

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).

SERVICES OFFERTS

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

ACTIVITÉS

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



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

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

Québec



Centraide

PROGRAMME D'ACTIVITÉS AUTOMNE 2023

Du 25 septembre au 8 décembre



**INSCRIPTIONS SUR PLACE
ET PAR TÉLÉPHONE**

**à partir du mardi 19 septembre
de 9 h à 16 h**



514 328-2055

SERVICES OFFERTS

Écoute téléphonique



**Rencontres de suivis individuels
(sur rendez-vous uniquement)**

Groupe d'entraide en violences conjugales/agressions sexuelles
MARDI de 13 h 30 à 16 h, du 26 septembre au 5 décembre

ATTENTION : Pas d'atelier le 3 octobre !

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 Marie-Andrée Turcotte

Service de halte-garderie gratuit
uniquement disponible sur réservation



FÊTE DE NOËL



JEUDI 14 décembre, de 17 h à 21 h

Nous avons hâte de fêter Noël avec vous ! Une belle soirée pleine de surprises pour célébrer la fin de l'année.

Coût : 15 \$

Inscription nécessaire - Places limitées



RAPPEL : Le centre a un nouvel horaire !

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

MOBILISATIONS : A VOS AGENDAS !



31 octobre : Action pour dénoncer les horreurs de la CAQ

Du 25 novembre au 6 décembre : 12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes

Pour plus d'informations : 514 328-2055
Surveillez les affichages.



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** : 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

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

MARDI 3 octobre, de 13 h 30 à 16 h



Venez célébrer la journée nationale des centres de femmes !

Information à venir, surveillez nos affichages.

DÉJEUNERS DU MERCREDI

Du 27 septembre au 6 décembre,
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!

27 septembre : La réalité des femmes autochtones
Animé par Sarah Michelle (Agente de mobilisation à la Table des centres de femmes)

4 octobre : Déjeuner libre

11 octobre : Atelier avec ÉCONORD

18 octobre : Atelier sur la mobilisation
Animé par Sarah Michelle (Agente de mobilisation à la Table des centres de femmes)

25 octobre : Déjeuner spécial Halloween

1er novembre : Déjeuner libre

8 novembre : Le deuil
Animé par LumiVie

15 novembre : L'union de fait
Animé par Stéphanie Gemma (Notaire)



22 novembre : Conférence en sécurité incendie
Animé par le service incendie de Montréal

29 novembre : Déjeuner libre

6 décembre : Commémoration du 6 décembre (Polytechnique)

SOUPE DU MOIS

MERCREDI 25 octobre et 29 novembre,
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



PIQUE-NIQUE ANNUEL DES CENTRES DE FEMMES



Cette année le pique-nique annuel des centres de femmes aura lieu le 11 septembre.

Information à venir, surveillez nos affichages.

ATELIER DE DISCUSSIONS POUR FEMMES IMMIGRANTES

**JEUDI de 13 h 30 à 15 h 30,
du 28 septembre au 7 décembre**

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 Mariana Infante**

**Service de halte-garderie gratuit
uniquement disponible sur réservation**



GI GONG

**JEUDI de 10 h à 12 h,
du 28 septembre au 7 décembre**



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 obligatoire
Animé par Bianca Dirani**



CHÈQUE DE LA GAZETTE



MANDALA ANTI-STRESS

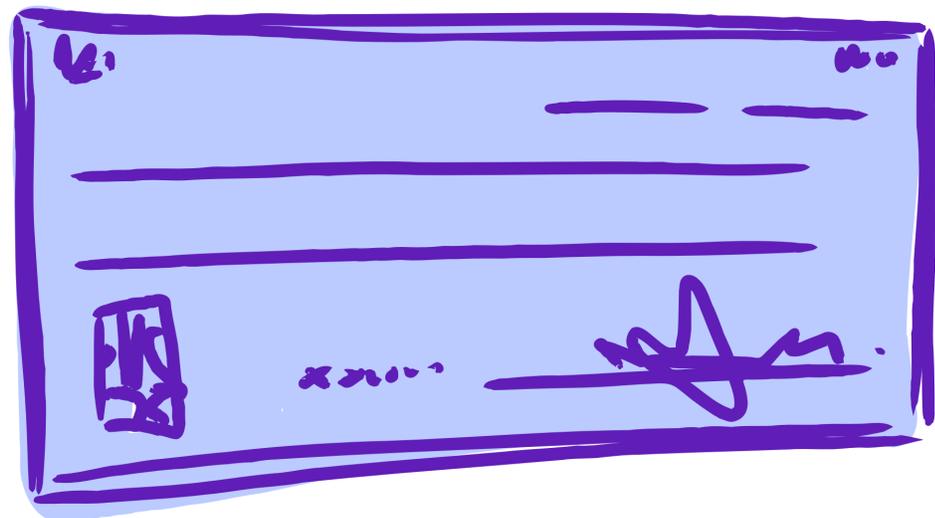


INSCRIPTIONS À PARTIR DU 26 SEPTEMBRE

CONDITIONS D'INSCRIPTION :

- Être membre du centre
- Rédiger un petit mot de remerciement (dans la langue de votre choix)
- Ne pas avoir fait de demande de panier de Noël dans un autre organisme (il n'est pas possible d'obtenir le chèque et le panier en même temps)

Pour vous inscrire, contactez Marie-Andrée au 514 328-2055



PASSEZ UN BEL AUTOMNE !