

HEURES D'OUVERTURE RÉGULIÈRES

Lundi au vendredi

8h30 -12h00

13h00- 16h30

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

SERVICES OFFERTS

***Écoute téléphonique**

***Écoute sur place avec une intervenante
(sans rendez-vous)**

***Rencontres individuelles (sur rendez-vous)**

***Groupes d'entraide**

***Activités et ateliers (développement personnel,
santé et bien-être, cours en français)**

HALTE-GARDERIE

GRATUITE DISPONIBLE

**PENDANT LES ACTIVITÉS ET LES
RENCONTRES (jour et soir)**



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

HIVER 2020



**PORTES OUVERTES ET DÉBUT
DES INSCRIPTIONS :**

**MERCREDI 15 JANVIER
DE 9H00 à 16h00**

**SUR PLACE OU PAR
TÉLÉPHONE**

**DÉBUT DES ACTIVITÉS :
MERCREDI 22 JANVIER**

514 328 2055

SOMMAIRE

Page 1 : Déjeuners du mercredi / Déjeuners causeries

Page 2 : Groupe d'entraide violence conjugale
Exercices santé

Page 3 : Atelier «Mon voyage vers le Canada»
Soupes du mois

Page 4 : Atelier d'estime de soi : « Lumielle »

Page 5 : Code de vie du centre

Page 6 et 7 : Horaire des activités

Page 8 : Quelques informations sur le centre

Page 9: Sortie cabane à sucre (4 mars)

Page 10: Atelier d'écriture (offert une fois par mois)

Page 11 : Fête de la journée des femmes (6 mars)

Page 12 : Voeux

Page 13 : Information sur le cours de français



Immigration,
Francisation
et Intégration

Québec 

COURS DE FRANCAIS / FRENCH COURSES / CURSOS DE FRANCÉS

**En collaboration avec le Ministère de l'Immigration, de la
Francisation et l'Intégration**

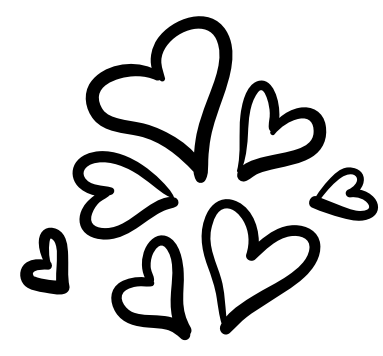
**Cours de français gratuits pour femmes immigrantes
Free french courses for immigrant women
Cursos de francés gratuitos para mujeres inmigrantes**

**Session du printemps : du 30 mars au 12 juin
Spring session: from March 30 to June 12
Sesión primavera : del 30 de marzo al 12 de junio**

