDI 3 OCTOBRE
à partir de 9h00**

***Journée nationale des Centres de femmes**

**DÉBUT DES ACTIVITÉS
le LUNDI 16 OCTOBRE**

514 328 2055

ATTENTION ! En raison des travaux dans la bâtisse, les activités peuvent être modifiées. Les places sont limitées. Appelez-nous pour toutes questions.

Merci de votre compréhension.

Devenir membre de Halte-Femmes c'est ...

*Bénéficier des services

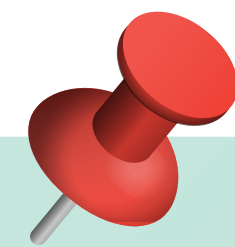
*Participer aux activités et aux sorties

*Recevoir la programmation à chaque saison

*Participer aux prises de décisions importantes du Centre (élection des membres du Conseil d'administration à l'assemblée générale annuelle)

CARTE DE MEMBRE 10\$

BABILLARD



La nouvelle *Table Femmes Osez au Féminin* de Montréal Nord est à la recherche de voix citoyennes pour rejoindre sa concertation.

Pour signifier votre intérêt ou pour tous renseignements, veuillez vous adresser à Mélanie.

Pour rappel, la *Table* travaille sur les axes suivants sur le territoire de Montréal-Nord : sensibiliser les femmes aux différentes formes de violences, éduquer les femmes à une sexualité saine et responsable, promouvoir la représentation des femmes dans les instances.

**Date limite pour manifester votre intérêt :
jeudi 30 novembre.**

SOUPER DE NOËL



**Vendredi 15 décembre
de 17h00 à 21h00**

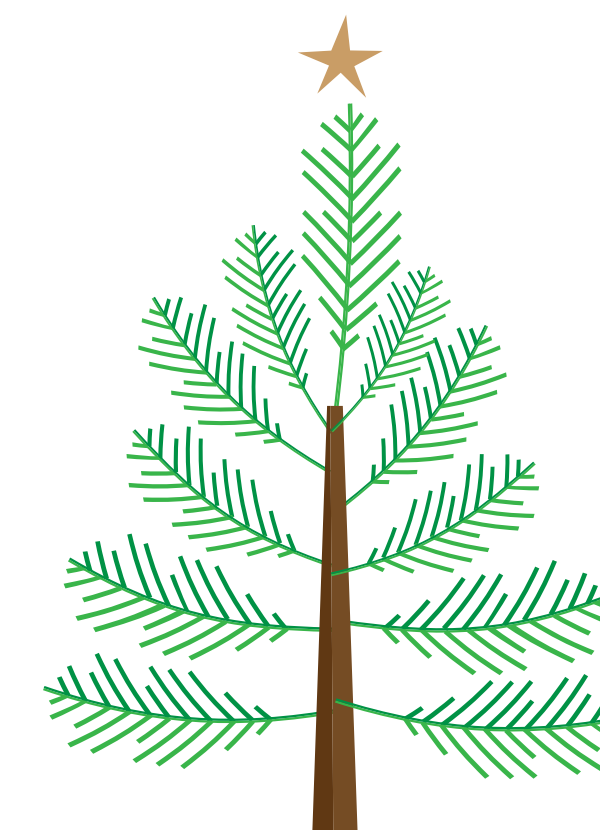
Le comité *Femmes d'Action* vous invite pour la fête de Noël des membres!
Joignez-vous à nous pour célébrer autour d'un souper, suivi d'une soirée dansante. Une soirée pleine de surprises...

Inscription obligatoire !

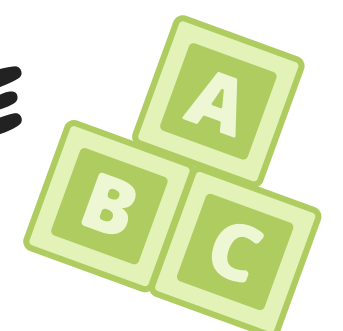
Coût de participation : 10\$

Date limite pour payer : le vendredi 1er décembre.

