

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi : 9 h - 12 h et 13 h - 16 h
(fermé les lundis et mercredis après-midi
pour les rencontres d'équipe).

Fermé le vendredi toute la journée.

SERVICES OFFERTS

Écoute téléphonique
Rencontres individuelles (sur rendez-vous)
Groupes d'entraide

ACTIVITÉS

Ateliers de développement personnel,
de santé et bien-être, partage et
discussions, déjeuners-causeries

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PRINTEMPS 2023

Du 24 avril au 9 juin



**INSCRIPTIONS SUR PLACE ET
PAR TÉLÉPHONE**

**à partir du mardi 18 avril
de 9 h à 16 h**



514 328 2055



L' R D E S
CENTRES DE
F E M M E S
DU QUÉBEC

Secrétariat
à la condition
féminine

Québec

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Nord-de-
l'île-de-Montréal

Québec



Centraide

SERVICES OFFERTS

Écoute téléphonique



Rencontres de suivis individuels
(sur rendez-vous)



Groupe d'entraide en violences conjugales/agressions sexuelles
LUNDI de 9 h 30 à 12 h, du 24 avril au 5 juin

ATTENTION : Pas d'atelier le 1er et 22 mai

Vous vous posez des questions sur votre relation amoureuse?
Vous vivez ou avez vécu des moments difficiles ?
Ce groupe est fait pour vous. VOUS N'ÊTES PAS SEULES !



Vous avez vécu de la violence sexuelle et/ou conjugale, vous avez le sentiment d'être seule dans votre vécu, vous avez l'impression de vivre des conséquences (peur, doute, perte de confiance et d'estime en vous, tristesse, honte, anxiété, etc.)? Le groupe vous permettra de briser le silence et de cibler les difficultés en lien avec la violence (les difficultés dans les relations amoureuses, la confiance en soi, l'affirmation, les émotions, etc.). Des thèmes comme la culpabilité, le deuil, la colère, la reprise de pouvoir y seront abordés.

Les rencontres font place aux échanges et à de l'information. Des thématiques adaptées à vos besoins et respectant le rythme de chacune vous attendent tout au long de ces rencontres hebdomadaires.

Gratuit - Inscription nécessaire
Animé par Annie Girard

Service de halte-garderie gratuit
uniquement disponible sur réservation

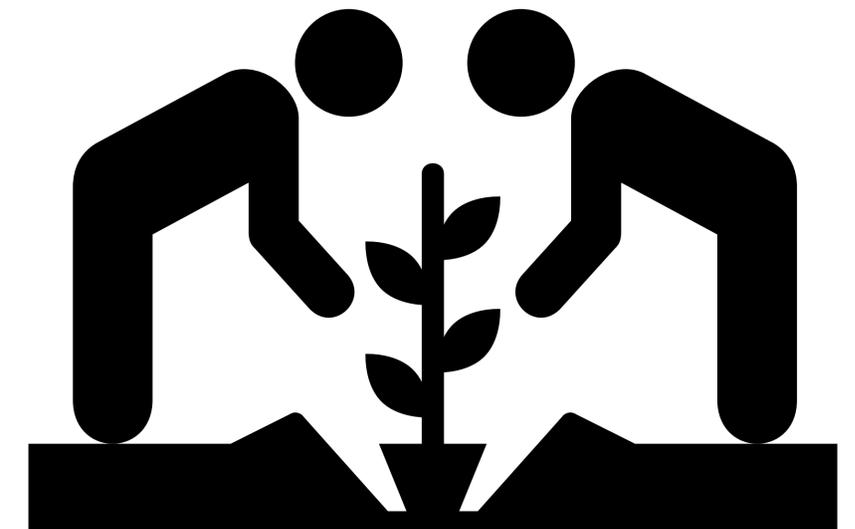
JARDINONS ENSEMBLE !



Les beaux jours arrivent !

Si vous aimez jardiner ou que vous voulez essayer, vous êtes les bienvenues dans ce groupe de jardinage.

Pour plus d'informations, communiquez avec Souad au 514 328 2055



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

JEUDI 15 juin, 17 h

C'est le moment de vous présenter notre rapport d'activités et le travail réalisé en 2022-2023.

Veuillez noter qu'il est nécessaire d'avoir votre carte de membre en règle pour voter lors de l'assemblée.

Accueil à partir de 17 h - Léger goûter jusqu'à 17 h 45

Uniquement en présentiel.

Inscription obligatoire.

Surveillez les affichages, votre boîte courriel et notre page Facebook!

SOUPE DU MOIS

**MERCREDI 26 avril et 31 mai,
de 12 h à 13 h**

Une fois par mois, vous êtes les bienvenues pour déguster une bonne soupe préparée par une bénévole.

Gratuit - Inscription nécessaire



INFORMATIONS IMPORTANTES

- **Mesures sanitaires** : Le port du masque n'est pas obligatoire. **Cependant, en cas de toux il sera demandé de le porter.** Le lavage des mains est toujours en vigueur.
- **Carte de membre** : Votre carte doit être renouvelée si vous l'avez prise avant le 27 juin 2022. La carte est obligatoire pour participer aux activités.
- **Absence aux activités** : Il est important de nous aviser par téléphone en cas d'absence à votre atelier. Après deux absences non motivées, vous serez placées sur la liste d'attente afin de laisser la place à une autre participante.

Merci de votre collaboration

NOUVEL HORAIRE



Le centre a un nouvel horaire pour ce printemps !

Lundis et mercredis après-midi : FERMÉ

Les travailleuses sont en rencontre d'équipe.