**Inscription à partir du 22 janvier 2020
Registration start January 22 2020
Registrese a partir del 22 de enero 2020**

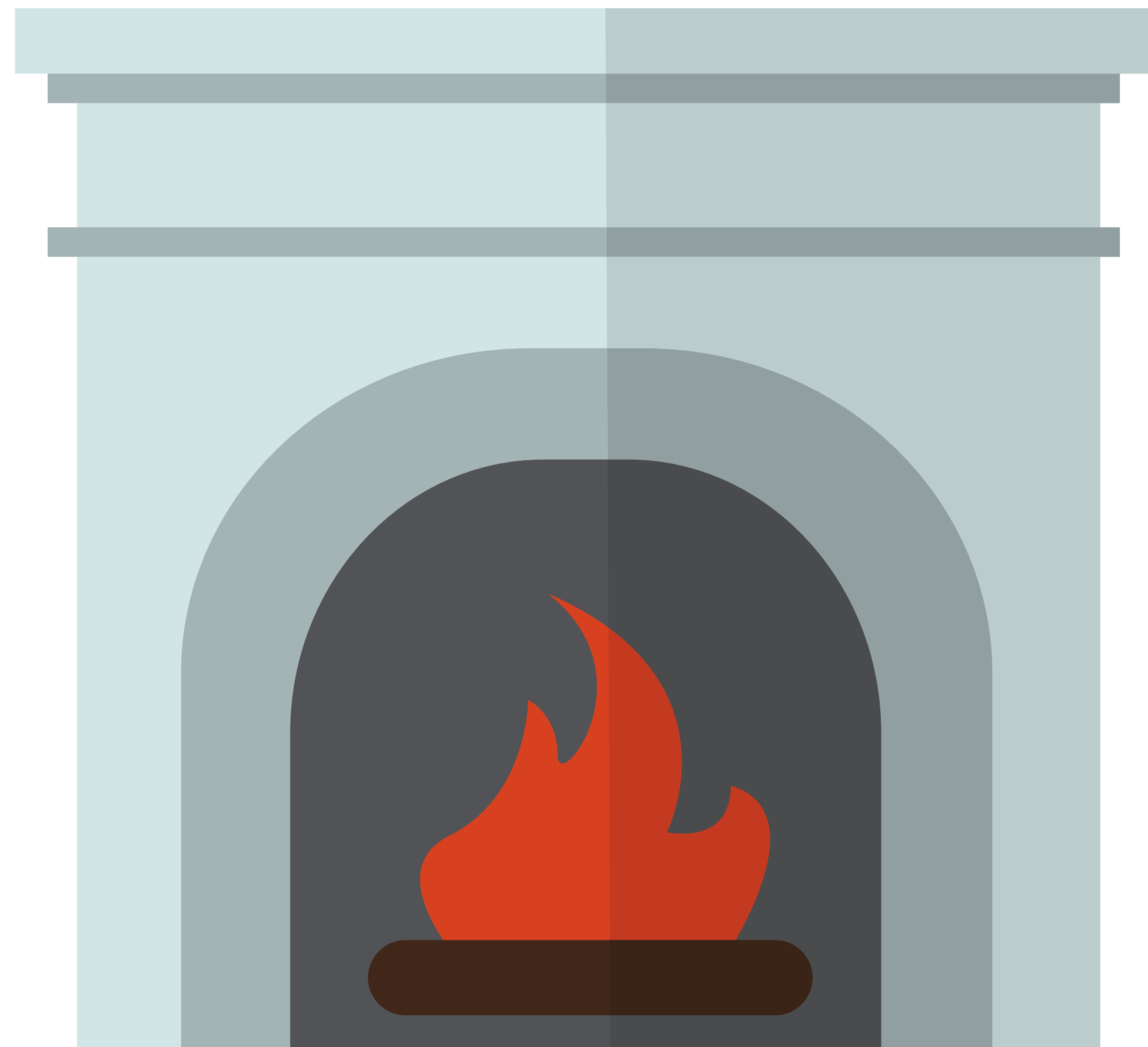
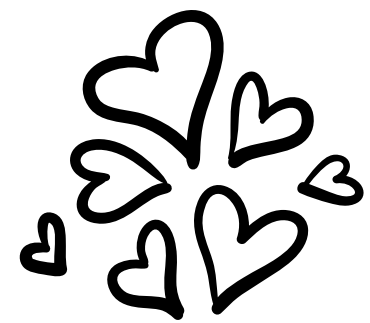
**514 328 2055
LORENA**

**HALTE-GARDERIE
GRATUITE DISPONIBLE**



*L'équipe de Halte-Femmes
vous souhaite une bonne et
heureuse année !
Passez un bel hiver.*

2020



DÉJEUNERS DU MERCREDI / DÉJEUNERS CAUSERIES

Du 22 janvier au 18 mars, de 9h30 à 11h30

ATTENTION, pas de déjeuner le 4 MARS, c'est la relâche !

Venez déjeuner le mercredi matin (rôties et café offerts par le Centre), c'est gratuit!

C'est l'occasion de participer aux discussions sur différents thèmes en compagnie d'une animatrice du Centre. Des déjeuners-conférences sont aussi proposés. Un moment qui permet de découvrir Halte-Femmes, et d'échanger dans le respect du groupe.

Animé par Sophie et Viviana. Inscription nécessaire.

22 janvier : Déjeuner de la nouvelle année. Animé par Sophie.

29 janvier : Information à venir - Surveillez les affichages.

5 février : Conférence - Droits des locataires. Animé par le Comité logement de Montréal-Nord.

12 février : Déjeuner spécial Saint-Valentin. Animé par Sophie.

19 février : Information à venir - Surveillez les affichages

26 février : Mythes et réalités ... La femme et la religion. Animé par Marie-Andrée. C'est aussi la soupe du mois !

4 mars : **C'EST LA RELÂCHE, PAS DE DÉJEUNER!**

11 mars : Information à venir - Surveillez les affichages.

18 mars : Déjeuner libre 9h30-11h30 + Déjeuner bonnes adresses pour découvrir les ressources du quartier (en extérieur) de 9h00 à 11h30 avec Viviana. Restez avec nous pour dîner c'est la soupe du mois!