Prévoir un lunch froid et une collation pour les enfants!

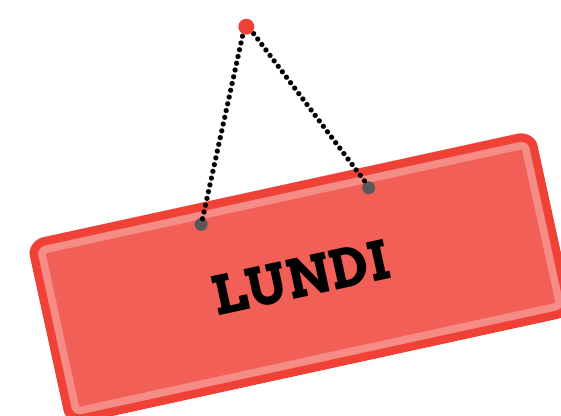


**HALTE-GARDERIE GRATUITE
DISPONIBLE**



ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

VIVRE ET VIEILLIR PLEINEMENT ENSEMBLE
du 16 octobre au 27 novembre, 13h30 à 15h30



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 !

Thématiques abordées : je me donne de l'importance parce que je sais ce que je vaudrais ; comment apprivoiser la saboteuse en moi ; j'améliore mon quotidien en y mettant de la fantaisie ; j'apprends à vivre mes émotions sans drame ; comment me défaire de ces comportements de victime ; je sais apprécier au quotidien les cadeaux de la vie ; je m'accepte telle que je suis tout en laissant place à l'amélioration.

Animé par Nicole Richard

Coût pour la saison : 5 \$. Inscription nécessaire!



ATELIER D'ÉCRITURE

du 17 octobre au 5 décembre, de 13h30 à 16h00



Cet atelier est destiné à toutes celles qui veulent s'offrir le plaisir de se laisser surprendre par leur imaginaire dans un climat de respect et de générosité. Au travers d'exercices ludiques d'écriture, de collages et de lectures, les participantes explorent des formes diverses (la lettre, la liste, le portrait, etc.), s'affirment, partagent leurs émotions, et découvrent des voix d'écrivaines avec lesquelles elles peuvent entrer en dialogue. Ensemble, elles apprennent à écrire plus facilement et à exprimer leur voix poétique seules ou à plusieurs. À la fin du cours, un recueil sera réalisé avec quelques sélections de textes des participantes.

Animé par Céline Huyghebaert

Coût pour la saison : 5 \$. Inscription nécessaire!

ACTIONS COLLECTIVES

On se mobilise!

Mercredi 4 octobre : Marche aux 1000 parapluies.
Départ de Halte-Femmes à 10h00. Inscription nécessaire.
Communiquez avec Sophie pour plus d'informations.



20 au 24 novembre : Semaine des tout-petits (0-5 ans).
Différentes activités proposées. Détails à venir.



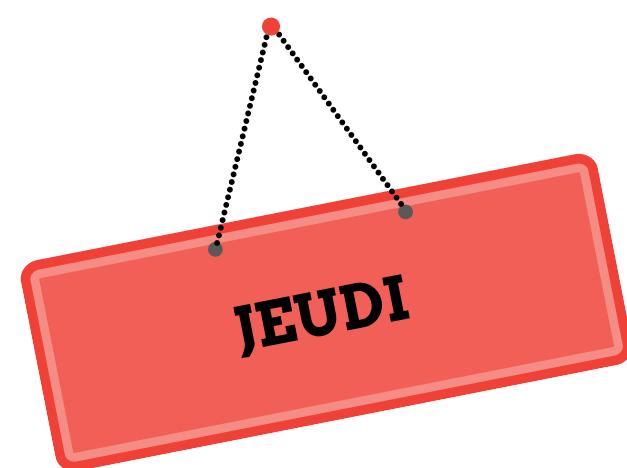
Activités animées par Souad et Maribel. Gratuit. Inscription nécessaire!

Dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes :



Vendredi 1er décembre : Ciné-discussion sur le film *Polytechnique* de Denis Villeneuve. Animé par l'invitée spéciale **Mélissa Blais** chercheuse et auteure de plusieurs ouvrages sur le féminisme. **En partenariat avec la Table femmes Osez Au Féminin.**

Mercredi 6 décembre : Marche aux chandelles, à partir de 18h00, dans le cadre de la journée nationale de commémoration du 6 décembre.
Communiquez avec Sophie pour plus d'informations.



LE COIN DES PARTAGEUSES ...

TRICOT

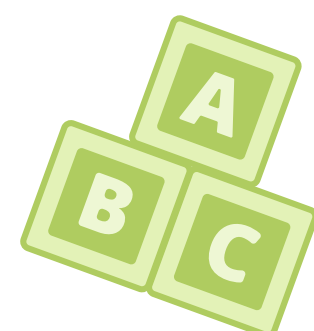
du 19 octobre au 7 décembre, 13h30 à 15h30

Que vous soyez des passionnées de tricot ou bien intéressées à apprendre la technique, vous êtes les bienvenues à venir partager de beaux moments!
Apportez vos aiguilles à tricoter.

Gratuit. Inscription nécessaire.



**HALTE-GARDERIE GRATUITE
DISPONIBLE
PENDANT LES ACTIVITÉS**



LA SOUPE DU MOIS

25 octobre et 29 novembre, de 12h00 à 13h00

Venez dîner au Centre en profitant d'une bonne soupe cuisinée par l'une des travailleuse du centre. C'est gratuit! N'hésitez pas à apporter un sandwich pour compléter votre lunch!

Gratuit. Inscription nécessaire.



GROUPE D'ENTRAIDE



GROUPE D'ENTRAIDE 1

du 18 octobre au 6 décembre, 13h30 à 16h00

Vous vous questionnez sur vos relations amoureuses? C'est parfois difficile, vous avez peut-être l'impression de ne pas être respectée? Doutez-vous de vous, de vos capacités, de vos sentiments? Vous ne savez jamais ce qui va déclencher la colère de votre partenaire? Avez-vous déjà eu peur? Vous sentez-vous contrôlée? Avez-vous déjà vécu une séparation difficile et cela vous hante-t-il encore? Plein de questions et de sentiments envahissent quelquefois vos pensées?

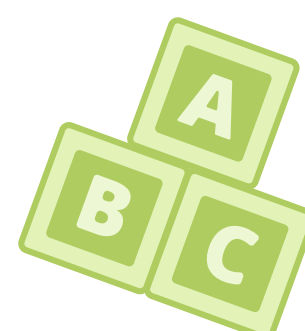
Dans un climat de respect mutuel et de confidentialité, 8 rencontres hebdomadaires basées sur vos besoins et votre vécu nous permettrons d'échanger, de se questionner et de s'outiller pour y voir un peu plus clair.

Animé par Kim

Gratuit

Attention plus d'inscription possible après la 2e semaine.

**HALTE-GARDERIE GRATUITE
DISPONIBLE
PENDANT LES ACTIVITÉS**



FEMMES IMMIGRANTES



ATELIER D'INITIATION À L'INFORMATIQUE
du 16 octobre au 27 novembre, de 10h00 à 11h30

Atelier offert gratuitement aux nouvelles arrivantes au Québec depuis 5 ans et moins. En collaboration avec la bibliothèque de la Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord.

Les ateliers ont lieu à la bibliothèque. Communiquez avec Lorena pour plus d'informations.

