

HEURES D'OUVERTURE

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

Note : En cas d'intempéries, si le Centre de Services de la Pointe-de-l'Île est fermé, Halte-Femmes est fermé aussi !



SERVICES OFFERTS

Écoute téléphonique

Rencontres de suivi individuel
(sur rendez-vous uniquement)

ACTIVITÉS

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



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

HIVER 2024

Du 29 janvier au 21 mars

**INSCRIPTIONS SUR PLACE ET
PAR TÉLÉPHONE 514 328-2055**

à partir du mardi 16 janvier
de 9h à 16h



**Le centre sera fermé du
22 décembre au 14 janvier.**



L'IRD
CENTRES DE
FEMMES
DU QUÉBEC

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

Québec



Centraide
du Grand Montréal

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. Son coût annuel est de 10\$.

Absence aux activités

Il est important de nous aviser par téléphone en cas d'absence à votre atelier.



**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



NOUS CONTACTER



**6532 boulevard Léger
Montréal, H1G 1L5**

514 328-2055

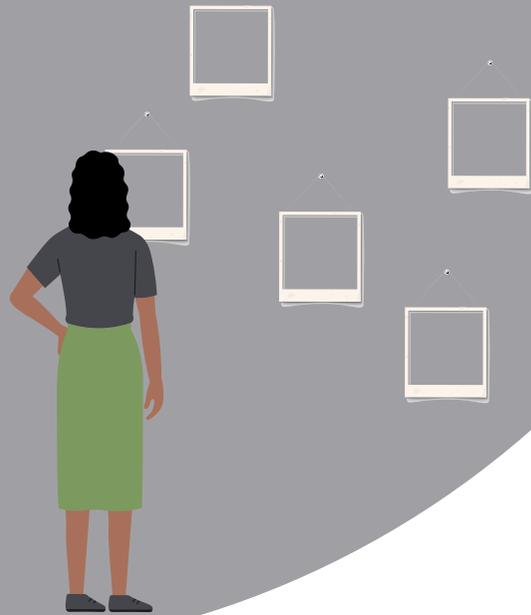
 **info@haltefemmes.org**

 **www.haltefemmes.org**

 **Halte-Femmes Montréal-Nord**

EXPOSITION PHOTO

à Halte-Femmes



**jeudi 8
février
de 15h30 à
17h30**

Pour célébrer le mois de l'histoire des noir.es, la **Coalition haïtienne au Canada contre la dictature en Haïti**

nous présente des photographies au sujet des victimes haïtiennes. Venez échanger avec les organisatrices pendant l'exposition autour d'une collation.



DÉJEUNERS DU MERCREDI

du 31 janvier au 20 mars,
de 9h30 à 11h30

Des rencontres de partage et de découverte autour d'un café
Animation par Souade

Gratuit
Inscription obligatoire

31 janvier : déjeuner de la nouvelle année

7 février : information à venir

14 février : déjeuner de la Saint-Valentin

21 février : déjeuner autour du monde

28 février : déjeuner libre

6 mars : pas de déjeuner, c'est la relâche !

13 mars : pas de déjeuner, nous célébrons la journée internationale des droits des femmes !

20 mars : déjeuner autour du monde



Déjeuners autour du monde le 21 février et le 20 mars

Venez partager un déjeuner qui vous fera voyager !

Nous recherchons des femmes prêtes à nous présenter leur culture. Venez parler avec Souade si vous êtes intéressée !





ATELIERS CRÉATIFS SUR L'ESTIME DE SOI

les mardis du 30 janvier au 19
mars (sauf le 5 mars),
de 13h30 à 15h30

Animation par Apolline

A travers ces ateliers créatifs, nous apprendrons à nous faire confiance et à prendre conscience de nos forces. Nul besoin de savoir peindre ou dessiner, ici on peut lâcher prise !

C'est une série de 7 ateliers, il faut donc participer aux 7 séances !

**Inscription
obligatoire**
Places
limitées

Gratuit



ATELIER DE DISCUSSIONS POUR FEMMES IMMIGRANTES

Les jeudis de 13h à 15h
du 1er février au 21 mars

Animation par
Mariana INFANTE

Pas de rencontre le 8
février ni le 7 mars

Gratuit
Inscription
obligatoire



Depuis ton arrivée, tu te sens isolée ? Tu constates beaucoup de changements dans ta vie ou dans ta famille ? 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 jugement. Des invité.es surprises et plusieurs activités créatives selon diverses thématiques t'y attendent.