Vendredi : FERMÉ toute la journée.

En cas d'urgence veuillez contacter :

SOS violence conjugale : 514 873 9010

Ligne d'écoute pour le deuil : 1 888 533 3845

Tel Aide : 514 935 1101

DÉJEUNERS DU MERCREDI

Du 26 avril au 7 juin,
de 9 h 30 à 11 h 30

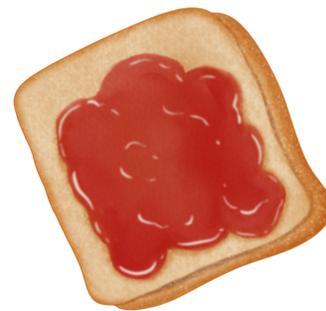


Inscription obligatoire. Gratuit.

Des rencontres de partage et de découvertes autour d'un café.
Animation par Souad - APPORTEZ VOTRE TASSE!

26 avril : Déjeuner libre

3 mai : Le testament est-il obligatoire ?
Animé par Stéphanie Gemma (BNI)



10 mai : Fête des mères

17 mai : Communication
Animé par SORIF

24 mai : Déjeuner libre

31 mai : Atelier d'auto-défense (**Inscription obligatoire**)
Animé par le Centre de prévention des agressions de Montréal

7 juin : Déjeuner libre

ATELIER -DISCUSSION SANTÉ DES FEMMES : DÉBUSQUER LES SUBSTANCES TOXIQUES JEUDI 4 mai, de 13 h 30 à 16 h

Savez-vous ce qui se cache dans plusieurs produits que l'on retrouve dans nos maisons ? Découvrez comment débusquer les substances toxiques et comment réduire les risques d'exposition.

Avec cet atelier l'organisme *Action cancer du sein du Québec* vous propose de venir échanger autour de la Loi canadienne sur la protection de l'environnement; loi qui régit l'utilisation de substances toxiques, les déchets dangereux, les émissions polluantes dans l'air ainsi que dans le ruissellement et les rejets marins dans nos cours d'eau et bien plus encore.

L'occasion de discuter d'alternatives saines pour votre santé.

Gratuit - Inscription nécessaire

Animé par Maria Anney (Action cancer du sein du Québec)



ATELIER DE DISCUSSIONS POUR FEMMES IMMIGRANTES

JEUDI de 13 h 30 à 15 h 30, du 27 avril au 8 juin

TRANCHE DE VIE : Discussions entre femmes immigrantes

Tu te sens isolée depuis ton arrivée au pays ? Tu constates beaucoup de changements dans ta vie ou dans ta famille depuis ton arrivée ? Tu as beaucoup de questions sur ton nouveau pays ?

Ce groupe se veut un endroit sécuritaire pour les femmes immigrantes qui souhaitent pratiquer le français, échanger, s'informer et s'outiller et ce, sans jugements. Des invités surprises et plusieurs activités créatives selon diverses thématiques t'y attendent.

Gratuit -Inscription nécessaire
Animé par Marie-Andrée Turcotte

Service de halte-garderie gratuit
uniquement disponible sur réservation



GI GONG

JEUDI de 10 h à 12 h, du 27 avril au 8 juin



Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise qui ressemble beaucoup au tai-chi dans le style et la lenteur de ses mouvements. Si vous souhaitez améliorer votre santé physique et mentale cet atelier est fait pour vous !

- Exercices préparatoires de respiration et de détente
- Relaxation, plaisir et bien-être sont au rendez-vous

Coût pour la saison : 5 \$
Inscription nécessaire
Animé par Bianca Dirani





UN MANDALA POUR S'OCCUPER



Commence déjà
à être l'amie
de toi-même.
Tu ne seras jamais
seule.

DÉVELOPPER LA BIENVEILLANCE POUR DE MEILLEURS RELATIONS

**JEUDI 27 avril, 11 mai, 25 mai et 8 juin,
de 13 h à 15 h 30**

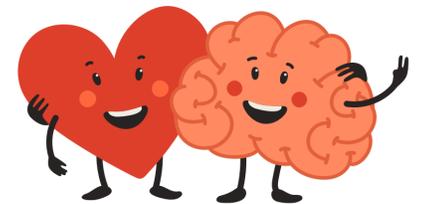
Ce nouvel atelier d'une série de 4 rencontres propose une initiation à une approche inspirée de la Communication Non-Violente (CNV) pour mieux gérer vos émotions. De plus, cet atelier va vous aider à établir une relation plus saine avec vous et les autres, axée sur la responsabilisation de ce qui vous habite.

Les apprentissages s'appliquent à toutes les relations : amicales, familiales, amoureuses, professionnelles et sociales.

L'atelier comporte des exercices pratiques. Amenez des situations de vie concrètes que vous pourrez explorer à travers les 4 ateliers !

- **Atelier 1 du 27 avril : Les fondements**

L'intention et l'attention comme fondations.
L'empathie plutôt que la sympathie.



- **Atelier 2 du 11 mai : Écoute de soi**

Prendre un pas de recul pour identifier ce qu'on ressent face à ce qu'on vit.

- **Atelier 3 du 25 mai : Écoute de l'autre**

Développer une écoute de l'autre empathique.

- **Atelier 4 du 8 juin : S'exprimer à l'autre**

Apprendre à exprimer à l'autre ce qu'on ressent toute en demeurant dans une posture bienveillante.

Attention : C'est une série de 4 ateliers, il faut donc participer aux 4 rencontres !

Coût pour la saison : 5 \$ - Inscription nécessaire

Animé par Bianca Dirani