

ACTIVITÉS SPÉCIALES



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Notre Assemblée Générale Annuelle se tiendra le **jeudi 3 décembre 2020** à partir de 18h00.

En raison des mesures de sécurité, seulement 10 femmes pourront être présentes sur place. Par conséquent, nous comptons sur votre participation sur zoom pour celles qui le peuvent.

Vous recevrez l'invitation par la poste.

FÊTE DE NOËL

Information à venir.
Restez à l'affût ! Merci de votre compréhension.

Accueil ouvert sur rendez-vous seulement :

Lundi : 9h00 à 12h00 et
13h00 à 16h00
Vendredi : 9h00 à 12h00

Activités au Centre seulement pour les personnes inscrites :

Mardi : 13h30 à 16h00
Groupe d'entraide

Mercredi : 9h30 à 11h30
Déjeuners

Jeudi : 10h00 à 12h00
Exercices santé

PAS DE HALTE-GARDERIE!



PROGRAMME D'ACTIVITÉS AUTOMNE 2020



INSCRIPTIONS SEULEMENT PAR TÉLÉPHONE LE 28 SEPTEMBRE À PARTIR DE 9H00



514 328 2055

DÉBUT DES ACTIVITÉS LUNDI 5 OCTOBRE

Site web : www.haltefemmes.org

EXERCICES SANTÉ

JEUDI de 10H00 à 12H00
du 8 octobre au 10 décembre



ATTENTION LIMITE DE 6 PERSONNES PAR ATELIER.

**NOUS ALLONS FAIRE 2 GROUPES DE 6 :
LE GROUPE A POUR 5 SEMAINES ET LE
GROUPE B POUR LES 5 DERNIÈRES
SEMAINES.**



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!

**Coût pour la saison : 5 \$
Inscription obligatoire
Animé par Bianca Dirani.**



DÉJEUNERS DU MERCREDI

MERCREDI de 9H30 à 11H30
du 7 octobre au 2 décembre

Le mercredi matin nous vous accueillons au centre pour les déjeuners du mercredi. Un moment pour échanger autour d'un café sur différents sujets.

**ATTENTION INSCRIPTION OBLIGATOIRE
CHAQUE LUNDI PAR TÉLÉPHONE!
LIMITE DE 10 PERSONNES SEULEMENT.**

Thématiques abordées :



7 octobre : Déjeuner de la rentrée. Animé par Sophie.

14 octobre : Se remettre en action : établir les étapes pour favoriser la réussite d'un projet. Animé par Cloé Landreville du Sorif.

21 octobre : Déjeuner libre. Animé par Sophie.

28 octobre : L'estime de soi: réflexions sur les moyens de la développer. Animé par Cloé Landreville du Sorif.

4 novembre : La bienveillance, parlons-en ! Animé par Melva.

11 novembre : Conciliation travail-famille-études : mieux s'outiller pour y parvenir. Animé par Cloé Landreville du Sorif.

18 novembre : La communication : mieux comprendre les mécanismes d'une communication efficace. Animé par Cloé Landreville du Sorif .

25 novembre : La colère des femmes : comment la colère des femmes est perçue par la société. Animé par Marie-Andrée.

2 décembre : Déjeuner libre. Animé par Sophie.

GROUPES D'ENTRAIDE

LUNDI SOIR - GROUPE VIRTUEL ZOOM
de 18H00 à 20H00

du 5 octobre au 30 novembre

PAS DE RENCONTRE LE 12 OCTOBRE

**Groupe de soutien pour les femmes
victimes de violence conjugale.**

Ce groupe s'adresse aux femmes victimes de violence conjugale ou encore, qui en ont vécu. Différentes thématiques seront abordées, notamment ce qu'est la violence, ses manifestations, les impacts et comment atténuer ceux-ci. Le groupe sera donné en mode virtuel et des lectures pour approfondir certaines thématiques seront proposées aux femmes, à chaque semaine.

Inscription obligatoire - Gratuit.

Animé par Marie-Andrée et Funmi.

MARDI de 13H30 à 16H00

du 6 octobre au 8 décembre

**Groupe de soutien pour les femmes
victimes de violence conjugale ou ayant
vécu de la violence conjugale.** Série de 10 rencontres se déroulant à l'organisme. Les thématiques aborderont notamment la violence conjugale et ce qu'elle est, son impact sur les femmes et comment réduire les effets dévastateurs de celle-ci. **La priorité sera donnée aux femmes en situation de grande vulnérabilité n'ayant pas accès à internet.**

Inscription obligatoire- Gratuit.

Animé par Marie-Andrée