GROUPE D'ENTRAIDE

Du 23 janvier au 19 mars , de 13h30 à 16h00

ATTENTION PAS DE GROUPE LE 5 MARS, c'est la relâche !

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 respectant le rythme de chacune vous attendent tout au long de ces rencontres hebdomadaires.

JEUDI

Gratuit. Inscription nécessaire.

Animé par Marie-Andrée et Catherine.

Attention, aucune inscription possible après la 3e semaine.

EXERCICES SANTÉ

Du 23 janvier au 19 mars, de 10h00 à 12h00

ATTENTION pas de cours le 5 MARS, c'est la relâche !

PLACES LIMITÉES, SI VOUS N'ÊTES PAS CERTAINE DE POUVOIR Y PARTICIPER, MERCI DE LAISSER LA CHANCE A UNE AUTRE FEMME SUR LA LISTE D'ATTENTE.

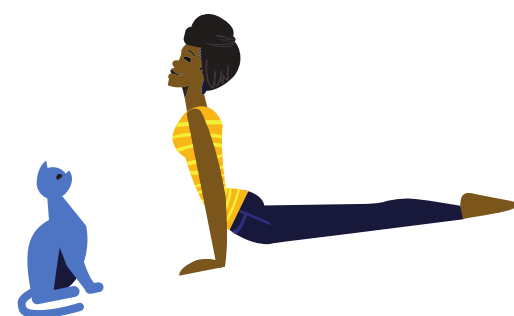
Le qi gong (ou chi kung) est une gymnastique traditionnelle chinoise qui ressemble beaucoup au taijiquan (tai-chi). À quelques exceptions près, les postures de qi gong sont plus faciles à apprendre et à mémoriser que celles du taijiquan. Le qi gong consiste en des exercices lents et doux qui s'articulent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

JEUDI

Coût pour la saison : 5 \$

Inscription nécessaire.

Animé par Bianca Dirani.



