

SERVICES – Ouvert à toutes

À tout moment et quel que soit votre besoin, vous pouvez demander à rencontrer l'une de nos intervenantes en marche-écoute, par téléphone, virtuellement ou au Centre. Si vous sentez que jaser vous ferait du bien ou que vous vivez une situation difficile, vous pouvez compter sur nous.

PRÊT DE MATÉRIEL INFORMATIQUE

Si vous n'avez pas accès à un ordinateur ou à internet, il nous fera plaisir de vous rendre le tout disponible sur place au Centre. Vous pourrez même participer aux activités qui se déroulent exclusivement sur la plateforme Zoom.

PARLONS-EN – Ouvert à toutes

Une soirée d'échange pour les femmes proches de femmes vivant de la violence conjugale (même si ce ne sont que des soupçons). Un espace où vous pourrez vous sentir libre de nommer et poser vos questions, dans une optique soutenant et informative. Venez déposer et dépasser l'impuissance et les incompréhensions. Confidentiel et sécuritaire. Pour ma soeur, mon amie, ma collègue, ma mère...

23 mars de 19h à 20h30, en Zoom

SOUTIEN INFORMATIQUE débutante et sur demande – En présence

Rencontre individuelle pour de l'accompagnement aux besoins de base sur votre tablette, ordinateur portable ou téléphone. Prenez rendez-vous par téléphone.

27 janvier de 9h30 à 11h30 - ordinateur seulement

17 février de 9h30 à 11h30

17 mars de 9h30 à 11h30

ACTIVITÉS SPÉCIALES
CONFÉRENCES

Quand l'anxiété me mène – L'arc-en-ciel des seigneuries – En Zoom, ouvert à toutes

L'anxiété, tout le monde en vit, mais à quel moment devient-elle un réel défi ? Cet atelier a comme objectif de favoriser la compréhension des manifestations de l'anxiété, d'apprendre des moyens pour mieux la gérer et explorer les causes de l'anxiété spécifiquement chez les femmes. *17 février de 18h30 à 20h30*

Face aux écrans – L'arc-en-ciel, prévention des dépendances – En Zoom, ouvert à toutes

Vous vous questionnez sur votre temps d'écran, les comportements en ligne, les informations que vous laissez numériquement sans même vous en rendre compte ? Venez en apprendre davantage ! Gestion des comportements, utilisation positive des réseaux sociaux et autres seront abordés. *3 mars de 18h30 à 20h30*

Diversororité – Les besoins des femmes du territoire d'Entre Ailes – En présence

Plus de 100 femmes ont été sondées au courant de l'année 2020-2021 afin de connaître les enjeux qu'elles vivent au quotidien et leurs besoins. Cette démarche solide permettra à Entre Ailes de s'inspirer pour la suite de ses actions. Venez découvrir les résultats de ce projet. *15 mars de 13h30 à 15h00*

L'autonomie économique des femmes, une force collective ! – L'ACEF Rive-Sud – En Zoom, ouvert à toutes

Atelier spécialement adapté à la réalité financière des femmes. Organisation budgétaire, trucs pour économiser et pièges du crédit. *16 mars de 13h30 à 16h*

Jardinières – Démarrer des semis – En Zoom

Atelier pratique pour démarrer les semis parce que... Ça sent le printemps ! Et que c'est plus facile que vous le pensez !

10 mars de 13h30 à 15h30

8 mars : informations à venir!

IMPLICATIONS

Comité 8 mars – L'avenir est féministe – En Zoom

Vous avez envie de vous impliquer à l'occasion de la journée internationale des droits des femmes. Bâtissons un projet pour sensibiliser et solidariser l'ensemble de la communauté aux enjeux que vivent les femmes !

Les mercredis 19 janvier, 2, 16 février et 2 mars de 9h30 à 11h30

Comité Communiqu'Ailes – En Zoom

Vous aimez rédiger, chercher des idées de thèmes pour des articles, et échanger avec d'autres femmes sur des sujets d'actualité ? Participez à ce magnifique journal qui vise à offrir un espace d'expression ouvert à toutes les femmes et orienté vers la communauté.