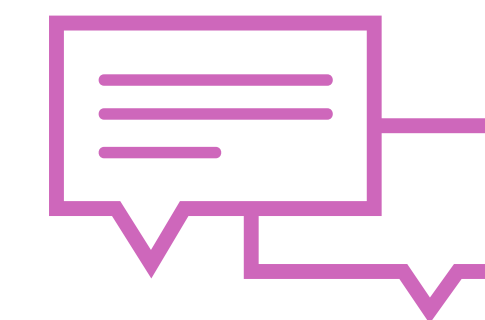
Places limitées à 8 femmes. Inscription nécessaire!



ATELIER DE CONVERSATION EN FRANÇAIS
du 17 octobre au 5 décembre, de 9h30 à 12h00

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. **Communiquez avec Lorena pour plus d'informations. Inscription nécessaire.**

**HALTE-GARDERIE GRATUITE
DISPONIBLE
PENDANT LES ACTIVITÉS**





DÉJEUNERS DU MERCREDI

du 18 octobre au 6 décembre, de 9h30 à 11h30
Relâche le 1er, 15 et 29 novembre

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. Des déjeuners-conférence sont aussi proposés. Un moment qui permet de découvrir Halte-Femmes, ainsi que les services et activités offerts.



Animé par Sophie.
Gratuit.
Inscription nécessaire.

18 octobre : Déjeuner de la rentrée!

25 octobre : Spécial Halloween



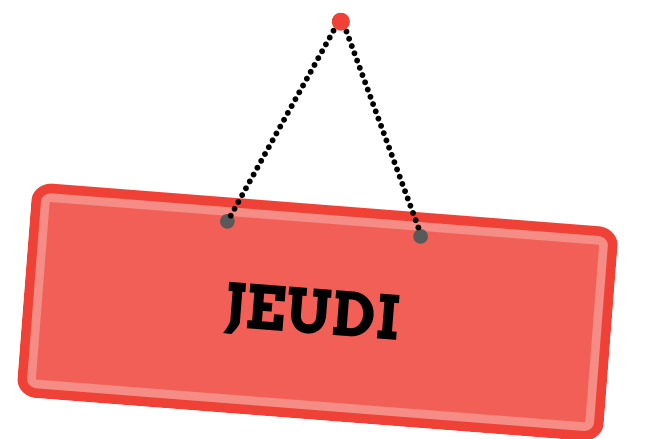
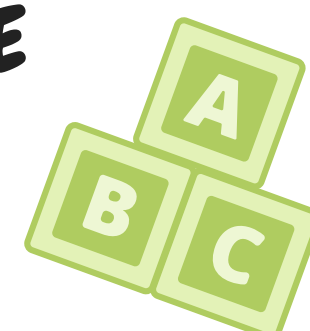
8 novembre : Déjeuner-conférence sur le thème Travail et santé mentale.
Animé par Action Autonomie.

22 novembre : Séance d'information pour aider les aînés à mieux comprendre le système de revenu de retraite. Animé par Service Canada.

6 décembre : Information à venir.



HALTE-GARDERIE GRATUITE
DISPONIBLE
PENDANT LES ACTIVITÉS



JUSTE POUR LES MAMANS !

GROUPE DE DISCUSSION ET D'ENTRAIDE ENTRE MÈRES
du 19 octobre au 30 novembre , de 13h30 à 16h00

Ateliers tirés du Programme Fédéral Canadien Y'a Personne de Parfait (Y'APP)

Vous êtes mère de jeunes enfants (0-5 ans)? Vous souhaitez rencontrer d'autres mamans du quartier? Échanger sur des questions concernant votre rôle parental? Vous renseigner sur différentes thématiques liées à l'enfance (sécurité, santé, comportement) ...
Cet atelier est fait pour vous !

