

Journée du chandail rose contre l'intimidation

mercredi le 22 février 2023

Portez du rose pour démontrer votre appui envers la cause !

Atelier d'art-thérapie :

Dans le cadre d'un stage de maîtrise de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue, j'aimerais vous proposer des séances d'art-thérapie de groupe. Je vous rassure, aucune connaissance en art n'est requise. La créativité est en chacun de nous, c'est pourquoi l'art-thérapie est accessible à tous, avec ou sans expérience en art. Au plaisir de vous accompagner dans votre processus créatif et thérapeutique, Anne-Marie

Nos différents comités où vous pouvez vous impliquer !

Comité balado :

Vous voulez interviewer des femmes inspirantes dans notre balados ? 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 !

Comité événements :

Le comité événements prépare les repas communautaires du Centre. Informez-vous auprès d'Isabelle si vous souhaitez vous impliquer.

Carte de membre
GRATUITE



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 20 h

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

Centre Inter-Femmes

Programmation
janvier-février 2023
Inscriptions le 9 janvier 2023
SUR PLACE ou par téléphone dès
9h00

*Seule on vit.
ensemble on fleurit*



Lundi 9 janvier 9h INSCRIPTIONS
sur place ou par téléphone au 450-654-9621

Cours de couture

Lundis 9 janvier et 6 février 9h30 à 16h

Tu as envie d'apprendre les bases de la couture, ou simplement savoir comment faire "un bord de pantalon" ? Ces ateliers sont pour toi. Joins-toi à notre équipe de bénévoles qui seront là pour toi.

Gym cerveau

Les mardis 10, 24 janvier et 7, 21 février 9h30

On entraîne notre matière grise par le biais d'exercices ludiques pour stimuler nos neurones.

Ateliers sur la connaissance de soi

Les mardis 10, 24 janvier et 7, 21 février 13h

Vous êtes invitées à venir prendre un moment pour vous afin de vous recentrer sur vous même.

Rencontre sur le sommeil

Mardi le 10 janvier 18h

Les troubles du sommeil ça vous parle? Venez en apprendre plus sur les entraves au sommeil et les habitudes à mettre en pratique pour mieux dormir.

Visite de la bibliothèque

Mercredi 11 janvier 9h30

Visite guidée personnalisée de la bibliothèque. Nous allons aussi découvrir le CREALAB !

Cent thèmes

Mercredi 11 janvier 13h

Nous nous réunissons afin de discuter de thèmes variés, ce dont VOUS avez envie de parler. Venez échanger avec d'autres femmes sur des sujets libres. Aucune limite, aucun jugement, aucun tabou. On vous attend !

Club de lecture

Les jeudis 12 janvier et 16 février 9h30

Venez échanger sur votre dernière lecture.

Cardio-Vitalité

Tous les jeudis du 12 janvier au 23 février 10h30

Mettez-vous en forme en toute sérénité et initiez-vous à l'entraînement avec cet entraînement sécuritaire et modéré.

Jeux de société variés

Tous les jeudis 13 h sauf le 26 janvier

Lundi 16 janvier FERMÉ - ÉQUIPE EN RENCONTRE

Art thérapie

Tous les jeudis du 12 janvier au 16 mars 18h

L'art-thérapie peut vous aider à mieux vous connaître, à mieux comprendre et exprimer vos émotions et à travailler sur des défis personnels. En tant qu'art-thérapeute je jouerai, auprès de vous, le rôle de témoin ou de guide qui vous aidera à exprimer votre créativité et à « traduire » votre langage créatif en pistes d'exploration significatives et en prise de conscience personnelle.

Les femmes à travers le temps

Les mardis 17, 31 janvier et 14 février 9h30

Cet atelier va vous permettre d'apprendre les différents enjeux, combats et luttes vécus à travers les différentes époques tout en ayant un échange intergénérationnel.

Dans l'intimité

Les mardis 17, 31 janvier et 14, 28 février à 13h

Un peu dans le même esprit que les cent thèmes, il n'y a pas nécessairement de sujets préétablis. Venez discuter et en apprendre davantage sur la diversité sexuelle, la masturbation, l'intimité, les menstruations, etc. Rien n'est tabou !