24 janvier de 09h30 à 11h30, 31 janvier, 14, 28 février et 14 mars de 13h30 à 15h30

Il n'y a pas que dans les comités que vous pouvez vous impliquer auprès du Centre. Si vous êtes intéressée à faire du bénévolat, n'hésitez pas à communiquer avec nous pour connaître la diversité des implications possibles.

ACTIVITÉS

DÉJEUN'AILES

Une fois par mois, nous abordons des thèmes variés autour d'un petit déjeuner offert par votre Centre.

Un mercredi par mois de 9h30 à 11h30

26 janvier - Tableau de visualisation - En Zoom

23 février - Semaine d'action des Centres de femmes (thème à venir)

30 mars - Centre de femmes, un milieu de vie

CAFÉ-ACTUALITÉ - En Zoom

Partagez et discutez avec d'autres femmes des actualités concernant des enjeux ou des situations qui vous interpellent.

10 février de 9h30 à 11h30

CAFÉ-DÉBAT - En Zoom

Dans une ambiance conviviale, nous laisserons place à des joutes verbales sur des sujets tantôt légers, tantôt débats de société.

10 mars de 9h30 à 11h30

CINÉ-RENCONTRE - En zoom - Ouvert à toutes

Visionnez dans le confort de votre salon une sélection de films soigneusement choisis pour vous. Vous recevrez le lien pour regarder le film le vendredi et vous pourrez joindre, le lundi suivant à 19 h, une discussion animée soit par une intervenante ou en présence d'une personne liée au film.

31 janvier - Ainsi soient-elles

28 février - Le journal d'une FIV

28 Mars - Rêveuse de villes

ÉCRITURE CRÉATIVE

Le conte - En Zoom

Venez explorer cette forme d'écriture qui se balade entre la tradition écrite et orale.

Accompagné de Diane Marie Racicot, conteuse professionnelle de notre territoire, vous serez invité à explorer, créer et apprécier.

Coût : 10 \$ pour 2 rencontres

27 janvier, 17 février, 3 et 17 mars de 13h30 à 15h30

SOUTIEN INFORMATIQUE débutante, tablette - Reporté

Vous avez une tablette et rencontrez des défis dans son utilisation. Lors de ces rencontres nous explorerons à votre rythme, de façon simple et conviviale les diverses fonctions, réglages et applications de base de votre tablette. *Les mercredis 9, 16 et 23 mars de 9h30 à 11h30*

FABLAB - Intégration Compétences Annulé

Explorez diverses techniques d'impression sur objet à travers un projet choisi collectivement, plus facile que ce que vous pensez ! Vous serez accompagnées dans cet apprentissage de la conception du graphisme jusqu'au produit final, des chandails, tasses ou autre.

31 janvier de 8h45 à 11h45 -

7 février de 8h45 à 16h, apportez votre lunch

ATELIER CULINAIRE - En Zoom

Nous continuons à recevoir des denrées de Moisson Rive-Sud. Nous vous proposons donc un atelier dans le confort de votre cuisine et par Zoom.

Vous pourrez venir chercher les denrées entre le mardi et le mercredi (sur rendez-vous). La recette choisie par l'intervenante animatrice mettra en valeur ce que nous aurons reçu !

Les jeudis à 8h45

27 janvier - 24 février - 31 mars

AUTOMASSAGE - En Zoom

L'automassage est un moyen peu mis en avant et pourtant si bénéfique à l'autogestion de la santé. Venez explorer tous ses bienfaits : 9, 16, 23 février et 2 mars, de 13h30 à 15h30

EXPRESSION ARTISTIQUE - En Zoom

En compagnie de Danielle Neveu, artiste impliquée dans notre communauté, vous êtes invitées à plonger dans l'art visuel. Laissez-vous aller dans une démarche à la fois introspective et créative via divers médiums tels que : photos, pastel, collage et aquarelles.

Les mardis de 13h30 à 15h30 - 01 février au 01 mars

Coût: 25\$ pour 5 rencontres