Service de halte-garderie gratuit
uniquement disponible sur réservation

Gratuit

Ateliers animés par le Centre des Mémoires Montréalaises

Deux ateliers pour découvrir Montréal
autrement.

Atelier SENTIR : mardi 20 février de 10h30 à 11h30

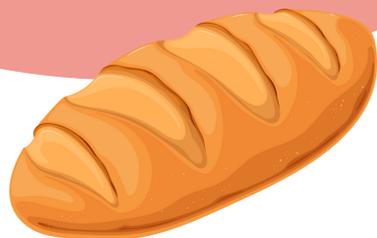
L'artiste Natacha Clitandre vous invite à prendre part à un atelier portant sur différentes odeurs de Montréal. Le but est de construire un mobile évoquant les émanations de divers secteurs de la ville.



Atelier GOÛTER : lundi 18 mars de 10h30 à 12h

La gastronome Mélissa Simard vous invite à une dégustation autour du pain. Découvrez la richesse du quartier où est situé le MEM à travers cet aliment de base que l'on retrouve dans de nombreuses communautés culturelles montréalaises.

Inscription
obligatoire
Places
limitées



SOUPE DU MOIS

Mercredis 31 janvier,
28 février et 20 mars,
de 12h à 13h

Gratuit
Inscription
obligatoire



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



GI GONG

les jeudis de 10h à 12h
du 1er février au 21 mars

Pas de rencontre le 7 mars

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 !

Animation par
Bianca DIRANI

Coût pour la saison : 5\$
Inscription obligatoire



Exercices préparatoires
de respiration et de
détente



Relaxation, plaisir et bien-être sont au rendez-vous

SORTIE CABANE À SUCRE

Pendant la semaine de relâche

Le temps des sucres est de retour !
Moment tant attendu et populaire, il n'y aura pas de place pour tout le monde. Pensez à vous inscrire rapidement.

Les enfants sont les bienvenus !
Prévenez-nous de vos restrictions alimentaires (végétarien, sans porc, allergies).

**Inscription
obligatoire**



**Prix et date à venir -
surveillez les affichages !**



Célébrons la JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES



MERCREDI 13 MARS

de 9h à 12h

Comme chaque année, l'équipe des travailleuses vous reçoit pour célébrer la Journée internationale des droits des femmes. Surveillez les affichages pour plus d'informations sur l'activité qui sera organisée.

Gratuit - Inscription obligatoire



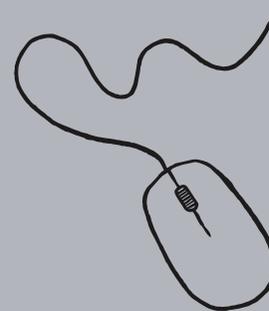
COURS D'INITIATION À L'INFORMATIQUE

Animés par la bibliothèque
Julio-Jean-Pierre

Gratuit

de 9h30 à 11h30

**3 séances à la carte pour
se sentir à l'aise avec les
bases de l'informatique.**



mardi 6 février : introduction à l'ordinateur (les différentes parties de l'ordinateur, la terminologie informatique, le maniement de la souris, le clavier)

mardi 27 février : courriel

mardi 19 mars : recherche internet

**Inscription
obligatoire**
Places
limitées



ATELIERS DÉPANNAGE-MAISON

Animé par Anne Richard Webb



Développez votre autonomie et faites des économies en apprenant les bases pour effectuer des travaux de réparations à la maison.

Gratuit

Inscription
obligatoire
Places
limitées

de 9h30 à 12h

mardi 30 janvier : mon coffre à outils
mardi 13 février : aménagement
mardi 12 mars : protection à domicile



MANDALAS À COLORIER



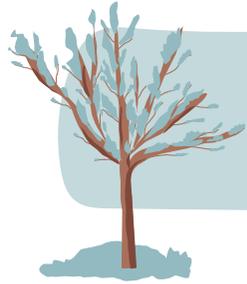
JEUX



		6	8	4			
2		1		6			7
	3	9					1
				9	8	3	
	6						9
		7	3	2			
	4					1	3
7				1		8	4
				3	5	7	