CÉLÉBRONS LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

VENDREDI

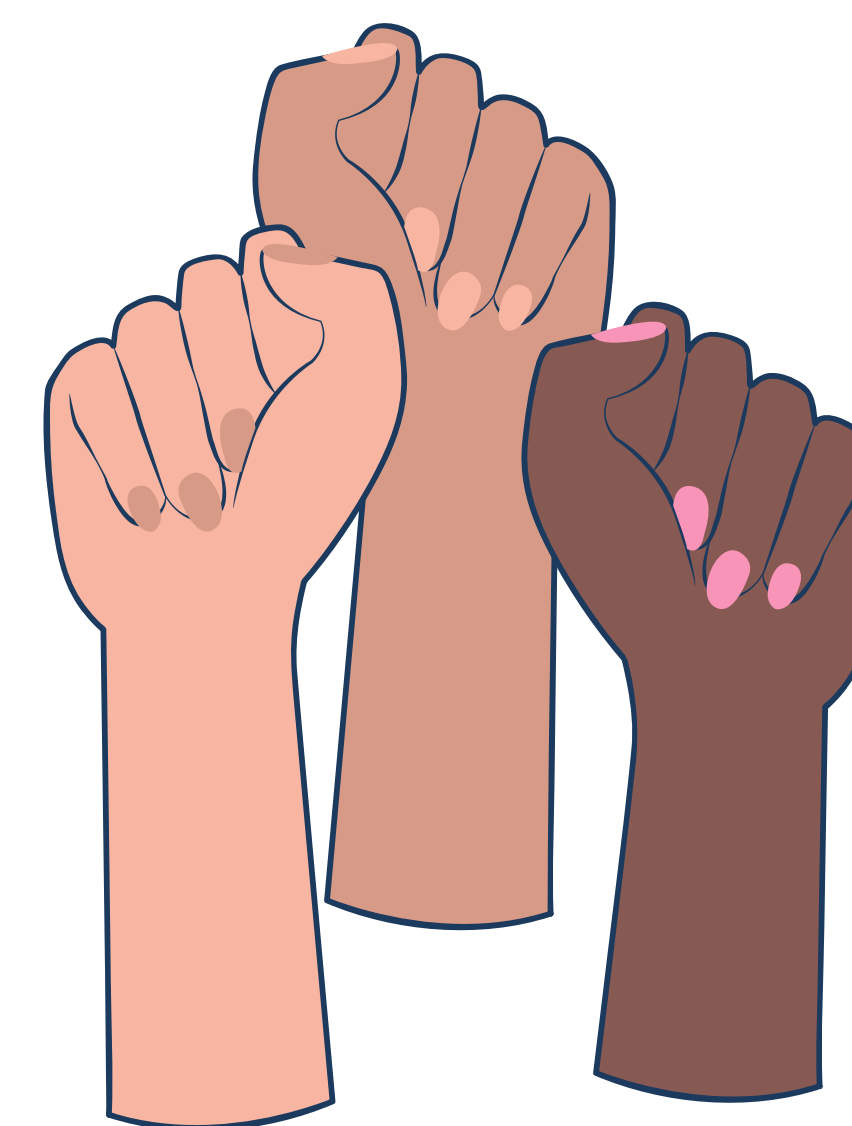


VENDREDI 6 MARS, de 9h00 à 12h00

Comme chaque année, l'équipe des travailleuses vous reçoit pour célébrer la Journée internationale des femmes.

Surveillez les affichages pour plus d'informations sur l'activité qui sera organisée.

Gratuit. Inscription nécessaire.



ATELIER D'ÉCRITURE

MERCREDI

Les mercredis 29 janvier, 26 février et 18 mars, de 13h30 à 16h00
ATTENTION : Offert une fois par mois seulement.

Atelier d'écriture et de création de fanzines.

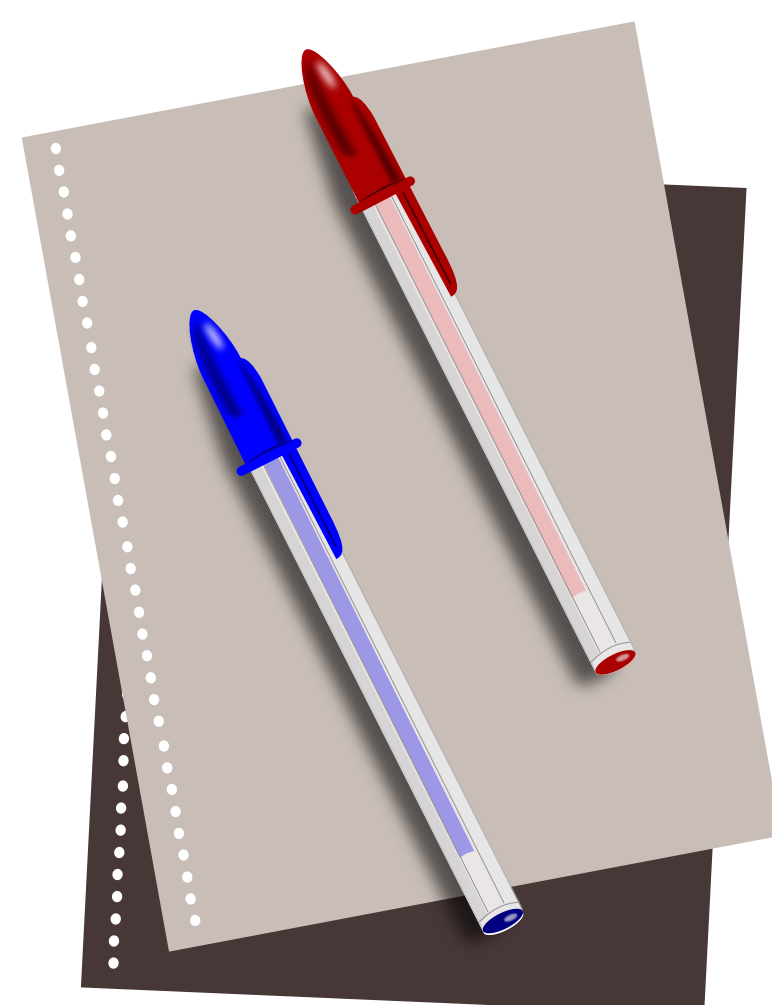
Dans cet atelier, la priorité sera donnée à la créativité.

Écriture, réflexions, partages...

Vous allez écrire et réaliser des fanzines pour partager vos textes avec les autres participantes.

