

Les lundis zen

Viens commencer la semaine du bon pied en focussant sur le positif. Ce groupe aura pour but de se réunir dans un espace sécuritaire afin de se centrer dans le moment présent.

Déjeuners

Nous vous invitons à vous joindre à nous pour un déjeuner au restaurant 555 de Repentigny. Une belle occasion pour rencontrer d'autres femmes ! Déjeuner à vos frais.

Comité podcast INSPIRANTES

Tu possèdes de bonnes bases en technologie et tu souhaites t'impliquer dans un nouveau projet inspirant ? Tu souhaites tout simplement sortir de ta zone de confort en créant du contenu radio? Viens te joindre à l'équipe, on t'entends 

Comité événement

Tu désires t'impliquer dans l'organisation des dîners et soupers communautaires, donne nous ton nom !

Initiation à l'improvisation

Tu as un sens de l'humour aiguisé ou tu souhaites simplement t'amuser et passer du bon temps chaque jeudi? Cet atelier est exactement ce qu'il te faut. Nous allons créer du rire sur des thèmes originaux et diversifiés chaque semaine.

Club de marche

Équipez vous d'une bonne paire de souliers et d'une bouteille d'eau fraîche afin d'aller marcher quelques kilomètres et prendre l'air en groupe. Notre club de marche s'adresse à toutes celles qui veulent s'activer pour le plaisir de bouger.

Atelier le pouce vert

Que vous ayez le pouce vert ou non, nous vous invitons à participer à notre atelier de jardinage ouvert à tous. Viens démarrer des semis avec tes amies et jardiner dans notre potager.

Prémédiation familiale

Venez rencontrer l'équipe de juristes du Centre de Justice de Proximité-LLL lors de l'atelier «prémédiation familiale » afin de mieux vous outiller en cas de séparation. Nous aborderons le thème de la médiation (à quoi ça sert, fonctionnement, etc.) et vous aurez également la possibilité de poser vos questions aux juristes.

Carte de membre
GRATUITE



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 et jeudi	8h30 à 16h00
Mercredi	10h30 à 16h00

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

Centre Inter-Femmes

Programmation
avril-mai 2022

Inscriptions le 29 mars 2022

*Seule on vit.
ensemble on fleurit*



Lundi 4 avril 2022
 9h00 Atelier et initiation à la couture
 13h00 à 15h30 Cours d'anglais léger et amusant

Mardi 5 avril 2022
 10h00 à 12h00 Le pouce vert
 13h00 à 15h00 Cours de tablette (avancé) 

Mercredi 6 avril 2022
 13h00 à 15h00 Communication interculturelle

Jeudi 7 avril 2022
 13h00 à 15h00 Initiation à l'improvisation

Lundi 11 avril 2022
 9h30 Déjeuner 555
 13h00 à 15h30 Cours d'anglais léger et amusant

Mardi 12 avril 2022
 11h30 Dîner communautaire
 13h00 à 15h00 comité podcast

Mercredi 13 avril 2022
 13h00 à 15h00 AESPL

Jeudi 14 avril 2022
 9h30 à 11h30 Club de lecture
 13h00 à 15h00 Initiation à l'improvisation
 17h30 à 20h00 Communication interculturelle

Lundi 18 avril 2022
 Centre fermé, lundi de Pâques 

Mardi 19 avril 2022
 13h00 à 15h00 Cours de tablette (avancé)

Mercredi 20 avril 2022
 13h00 à 15h00 Cent thèmes
 18h00 Lancement du podcast INSPIRANTES

Jeudi 21 avril 2022
 13h00 à 15h00 Initiation à l'improvisation

Lundi 25 avril 2022
 9h30 Déjeuner 555
 13h00 à 15h30 Cours d'anglais léger et amusant

Mardi 26 avril 2022
 13h00 à 15h00 Comité podcast
 11h30 Fête des bénévoles *Sur invitation seulement*

Mercredi 27 avril 2022
 13h00 à 15h00 Centre d'action bénévole
 17h30 Souper communautaire

Jeudi 28 avril 2022
 9h30 à 11h30 Club de lecture
 13h00 à 15h00 Initiation à l'improvisation 

Vendredi 29 avril 2022
 9h30 Déjeuner causerie
 13h30 Bowling

Descriptions des activités

Communication interculturelle
 Nos communications et nos interactions avec les autres sont souvent influencées par la façon dont nous percevons le monde, à partir de nos représentations et nos schèmes de référence. La communication interculturelle concerne les contacts entre différentes cultures ethniques, sociales, etc. Vous voulez en savoir plus? Je vous invite à venir à cet échange sur la communication interculturelle et partager ensemble ce qui nous rend différentes et ce qui nous ressemble.