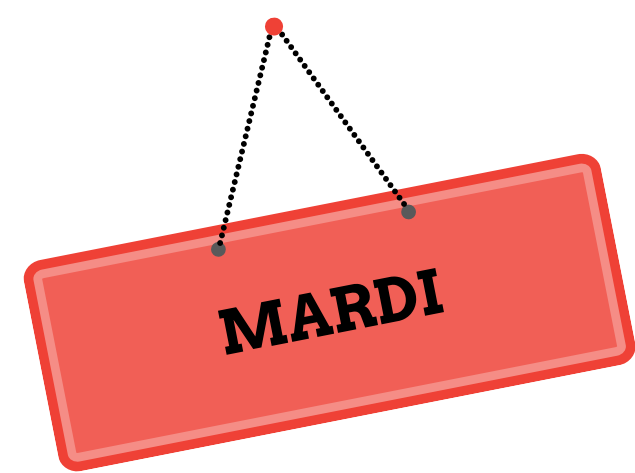


Animé par Mélanie.
Gratuit
Inscription nécessaire.



HALTE-GARDERIE GRATUITE
DISPONIBLE
PENDANT LES ACTIVITÉS





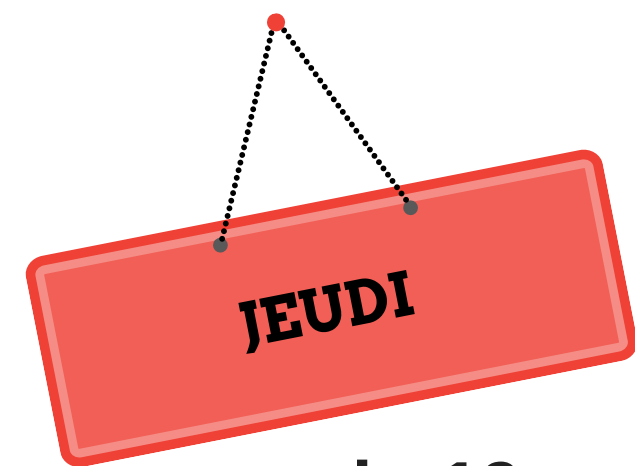
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

CLUB DE MARCHE

du 17 octobre au 5 décembre, 9h30 à 10h30

Vous aimez marcher, joignez-vous au club de marche. Moment de détente pour prendre soin de vous!

Gratuit. Inscription nécessaire.



EXERCICES SANTÉ

du 19 octobre à 7 décembre, 10h00 à 12h00

Le qi gong (ou chi kung) est une gymnastique traditionnelle chinoise qui ressemble beaucoup au taïjiquan (taï--chi). À quelques exceptions près, les postures de qi gong sont plus faciles à apprendre et à mémoriser que celles du taïjiquan. 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!

Animé par Bianca Dirani.

Coût pour la saison : 5 \$

Inscription nécessaire, places limitées!



ACTIVITÉS SPÉCIALES

ATELIER SUR LA COMMUNICATION CONSCIENTE OFFERT 3 JOURNÉES SEULEMENT

Il est nécessaire d'assister aux 3 matinées d'ATELIERS pour SUIVRE l'atelier complet. Mise en pratique en après-midi.

3 DATES SEULEMENT : 1er, 15 et 29 novembre
de 9h30 à 16h00

Inscription nécessaire, places limitées!

Apportez votre lunch.



*Premier atelier: 1er novembre

La communication consciente: comment l'utiliser pour soi d'abord.

*Deuxième atelier: 15 novembre

La communication consciente: comment l'utiliser pour avoir une meilleure écoute de l'autre.

*Troisième atelier: 29 novembre

La communication consciente: comment l'utiliser pour mieux s'exprimer face à autrui.

Animé par Bianca Dirani.

Coût pour la saison : 5 \$

ATELIER D'AUTO-DÉFENSE

le 8 décembre, 9h30 à 11h30



Vous souhaitez découvrir et apprendre les bons gestes pour vous permettre de vous défendre ? L'atelier d'auto-défense est fait pour vous.

Animé et en collaboration avec la SPVM.

Invitez une amie, une soeur, une cousine ... à se joindre à vous !

Minimum de 20 participantes.

Gratuit. Inscription nécessaire.

Communiquez avec Funmi pour plus d'informations.

SEPTEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

NOVEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

OCTOBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

DÉCEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29