

Carte de membre
GRATUITE

Centre Inter-Femmes

Programmation
novembre-décembre
2022

Inscriptions le 1er novembre 2023
SUR PLACE ou par téléphone



Nos différents comités où vous pouvez vous impliquer !

Comité programmation

Vous désirez vous impliquer dans l'élaboration des prochaines programmations avec nous ? Ce comité est pour vous ! Venez voir une intervenante pour vous y inscrire !

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 les collectes de fonds.

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 !

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. Ce comité est complet pour le moment. Informez-vous auprès d'Isabelle si vous souhaitez vous inscrire sur la liste d'attente.



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!

*Seule on vit.
ensemble on fleurit*



Mardi 1er novembre 9h INSCRIPTIONS
sur place ou par téléphone au 450-654-9621

Visionnement de la série coming out saison 2
Mardi 1er novembre 13h00

Ciné-café

Mercredi 2 novembre 9h30

Venez visionner le film Gabrielle, en buvant un bon café.

Mon corps et moi 13h

Mercredi le 2 novembre

Aujourd'hui, il est difficile de répondre au standard de beauté et de s'aimer comme on est.. Venez à cet atelier afin de discuter et de faire une prise de conscience sur soi. Il y aura aucun jugement, venez comme vous êtes!

Atelier tablettes Android

Jeudis 3, 10 et 24 novembre et 1er et 15 décembre

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

Jeux de société variés : Tous les jeudis 13 h

Venez jouer avec nous à différents jeux de société

Ateliers d'expression créative

Tous les jeudi du 3 novembre au 8 décembre 18h00

Venez vous reconnecter avec votre créativité, prendre soin de vous et faire l'expérience de la création intuitive. Aucune habileté ni expérience en art n'est requise.

Cours d'anglais léger et amusant

Tous les vendredis, dès 13 h

Cours de couture

Lundis 7 novembre, 5 décembre 9h30

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

Mardi 8, 22 novembre et 6, 20 décembre 9h30

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

Santé dentaire

Mardi 8 novembre 13h

Les stagiaires en techniques de soins dentaires présenteront leur programme public de santé dentaire.

Conseil municipal de la ville de Repentigny

Mardis 8 novembre, 13 décembre 19h

Venez vous exprimer auprès de votre maire !

Atelier sur l'amitié

Mercredi 9 novembre 10h

Venez en apprendre davantage sur vos relations amicales.

CALACS

Mercredi 9 novembre 13h

Brève présentation de nos services et par la suite, nous vous proposons un échange sous forme "Cent thèmes" reliée à la problématique des agressions à caractère sexuel avec Nathalie et Camille.

Dîner communautaire

Lundi 14 novembre 12h00

Notre comité événement vous préparera un bon repas que nous allons toutes déguster ensemble gratuitement!

Atelier de confection de bijoux

Mardi le 15 novembre 9h30

Apprenons ensemble à faire des bijoux

Ateliers sur la connaissance de soi

Mardis 15, 29 novembre et 13 décembre 13h

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

Apprendre à dire NON !

Mercredi 16 novembre 13h

Nous parlerons de l'affirmation de soi et du développement du courage pour mettre ses limites, afin de se sentir bien dans ses décisions.

Club de lecture

Jeudis 17 novembre et 8 décembre 9h30

Venez échanger sur votre dernière lecture.

Atelier de tricot de 9h30 à 16h

Lundi 21 novembre et 19 décembre

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 !



Info sexe

Mardi 22 novembre, 6 et 20 décembre 13h

Un peu dans le même esprit que les cent thèmes, il n'y a pas nécessairement de sujets préétablis. Il s'agit de rencontres où l'on pourra discuter d'absolument tout. Questionnements ou inquiétudes, diversité sexuelle, masturbation, intimité, menstruations, rien n'est tabou !

Démystifier l'anxiété

Mardi le 22 novembre et 6 et 20 décembre 18h

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

Retrouver son couple après la retraite

Mardi le 23 novembre 13h

Le changement de rythme après la retraite peut revitaliser la relation ou causer des problèmes que l'ont n'avait pas anticiper. Venez en discuter avec nous.

Après-midi billard au Shevas

Jeudi 24 novembre 13h

Lundi 28 novembre

FERMÉ - ÉQUIPE EN RENCONTRE

Atelier de cartes de souhaits

Mardi 29 novembre 10h

Venez faire la confection de cartes de souhaits pour propager le bonheur durant le temps des fêtes! Créez afin de remettre à des gens dans le besoin.

Party décoration de Noël

Mercredi 30 novembre 10h

Venez décorer le Centre avec nous pour débiter les festivités du temps des fêtes.

Visionnement du film *Sortir de l'ombre*

Mercredi 30 novembre 13h

Ce film montre que les femmes peuvent reprendre le pouvoir sur leur vie suite au vécu de la violence conjugale. Il montre l'acceptation de soi ainsi que la puissance que provoquent la fin de l'isolement. Nous en discuterons en groupe.

Présentation des programmes en lien avec le logement social

Mercredi 7 décembre 13h

Atelier informatif présenté par OMH. Comment faire une demande, quels sont les critères, etc.

Lundi 12 décembre

FERMÉ - ÉQUIPE EN RENCONTRE

Bowling - Quille GPLUS : Mardi 13 décembre 13h30

Atelier de cuisine collective - thématique Noël

Mercredi 14 décembre 11h00

Cuisiner en groupe sera la parfaite occasion pour découvrir de nouvelles recettes.

Souper communautaire : 15 décembre 17h30

Fête de Noël et lancement de la programmation

Mercredi 21 décembre de 11h30 à 15h

Venez vous amuser et lâcher votre fou! La danse, la musique et votre bonne humeur seront au rendez-vous! Nous profiterons de l'occasion pour lancer notre programmation des mois de janvier et février prochain. Soyez donc présentes à cette belle journée !

Sortie Marché de Noël L'Assomption

Jeudi 22 décembre 13h

Nous nous rejoindrons sur place, afin d'y faire la visite des différents kiosques.

INSCRIPTIONS 9 janvier dès 9h00

Vous êtes les bienvenues en tout temps !



décembre 2022

novembre 2022