Association de la sclérose en plaques de Lanaudière
 Le but du café-rencontre est de vous informer au sujet de la sclérose en plaques (SEP) et de l'Association sclérose en plaques de Lanaudière (ASEPL).

Cent-thèmes
 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 !

Centre d'action bénévole
 Madame Nadine Petit viendra donner une conférence pour la reconnaissance des bénévoles ainsi que parler de son organisme.

Rencontre avec une intervenante du Tournesol
 Nous recevrons l'intervenante Gabrielle Allard en cette semaine de la santé mentale. Celle-ci viendra présenter la mission du Tournesol de la Rive-Nord et faire de la sensibilisation.

Comment vaincre ses peurs par Mado Morissette
 Oser, c'est avoir le courage de croire en ce qui nous semble impossible. Voilà la première marche de l'escalier du succès, le premier pas vers la réalisation de soi. Il importe peu de tout faire parfaitement, ce qui compte, avant tout, c'est de croire en ce qui nous fait rêver et de traduire cette foi en actions. Le courage croit lorsqu'on ose, et la peur, lorsqu'on hésite. Allez, allez oser car on ne sait jamais.

Rencontre avec un policier
 Ce café rencontre avec un policier sera dédié à la prévention et à la sensibilisation des fraudes.

Lancement de la programmation de juin
 Viens participer au lancement de notre programmation d'été et sois l'une des premières à recevoir l'horaire des activités. Nous avons hâte de t'y voir.

Fête des bénévoles
 Afin de remercier nos bénévoles, nous vous invitons à venir profiter d'un dîner offert par l'organisme. Vous serez contacté par nos travailleuses afin d'assister à ce dîner de groupe. Ceci est une occasion pour nous de dire MERCI à toutes celles qui s'engagent au centre.

Déjeuner causerie
 Vient déjeuner au centre et parler avec nous. Ce déjeuner est gratuit et nous fournissons même le café !

Film du projet PIC
 Dans le cadre du cours d'intervention communautaire, 6 jeunes étudiantes de Marie-Victorin vont vous présenter le film "Les figures de l'ombre" (2017) lors d'une soirée au centre.

Lundi 2 mai 2022
 9h00 Atelier et initiation à la couture
 13h00 à 15h30 Cours d'anglais léger et amusant

Mardi 3 mai 2022
 13h00 à 15h00 Cours de tablette (avancé)

Mercredi 4 mai 2022
 13h00 à 15h00 Tournesol
 18h00 Film du projet PIC

Jeudi 5 mai 2022
 13h00 à 15h00 Initiation à l'improvisation

Vendredi 6 mai 2022
 10h00 Club de marche 

Lundi 9 mai 2022
 9h30 Déjeuner 555
 13h00 à 15h30 Cours d'anglais léger et amusant

Mardi 10 mai 2022
 11h30 Dîner communautaire
 13h00 à 15h00 comité podcast

Mercredi 11 mai 2022
 13h00 à 15h00 Comment vaincre ses peurs, oser !

Jeudi 12 mai 2022
 9h30 à 11h30 Club de lecture
 13h00 à 15h00 Initiation à l'improvisation

Vendredi 13 mai 2022
 10h00 Club de marche

Lundi 16 mai 2022
 10h00 à 11h00 Lundi zen
 13h00 à 15h30 Cours d'anglais léger et amusant

Mardi 17 mai 2022
 13h00 à 15h00 Cours de tablette (avancé)
 18h00 Prémédiation familiale

Mercredi 18 mai 2022
 13h00 à 15h00 Rencontre avec un policier

Jeudi 19 mai 2022
 13h00 à 15h00 Initiation à l'improvisation

Vendredi 20 mai 2022
 10h00 Club de marche

Lundi 23 mai 2022
 Centre fermé, journée nationale des Patriotes

Mardi 24 mai 2022
 13h00 à 15h00 comité podcast

Mercredi 25 mai 2022
 9h30 Déjeuner causerie
 13h00 à 15h00 Lancement de la programmation

Jeudi 26 mai 2022
 9h30 à 11h30 Club de lecture
 13h30 Billard

Lundi 30 mai 2022
 10h00 à 11h00 Lundi zen
 13h00 à 15h30 Cours d'anglais léger et amusant

Mardi 31 mai 2022
 9h00 Inscription 