

## Nos différents comités où vous pouvez vous impliquer !



### **Comité balado :**

Vous voulez interviewer des femmes inspirantes dans notre balado? Venez porter votre candidature auprès d'une intervenante!

### **Comité publicités et collectes de fonds :**

Vous avez un intérêt à faire la promotion du Centre auprès de la communauté, on vous attend! Ce comité servira aussi à trouver des idées de collectes de fonds. Informez-vous auprès de Chantal!

### **Comité transport :**

Vous aimeriez permettre à plus de femmes de pouvoir participer aux activités en offrant vos services de co-voiturage, ce comité est pour vous! Informez-vous auprès de Chantal!

### **Comité journal :**

Vous avez un intérêt pour l'écriture? Vous souhaitez vous impliquer dans l'élaboration du journal du Centre? Informez-vous auprès d'Isabelle!  
Rencontre: 28 juin 9 h 30

### **Comité événements :**

Le comité événements prépare les repas communautaires du Centre. Informez-vous auprès d'Isabelle si vous souhaitez vous impliquer.  
Rencontre : 20 juin 13 h

### **Comité Jardin :**

Venez découvrir les bases du jardinage avec nous. Pour plus de détails, demandez à Manon!  
Rencontres : 1er mai 13 h, 17 mai 10 h, 31 mai 13 h, 6 juin 13 h et 28 juin 9 h 30

### **Soutien technique :**

Vous avez des problèmes avec vos appareils électroniques, prenez rendez-vous avec Valérie.  
Disponibilités: lundis 15 mai et 5 juin de 10 h à 12 h, lundis 29 mai et 19 juin de 13 h à 15 h

## Carte de membre

10\$ par année



Inter  
*Femmes*

## CONTACTEZ-NOUS



21, rue Alain, Repentigny  
Québec, J6A 5C9



450 654-9621



info@interfemmes.ca



www.interfemmes.ca



Centre Inter-Femmes

### Heures d'ouverture

Lundi, mardi, mercredi 8 h 30 à 16 h

Jeudi 8 h 30 à 21 h

Un milieu de vie par et pour les  
personnes se sentant femmes,  
ouvert à la diversité !  
Bienvenue à toutes!

## Centre Inter-Femmes

Programmation  
mai - juin 2023

Inscriptions le 1er mai 2023

SUR PLACE ou par téléphone dès 9 h

*Seule on vit.  
ensemble on fleurit*



**INSCRIPTIONS sur place ou par téléphone 450 654-9621**

**Lundi 1er mai à 9 h**

**Point de croix**  
**Mardi 2 mai à 13 h**  
 Venez apprendre la broderie au point de croix tout en travaillant votre créativité.

**Soirée impro**  
**Les mardis 2 et 23 mai à 18 h**  
 Vous avez envie de vous initier à l'impro? Venez apprendre quelques techniques de base.

**Dîner communautaire**  
**Mercredi 3 mai à 12 h**  
 Un coût de 5 \$ sera appliqué à l'inscription.

**Piscine Centre aquatique Jacques Dupuis**  
**Les jeudis 4, 11, 25 mai et 15 juin à 11 h**  
**Les mardis 6, 20 et 27 juin à 11 h**  
 Nage libre. Vous devez avoir la carte citoyenne.

**Yoga**  
**Tous les jeudis de 13 h à 14 h (sauf le 22 juin)**  
 Venez vous détendre avec nous à travers des exercices!

**Jeux de société variés**  
**Tous les jeudis à 13 h (sauf le 1er, le 4 mai et le 22 juin)**  
 Venez jouer avec nous à différents jeux de société.

**Visionnement du film *Sens dessus dessous***  
**Jeudi le 4 mai à 18 h**  
 Film d'animation de Disney sur les émotions.

**Atelier avec le club d'ornithologie**  
**Mercredi 10 mai à 9 h à l'Île Lebel**  
 Informations et observations des oiseaux de la région.

**Café-rencontre sur les enjeux du vieillissement**  
**Mercredi 10 mai à 13 h**  
 Venez discuter avec nous sur les enjeux auxquels on peut faire face au fil des années.

**Dans l'intimité**  
**Les jeudis 11, 25 mai et le 1er juin à 18 h**  
 Venez discuter et en apprendre davantage. Rien n'est tabou!

**Club de marche**  
**Tous les vendredis à 10 h dès le 12 mai (sauf le 2 juin)**  
 Nous vous invitons à venir prendre une marche avec nous au parc de l'Île Lebel! Le point de rencontre se situe au chalet d'accueil. Vous pouvez marcher à votre rythme, et la distance que vous désirez. Rencontre annulée si mauvais temps.