Coût pour la saison : 5 \$. Inscription nécessaire
Animé par Lucile de Peslouan

**HALTE-GARDERIE GRATUITE
DISPONIBLE**

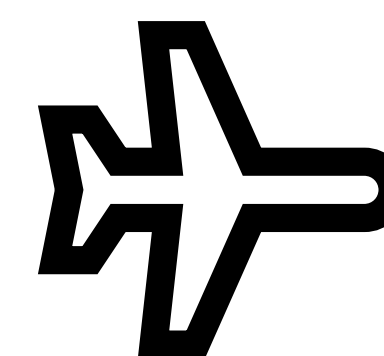


ATELIER " MON VOYAGE VERS LE CANADA "

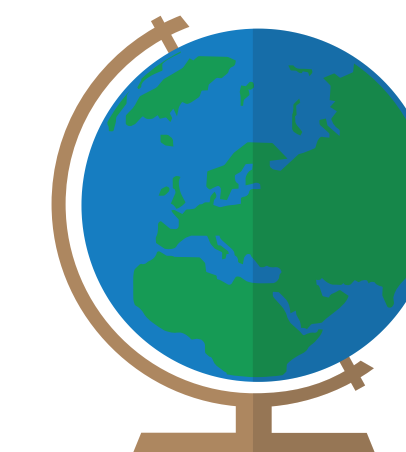
MERCREDI

Mercredi 29 janvier, de 9h30 à 11h30

Si vous êtes nées à l'étranger cet atelier est pour vous!
Venez raconter votre voyage vers le Canada sous forme de dessin et de collage. C'est créatif et cela vous fera un souvenir à offrir à un proche.



Animé par Marie-Andrée.
Gratuit. Inscription nécessaire.



**HALTE-GARDERIE GRATUITE
DISPONIBLE**

SOUPES DU MOIS

Mercredis 26 février et 18 mars, de 12h00 à 13h00

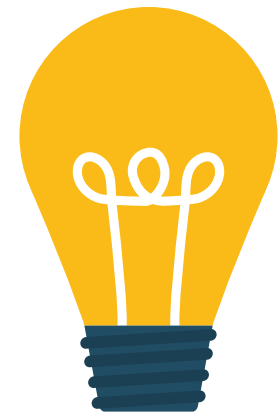
L'équipe des travailleuses vous reçoit pour dîner.
C'est la soupe du mois!

Au menu, une soupe cuisinée par une travailleuse du Centre.
C'est gratuit ! N'hésitez pas à apporter un sandwich pour compléter votre lunch!

Gratuit. Inscription nécessaire.



« LUMIELLE » : CRÉATION D'UNE JOURNÉE D'ESTIME DE SOI



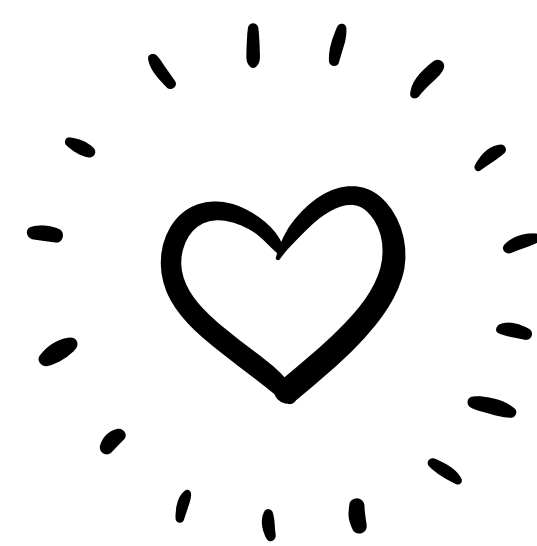
JEUDI

Les jeudis 23 et 30 janvier
13, 20 et 27 février
12 et 19 mars, de 13h15 à 15h15

Cet hiver, Sonia revient avec une toute nouvelle formule pour réaliser un projet qui lui tient à cœur : « Lumielle ». Cette série d'atelier servira à mettre sur pied une journée d'estime de soi, qui sera offerte aux femmes de la communauté dans laquelle existe Halte-Femmes. Le terme «Lumielle» est la rencontre de Lumière, Elle et miel. Ensemble, vous allez créer un événement (au printemps 2020) pour et par les femmes dans le but d'augmenter l'estime d'elles-mêmes. Sonia et les femmes ont besoin de vous pour faire que cet événement soit unique !



Coût pour la saison : 5\$
Inscription nécessaire.
Animé par Sonia Tremblay



HALTE-GARDERIE GRATUITE
DISPONIBLE

SORTIE CABANE À SUCRE



MERCREDI

Mercredi 4 MARS, de 10h00 à 16h00
ATTENTION : Le choix du lieu n'est pas déterminé,
surveillez les affiches!

Ça y est! Le moment de l'année est arrivé pour se sucrer le bec!
Repas à volonté, danse et animation sont au menu!
Les enfants sont les bienvenus, c'est la relâche profitez-en.

