

Club de marche

Tous les vendredis, dès 10 h, nous vous invitons à marcher avec nous au parc de l'île Lebel ! Le point de rencontre se situe où il y a les toilettes au centre du parc. Vous pouvez marcher à votre rythme, et la distance que vous désirez. Rencontre annulée si mauvais temps.

Ateliers animés au Centre par **GRATUIT**
l'organisme Aux couleurs de la vie

TRAVERSÉE CONSCIENTE DU DEUIL

Tous les jeudis du 1er septembre au 10 novembre de 13 h à 16 h

Groupe de soutien pour toute personne vivant des pertes ou des deuils. Ceux-ci provoquent colère, tristesse et ressentiment. Nous avons besoin que ces émotions difficiles soient reconnues et accueillies.

Ce groupe de soutien permet aux personnes qui le désirent d'être accompagnées dans l'expression libératrice de leurs émotions. Le processus d'appropriation des pertes et des deuils nous aide à faire place à l'acceptation et à la sérénité.

Réservez votre place par téléphone : 450 752-4436

INITIATION AU FOCUSING

Le focusing est une expérience particulière d'écoute intérieure, corporellement ressentie, conduisant à une forme de conscience et de connaissance de soi profonde. Il permet de prendre contact avec ce qui est vrai et vivant en soi en connectant avec la sagesse du corps que la tête ne connaît pas encore.

Tous les jeudis du 1er septembre au 22 septembre de 9 h 30 à 12 h

Réservez votre place par téléphone : 450 752-4436

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, mercredi 8 h 30 à 16 h
Jeudi 13 h 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
septembre-octobre
2022

Inscriptions le 31 août 2022
SUR PLACE

*Seule on vit.
ensemble on fleurit*



Fête de la rentrée !

Mercredi le 31 août 2022 dès 10 h

Une journée, 3 activités ! Nous effectuerons la sortie du journal, les inscriptions pour cette programmation et le grand lancement du bénévolat !

Épluchette de blé d'inde avec Terrebonne

Jedi 1 er septembre 2022 à 11 h

Le centre de F.A.M des Moulins se joindra à nous pour l'après-midi afin de faire une épluchette entre centres!

Démystifier l'anxiété (Présence à toutes les dates)

Jeudis 1, 15, 29 septembre, 13 et 27 octobre, 18 h à 20

Atelier informatif et de partage sur les troubles anxieux Venez vous outiller afin de contrer les effets de l'anxiété sur votre quotidien.

Cours d'anglais léger et amusant

Tous les vendredis, dès 13 h

Pique-Nique de la rentrée avec la TROCL

Mardi 6 septembre 2022 à 11 h 30

Centre fermé de 11 h à 14 h 30 : La table régionale des organismes communautaires autonomes de Lanaudière invite les organismes et leurs membres à venir pique-niquer tous ensemble à l'occasion de la rentrée. Apportez votre lunch !

Bowling mercredi 7 septembre 13 h

Visionnement du film Une femme de tête en plein-air

Jedi 8 septembre 18 h 30

Violet a tout pour elle : un job parfait, une relation parfaite et une coiffure parfaite. Jusqu'au jour où... Que se passe-t-il lorsque la perfection ne suffit plus ?

Déjeuner au restaurant 555

Lundi 12 septembre 9 h 30

Cours de couture

12 septembre et 3 octobre 9 h 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. Joins-toi à notre équipe de bénévoles qui seront là pour toi.

Sortie aux pommes

Mardi 13 septembre départ à 9 h 30

Places limitées **15\$**



Visionnement de la série Coming out

Mercredi 14 septembre, 13 h

Coming Out explore les vies explosives, les amours et les pertes d'un groupe de Montréalais alors qu'ils négocient l'acceptation, les préjugés et à quel point ils sont prêts à risquer dans la poursuite de l'amour et du bonheur.



Club de lecture

Jeudis 15, 29 septembre et 13, 27 octobre 10 h

Lundi 19 septembre 2022

FERMÉ - ÉQUIPE EN RENCONTRE

Gym cerveau : Mardis 20 septembre, 4, 18 octobre 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.

Jeux de société variés : Tous les mardis 13 h

Venez jouer avec nous à différents jeux de société

Présentation des services en matière de violence conjugale et familiale : Mercredi 21 septembre 13 h

Inter-Femmes reçoit deux conférencières pour nous parler de la violence conjugale et familiale afin d'en faire la prévention. Pour plus d'information sur le sujet, joignez-vous à nous pour cette séance d'information fort intéressante et dynamique.

Souper communautaire : Jeudi 22 septembre, 17 h 30

Déjeuner avec les conseillères municipales

Vendredi 23 septembre 8 h 30 à 10 h 30

Un déjeuner gratuit animé par des discussions enrichissantes avec 5 élues de la ville de Repentigny ça t'intéresse ? Alors inscris-toi pour ne pas manquer cette activité spéciale qui se passera directement au Centre !

Atelier de tricot

Lundis 26 septembre et 17 octobre 9 h

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 !



Avant-midi politique 27 septembre dès 10 h

Venez rencontrer les candidat.es des différents partis qui se présentent aux élections du 3 octobre prochain.

Démystification de la diversité sexuelle

Mercredi 28 septembre 13 h

Distinguer les orientations sexuelles/amoureuses des identités de genre ainsi que prendre conscience des meilleurs moyens d'agir en tant que personne alliée. (Conférence du 27 juillet dernier.)

Entraînement au bonheur

Mercredi 5 octobre 13 h

Le bonheur est un mot qui désigne à quel point une personne aime la vie qu'elle vit et être bien dans sa peau peu importe le regard de l'autre. Venez faire avec nous cet entraînement pour ne plus demander « il est où le bonheur? »

Déjeuner causerie : Jeudi 6 octobre 9 h 30

Lundi 10 octobre 2022 : Férié

Atelier tablettes (Présence requise à toutes les dates)

11 et 25 octobre, 9 h 30

Initiation à la tablette, apprendre à utiliser Gmail exploration des réseaux sociaux et plus encore!



Visionnement du film Gabrielle

Mercredi 12 octobre 13 h

Gabrielle est une femme de 22 ans atteinte du syndrome de Williams, une maladie génétique qui ralentit souvent les capacités cognitives tout en augmentant la sociabilité et le talent musical.

Cent thèmes : Mercredi 19 octobre 13 h

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 !

Souper communautaire : Jeudi 20 octobre, 17 h 30

Lundi 24 octobre 2022

FERMÉ - ÉQUIPE EN RENCONTRE

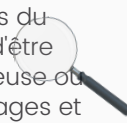
Lancement de la programmation novembre-décembre

Mercredi 26 octobre 13 h

Meurtre et mystère

Lundi 31 octobre 13 h à 15 h

Assiste à une soirée intrigante avec les femmes du Centre. Au cours du jeu, vous avez la chance d'être un suspect mystérieux, une enquêteuse minutieuse ou une criminelle secrète. Déguisements, personnages et enquêtes sont au menu. Serez-vous à la hauteur de cette aventure ?



Mardi 1er novembre 2022 9 h

INSCRIPTIONS au 450 654-9621