**Tricot de 9 h 30 à 15 h**  
**Les lundis 15 mai, 5 et 19 juin**  
 À vos aiguilles! Venez apprendre tout en confectionnant des petits projets.



**Quiz de connaissances générales**  
**Mardi 16 mai à 13 h**  
 Venez tester vos connaissances générales dans une ambiance amicale.

**Café renCONTRE l'homophobie et la transphobie**  
**Mercredi 17 mai à 13 h**  
 Discussion autour des thèmes de l'homophobie et de la transphobie.

**Club de lecture**  
**Les jeudis 18 mai, 8 et 29 juin à 9 h**  
 Venez échanger sur votre dernière lecture.

**Soirée cinéma *Milk***  
**Jeudi 18 mai à 18 h**  
 Portrait sur Harvey Milk, homme politique américain militant pour les droits civiques des homosexuels dans les années 1970.

**L'art de faire un budget**  
**Mardi 23 mai à 13 h**  
 Pour les personnes qui voudraient apprendre les bases d'un budget.

**Gym cerveau**  
**Les mercredis 24 mai, 7 et 21 juin à 9 h 30**  
 On entraîne notre matière grise par le biais d'exercices ludiques pour améliorer notre mémoire, notre concentration, notre sens de l'observation et stimuler nos neurones.

**Entretien extérieur du printemps**  
**Mercredi 24 mai à 13 h**  
 Venez entretenir le terrain de VOTRE Centre avec nous!

**Couture**  
**Lundi 29 mai de 9 h 30 à 14 h 30**  
 Tu as envie d'apprendre les bases de la couture, ou simplement savoir comment faire "un bord de pantalon"? Ces ateliers sont pour toi.

**Scrabble**  
**Mardi 30 mai à 13 h**  
 Venez enrichir votre vocabulaire tout en vous amusant.

**Déjeuner causerie**  
**Mercredi 31 mai à 9 h 30**  
 Venez déjeuner en bonne compagnie, le repas est fourni!

**Fête des voisins**  
**Jeudi 1er juin à 11 h**  
 Pique-nique avec nos voisines du centre F.A.M des Moulins. Apportez votre lunch!

**Techniques et pratiques de la communication**  
**Mardi 6 juin à 18 h**  
 Venez chercher des outils pour améliorer vos communications.

**Cent thèmes**  
**Mercredi 7 juin à 13 h**  
 Discussions sur des thèmes de votre choix.  
**Soirée philosophie sur le thème de l'impermanence**  
**Jeudi 8 juin 18 h**  
 Un espace de dialogue pour aborder en petit groupe des questions liées au sens de la vie.

**Grand ménage intérieur du printemps**  
**Lundi 12 juin de 10 h à 15 h**  
 VOTRE Centre a besoin d'un nettoyage en profondeur. Nous avons besoin de votre aide pour le faire briller de fond en comble!

**ASSEMBLEE GENERALE ANNUELLE**  
**Mercredi 14 juin à 13 h au Centre La Croisée (petit auditorium)**  
 C'est une belle façon de prendre connaissance des réalisations de l'organisme pour la dernière année et décider des orientations à venir. L'assemblée générale est démocratique et les membres ont le droit de vote.

**La boîte à caresses**  
**Jeudi 15 juin à 18 h**  
 Présentation de notre propre trousseau de bien-être.

**Lancement de la programmation**  
**Mercredi 21 juin à 13 h**

**Beach party**  
**Jeudi 22 juin de 11 h à 15 h**  
 Une journée remplie de jeux vous attend! Le tout agrémenté d'un dîner de hot-dogs!

**Soirée cinéma *Je vous salue salope***  
**Jeudi 22 juin à 18 h**  
 Documentaire québécois sur la misogynie au temps numérique.

**Atelier créations Fimo**  
**Mardi 27 juin à 13 h**  
 Laissez cours à votre créativité à travers la pâte Fimo.

**Souper communautaire**  
**Mardi 27 juin à 17h30**  
 Un coût de 5 \$ sera appliqué à l'inscription.

**Café rencontre - Prendre soin de soi**  
**Mercredi 28 juin à 13 h**  
 Venez partager avec nous ce que veut dire prendre soin de soi pour vous!

**Soirée extérieure feu et légendes**  
**Jeudi 29 juin à 18 h 30**  
 Laissez-vous emporter par l'imaginaire des légendes autour du feu. Apportez chaises et couvertures pour profiter pleinement d'une belle soirée d'été agrémentée de guimauves!

**INSCRIPTIONS pour la programmation juillet-août-septembre**  
 Lundi 3 juillet 9 h par téléphone ou sur place.