M	A	N	T	E	A	U	S	E	Z	V	T	K	G	A	N	T	I
M	B	O	U	L	E	E	L	D	I	J	N	X	G	A	D	Y	B
P	X	K	O	Y	Z	W	F	Y	W	A	O	Q	E	H	É	C	Q
T	N	G	P	K	P	I	W	A	M	O	È	T	L	O	C	W	A
S	D	F	E	L	V	K	S	V	Y	F	L	S	E	P	E	W	M
L	T	É	H	O	B	I	K	C	N	M	É	K	R	X	M	B	A
V	O	V	G	D	J	G	M	X	I	X	F	C	I	Y	B	J	R
C	V	R	F	R	A	L	T	K	H	T	J	P	H	V	R	K	S
V	Q	I	F	X	G	O	B	G	I	R	S	L	B	A	E	I	C
T	A	E	M	L	W	O	H	Y	B	Y	V	K	G	F	R	F	K
Z	V	R	O	U	O	L	A	X	Y	H	F	V	I	I	T	P	C
H	I	X	U	G	J	C	W	I	I	I	H	T	X	V	F	D	E
N	S	W	F	C	L	A	O	R	H	V	B	J	X	R	W	O	I
I	Y	M	L	F	H	A	N	N	I	E	K	K	C	Q	F	W	B
L	D	V	E	G	N	U	Ç	V	L	R	F	Q	X	P	E	O	B
U	N	B	P	L	I	F	R	O	I	D	X	P	Y	X	D	L	A
G	N	E	I	G	E	D	P	A	N	E	G	U	C	R	Y	K	Y
E	R	D	X	B	Z	C	R	F	X	U	R	N	U	S	T	N	O

- | | | | |
|--------|----------|--------|---------|
| HIVER | DÉCEMBRE | NOËL | MANTEAU |
| NEIGE | JANVIER | FROID | SKI |
| GELER | FÉVRIER | FLOCON | IGLOO |
| GLAÇON | MARS | GANT | ÉCHARPE |
| BOULE | LUGE | MOUFLE | |



Janvier 2024

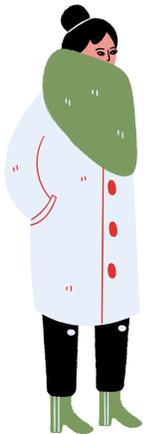
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
1	2	3	4
CENTRE FERMÉ			
8	9	10	11
CENTRE FERMÉ			
15	16	17	18
FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Inscriptions aux activités 9h-16h	FERMÉ L'APRÈS-MIDI	
22	23	24	25
FERMÉ L'APRÈS-MIDI		FERMÉ L'APRÈS-MIDI	
29	30	31	
FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier dépannage-maison 9h30-12h	Déjeuner 9h30-11h30 Soupe du mois 12h-13h	
	Atelier créatif d'estime de soi 13h30-15h30	FERMÉ L'APRÈS-MIDI	



Février 2024



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
			Gi gong 10h-12h 1 Atelier de discussions pour femmes immigrantes 13h-15h
5	Cours d'initiation à l'informatique 9h30-11h30 6	Déjeuner 9h30-11h30 7	Gi gong 10h-12h 8
FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier créatif d'estime de soi 13h30-15h30	FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Exposition photo 15h30-17h30
12	Atelier dépannage-maison 9h30-12h 13	Déjeuner 9h30-11h30 14	Gi gong 10h-12h 15
FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier créatif d'estime de soi 13h30-15h30	FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier de discussions pour femmes immigrantes 13h-15h
19	Atelier du MEM "Sentir" 10h30-11h30 20	Déjeuner autour du mode 9h30-11h30 21	Gi gong 10h-12h 22
FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier créatif d'estime de soi 13h30-15h30	FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier de discussions pour femmes immigrantes 13h-15h
26	Cours d'initiation à l'informatique 9h30-11h30 27	Déjeuner 9h30-11h30 Soupe du mois 12h-13h 28	Gi gong 10h-12h 29
FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier créatif d'estime de soi 13h30-15h30	FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier de discussions pour femmes immigrantes 13h-15h



Mars 2024



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
4	5	6	7
FERMÉ L'APRÈS-MIDI		FERMÉ L'APRÈS-MIDI	
11	Atelier dépannage-maison 9h30-12h 12	Célébration de la journée des droits des femmes 9h-12h 13	Gi gong 10h-12h 14
FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier créatif d'estime de soi 13h30-15h30	FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier de discussions pour femmes immigrantes 13h-15h
Atelier du MEM "Goûter" 10h30-12h 18	Cours d'initiation à l'informatique 9h30-11h30 19	Déjeuner autour du monde 9h30-11h30 Soupe du mois 12h-13h 20	Gi gong 10h-12h 21
FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier créatif d'estime de soi 13h30-15h30	FERMÉ L'APRÈS-MIDI	Atelier de discussions pour femmes immigrantes 13h-15h
25	26	27	28
FERMÉ L'APRÈS-MIDI		FERMÉ L'APRÈS-MIDI	

