

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.
Rencontres : mardis 21 mars et 11 avril 13h00

Comité Jardin :

Venez découvrir les bases du jardinage avec nous. Pour plus de détails, demandez à Audrey ou Valérie!
Rencontres : mardis 14 mars et 18 avril 13h

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 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
mars-avril 2023

Inscriptions le 28 février 2023
SUR PLACE ou par téléphone dès 9 h.

*Seule on vit.
ensemble on fleurit*



Mardi 28 février 9 h

Atelier cuisine

Mercredi 1er mars 9 h 30

Cuisiner en groupe sera la parfaite occasion pour apprendre une nouvelle recette!

Moi ! Privilégiée ?

Mercredi 1er mars 13 h

Cet atelier va vous permettre d'ouvrir les yeux sur vos privilèges et d'en ressortir reconnaissante.

Soutien technique

Jeudi 2 mars 10 h à 12 h et les jeudis 30 mars et 20 avril 18 h

Vous avez des problèmes ou des questions regardant vos appareils électroniques, prenez un rendez-vous avec une intervenante.

Jeux de société variés

Tous les jeudis 13 h

Venez jouer avec nous à différents jeux de société.

Yoga

Tous les jeudis 13 h à 14 h

Venez vous détendre avec nous à travers des exercices !

Art thérapie

Les jeudis 2, 9 et 16 mars 18 h

Continuation du groupe des mois de janvier et février.

Cours de couture

Lundis 6 mars, 3 et 24 avril 9 h 30 à 16 h

Tu as envie d'apprendre les bases de la couture, ou simplement savoir comment faire "un bord de pantalon" ? Ces ateliers sont pour toi.

Atelier Facebook

Mardi 7 mars 9 h 30

Venez apprivoiser le réseau social Facebook et en apprendre davantage sur ses fonctionnalités.

Atelier créations Fimo

Mardi 7 mars 13 h

Venez laisser cours à votre créativité à travers des créations en pâte Fimo

Journée internationale des droits des femmes & lancement du journal

Mercredi 8 mars 10 h 30 à 15 h

Venez prendre une bouchée avec nous et souligner le 8 mars via une activité à la fois ludique et inspirante!

Scrabble

Jeudi 9 mars 10 h

Venez enrichir votre vocabulaire tout en vous amusant.

Vendredi 10 mars FERMÉ - ÉQUIPE EN RENCONTRE

Atelier de tricot de 9 h 30 à 16 h

Les lundis 13, 27 mars et 17 avril.

À vos aiguilles! Venez apprendre tout en confectionnant des petits projets.



Initiation aux techniques d'auto-massage

Mardi 14 mars 9 h 30

Le Do In : tout savoir sur cette technique d'auto-massage issue de la médecine chinoise.

Déjeuner causerie

Mercredi 15 mars 9 h 30

Venez déjeuner en bonne compagnie, le repas est fourni !

Vieillir dans son logement

Mercredi 15 mars 13 h

Conférence donnée par l'organisme Action-Logement Lanaudière.

Club de lecture

Les jeudis 16 mars, 6 et 27 avril 9 h 30

Venez échanger sur votre dernière lecture.

Confection de cartes de souhaits

Lundi 20 mars 9 h 30

Venez confectionner de magnifiques cartes avec nous pour Pâques.

Réduire sa facture d'épicerie

Lundi 20 mars 13 h

Faire plus avec moins! Bien manger et économiser.

Ateliers Mandala

Mardis 21 mars et 4 avril 9 h 30

Venez vous relaxer et vous recentrer avec cette technique de coloriage.

La communication bienveillante

Mardi 21 mars 18 h

Atelier d'échange sur les embûches que l'on rencontre au fil de nos relations.

Dans l'intimité

Les mercredis 22 mars et 12 avril 10 h et le 27 avril 18 h

Venez discuter et en apprendre davantage. Rien n'est tabou !

Café-rencontre « Donnez-nous vos idées ! »

Mercredi 22 mars 13 h

Venez discuter avec nous de la programmation et de ce que vous aimeriez y voir !

Cent thèmes

Jeudis 23 mars et 13 avril 18 h

Discussions sur des thèmes de votre choix.

Déjeuner au restaurant 555

Les vendredis 24 mars et 21 avril 9 h 30

Venez déjeuner en compagnie des travailleuses du Centre ! Le repas est à vos frais.

Atelier Messenger

Mardi 28 mars 9 h 30

Venez démystifier l'application de communication.

Souper communautaire

Mardi 28 mars 18 h

Une image vaut mille mots

Mercredi 29 mars 10 h

Discussion autour d'images représentant les rues de Repentigny à la noirceur.

Atelier bijoux

Mercredi 29 mars 13 h

Création de bijoux personnalisés.

Atelier immersion en République dominicaine

Jeudi 30 mars 9 h 30

Venez découvrir 3 militantes dominicaines.

Vendredi 31 mars FERMÉ - ÉQUIPE EN RENCONTRE

Bowling - Quilles G Plus

Mardi 4 avril 13 h

Cabane à sucre

Mercredi 5 avril, départ du Centre en autobus à 10 h

Vous devez réserver votre place avant le 29 mars. Des coûts de 15 \$ s'appliquent à l'inscription.

Visionnement du film *Je vous salue salope*

Jeudi 6 avril 18 h

Documentaire québécois sur la misogynie au temps numérique.

Atelier pot Mason

Mardi 11 avril 9 h 30

Soupe de l'amitié.

Les femmes dans la rue

Mercredi 12 avril 13 h

Dans cet atelier, il sera question de démystifier vos préjugés en lien avec l'itinérance des femmes.

Atelier couponing

Jeudi 13 avril 10 h

Apprenons ensemble les bases du couponing!

Vendredi 14 avril

FERMÉ - ÉQUIPE EN RENCONTRE

Déconstruire la culpabilité

Mardi 18 avril 18 h

Atelier de type conférence sur cette émotion, son origine et ses effets sur le corps et l'esprit.

Lancement de la programmation

Mercredi 19 avril 13 h

Atelier You Tube

Mardi 25 avril 9 h 30

Venez explorer toutes les fonctionnalités de You Tube.

Souper communautaire

Mardi 25 avril 18 h

Dîner des bénévoles (sur invitation seulement)

Mercredi 26 avril 11 h 30

Petit dîner pour remercier toutes les femmes qui s'impliquent d'une façon ou d'une autre au Centre!

Vendredi 28 avril FERMÉ - ÉQUIPE EN RENCONTRE

INSCRIPTIONS pour la programmation mai/juin

Lundi 1er mai 9 h