Faites vite, les places sont limitées!
Inscription nécessaire.
Date limite pour payer : le vendredi 21 février.

QUELQUES INFORMATIONS

* **Halte-Femmes Montréal-Nord** est un centre de jour qui offre des activités diverses aux femmes, dans le quartier de Montréal-Nord depuis plus de 35 ans.

Les femmes sont les bienvenues pour jaser autour d'un café, rencontrer d'autres femmes et sortir de la routine du quotidien. Les ateliers offerts permettent aux femmes d'échanger, d'apprendre et de s'épanouir.

* L'équipe des travailleuses vous accueille du lundi au vendredi de **8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30.**

Le MARDI après-midi, c'est la rencontre d'équipe, nous ne sommes pas disponibles!

* Nous avons une **nouvelle programmation d'activités à chaque saison** (hiver, printemps, été, automne).

* **La carte de membre est au coût de 10\$. Elle est obligatoire pour participer aux activités.**

Vous pouvez l'obtenir à tout moment de l'année au bureau de l'accueil.

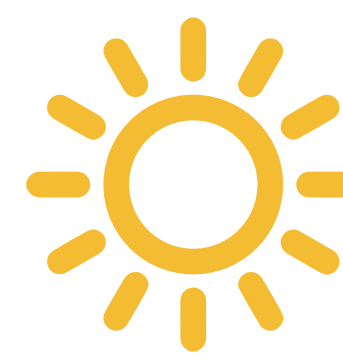
Devenir membre de Halte-Femmes permet de :

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)

* **Vous ne pouvez pas participer à votre atelier : retard, annulation, absence? Appelez au 514 328 2055 pour nous prévenir.** Ça peut permettre à une autre femme de participer à un atelier si vous ne pouvez plus y assister.



CODE DE VIE DU CENTRE

Le Code de Vie
des membres de Halte-Femmes
13 règles pour une vie de groupe harmonieuse

Ponctualité et assiduité

Par RESPECT pour la personne-ressource, les intervenantes, les autres participantes et pour celles qui n'ont pu s'inscrire à une activité faute de place.

Chacune se fera un devoir :

1. d'arriver à l'heure à chacune des séances et d'aviser le Centre et la halte-garderie, s'il y a lieu, de toute absence;
2. de contacter le Centre le plus tôt possible en cas d'abandon, pour qu'une autre personne puisse profiter de la place libérée.

Vie démocratique

Halte-Femmes est un organisme communautaire DÉMOCRATIQUE

Cela signifie que chacune :

3. respectera les décisions prises par la majorité et s'y conformera;
4. respectera la discipline de groupe et la démocratie de l'équipe, du CA et de l'AGA;
5. respectera la discipline de groupe et les tours de parole dans les activités;
6. réglera les conflits à l'intérieur du groupe autant que possible, n'hésitera pas à parler à la personne-ressource en cas de situation conflictuelle;
7. s'assurera d'être membre en règle du Centre afin, entre autre, de pouvoir voter à l'assemblée générale annuelle des membres.

Paix et respect

Halte-Femmes est un LIEU D'ACCUEIL pour les femmes de toutes origines, langues, orientations, religions ou philosophies confondues, où chacune est la bienvenue et a droit à sa différence dans le RESPECT MUTUEL!

Chaque participante :

8. agira dans le respect des différences, de ses limites et de celles des autres et selon une attitude de non jugement;
9. écoutera les autres lorsqu'elles parlent comme elle voudrait l'être elle-même;
10. se comportera dignement et tiendra des propos sans agressivité, en tenant compte des valeurs du Centre (égalité, justice, paix, respect, liberté);
11. gardera pour elle-même ce qui est dit dans le groupe, afin de permettre aux autres de cheminer en toute confiance ;
12. respectera la mission du Centre;
13. respectera l'espace, le matériel des bureaux.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	<p>9h00-12h00 Cours de français</p>	<p>9h00-12h00 Cours de français</p>	<p>09h30-11h30 Déjeuners /déjeuners causeries</p>	<p>9h00-12h00 Cours de français</p> <p>10h00-12h00 Exercices santé</p>	<p>9h00-12h00 Cours de français</p>
APRÈS-MIDI	<p>CENTRE FERMÉ</p>	<p>CENTRE FERMÉ</p>	<p>13h00-16h00 Atelier d'écriture (1 fois par mois)</p> <p>13h30-16h00 Groupe d'entraide violence conjugale</p>	<p>13h15-15h15 Atelier d'estime de soi : Lumielles</p>	
SOIR					