Déjeuner causerie

Mercredi 18 janvier 9h30

Venez déjeuner en bonne compagnie, le repas est fourni !

Atelier cellulaire (APPLE) Jeudis 19 janvier, 2, 23 février 9h30

Cours d'anglais débutant,

Les vendredis 20 janvier et 3, 17 février 13h

Atelier de tricot de 9h30 à 16h

Les lundis 23 janvier et 20 février

Le comité couture est à la recherche de femmes disponibles pour partir un projet de tricot. Tuques, mitaines et foulards à confectionner. À vos crochets !



Souper communautaire : mardi le 24 janvier 17h30

D'hier à aujourd'hui

Mercredi 25 janvier 13h

La société dans laquelle on vit ne cesse de changer et ces changements ont eu plusieurs répercussions sur les femmes. Cet atelier mettra ces dernières de l'avant et nous allons aborder plusieurs thèmes nous permettant de comprendre comment et où-est-ce que la femme se situe aujourd'hui.

Atelier cellulaire (ANDROID) Jeudis 26 janvier, 9 février 9h30

Violence conjugale avec Mylaine Parenteau

Jeudi 26 janvier 16h à 19h

Rencontre animée par une sergente de police, comment reconnaître qu'une personne de notre entourage subit de la violence conjugale

Cours d'anglais intermédiaire

Les vendredis 27 janvier et 10, 24 février 13h

Lundi 30 janvier

FERMÉ seulement en am - ÉQUIPE EN RENCONTRE
ouverture dès midi

Activité revendications logement

Lundi 30 janvier 13h, implication le 8 février 11h

Participez avec nous à la campagne de mob. d'Action Logement Lanaudière pour une action à visée nationale.

Confections de cartes de souhaits

Mercredi 1er février 9h30

Venez confectionner de magnifiques cartes avec nous pour la St-Valentin

Visionnement du film BEANS

Mercredi 1er février 13h

Beans, 12 ans, doit se transformer rapidement en guerrière mohawk, une warrior, alors que la nation Mohawk doit défendre ses terres ancestrales durant la crise d'Oka qui a déchiré le Québec et le Canada pendant 78 jours tendus durant l'été 1990.

Café-rencontre sur les troubles alimentaires

Mercredi 8 février 13h

Il est important de discuter de notre relation face à la nourriture et à son poids ainsi que des convictions et des comportements que nous pouvons avoir qui sont dommageables pour notre santé.

Lundi 13 février

FERMÉ seulement en am - ÉQUIPE EN RENCONTRE
ouverture dès midi

Activité cuisine petits chocolats

Lundi le 13 février 13h

Venez confectionner de magnifiques chocolats avec nous

Am cocooning

Mercredi 15 février 9h30

Un moment pour prendre soin de vous

Lancement de la programmation

Mercredi 15 février 13h

Rencontre sur la dépression

Mardi 21 février 18h

Démystifiez avec nous la dépression, les symptômes ainsi que les traitements possibles.

Déjeuner causerie et discussion sur l'intimidation

mercredi le 22 février 2023 dès 9h30

Journée du chandail rose contre l'intimidation
Portez du rose pour montrer votre appui envers la cause.

Moi ! Privilégiée ?

Mercredi 22 février 13h

L'être humain a souvent tendance à s'apitoyer sur son sort. En se focalisant seulement sur les événements négatifs, on ne se rend pas compte de la chance que nous avons. Cet atelier va vous permettre d'ouvrir les yeux sur vos privilèges et d'en ressortir reconnaissante.

Dîner communautaire: jeudi le 23 février 12h

Lundi 27 février

FERMÉ seulement en am - ÉQUIPE EN RENCONTRE
ouverture dès midi

Atelier de confection de bijoux

Lundi le 27 février 13h

Apprenons ensemble à faire des bijoux

INSCRIPTIONS 28 février dès 9h

Vous êtes les bienvenues en tout temps !

Souper communautaire : mardi le 28 février 17h30