

# Services ouverts à toutes !

À tout moment et quel que soit votre besoin, vous pouvez demander à rencontrer l'une de nos intervenantes pour un service de marche-écoute, de soutien téléphonique/Zoom ou de rencontre au Centre. Si vous sentez que parler 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, sachez qu'il nous fera plaisir de vous rendre le tout disponible sur place, au Centre. Si vous le souhaitez, vous pourrez aussi participer dans nos locaux aux activités qui se déroulent exclusivement sur la plateforme Zoom.

## GROUPE D'ENTRAIDE - ATELIER en collaboration avec Résilience Rive-Sud En présence

Un atelier interactif de groupe qui vous outillera afin de mieux comprendre ce qu'il est possible de vivre en période de changement. Aussi, vous découvrirez des astuces pour favoriser votre résilience. Tout cela en vous offrant un espace de discussion !

*Les lundis 25 avril, 2 et 9 mai - 13h30 à 15h30*

## PARLONS-EN - pour les proches de personne vivant de la violence En présence ou en Zoom (hybride)

Une soirée d'échanges pour les femmes proches d'une autre femme vivant de la violence (même si ce ne sont que des soupçons). Ce sera un espace où vous pourrez vous sentir libre de nommer et de poser vos questions dans une optique soutenante et informative. Venez partager vos inquiétudes afin de dépasser l'impuissance et les incompréhensions. Confidentiel et sécuritaire.  
Pour ma sœur, mon amie, ma collègue, ma mère...

*Mercredi 16 mai - 18h30 à 20h30*

# Implications

## COMITÉ COMMUNIQUE AILES

### En présence

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 de partage d'informations et d'expression libre. Ouvert à toutes les femmes.

*Les jeudis 12, 26 mai, 2 et 16 juin - 13h30 à 15h30*

## COMITÉ PROGRAMMATION

### En présence

Impliquez-vous pour un centre de femmes à votre image répondant à vos besoins ! Partagez vos idées d'activités et de projets avec des membres de l'équipe ainsi que d'autres femmes du Centre en vue des prochaines programmations.

*Les jeudis 12 et 19 mai - 9h30 à 11h30*

## COMITÉ FESTIF - Les 30 ans du Centre !

### En présence

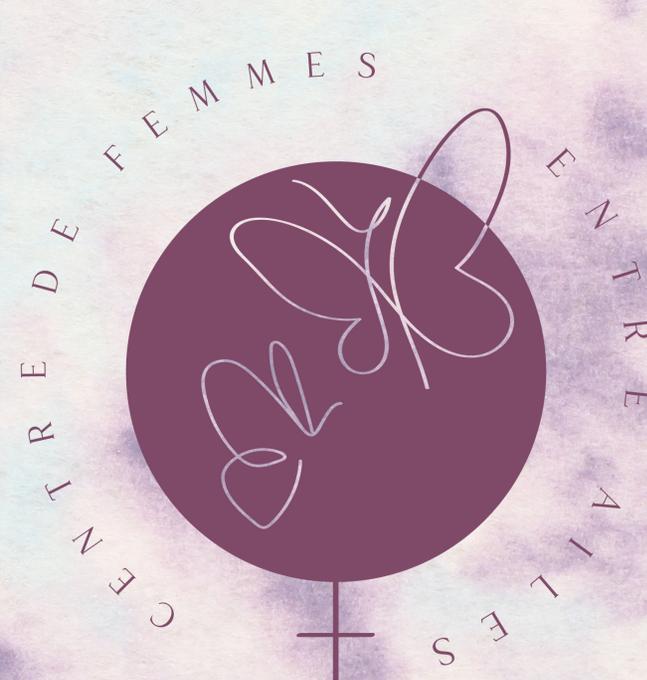
Et oui, déjà 30 ans pour le Centre ! Nous souhaitons souligner son existence avec vous et la communauté qui nous supporte. Déjà, nous avons de superbes idées et ensemble, nous pourrions organiser un événement plus que mémorable. Tu as des forces en événementiel ? Joins-toi à nous!

*Un mercredi sur deux, dès le 20 avril (sauf le 4 mai)  
13h30 à 15h30*

## Assemblée générale annuelle et extraordinaire - 9 juin, 10 h

En Zoom ou en présence (Hybride)  
Un goûter sera fourni

Comme membre, l'AGA est votre espace démocratique. C'est un moment de partage, d'échanges et de prises de décisions. Vous avez la possibilité de vous prononcer sur ce qui s'est passé en plus d'être informée sur ce qui va se passer au Centre durant l'année. C'est aussi le moment d'élire le conseil d'administration (les informations vous parviendront sous peu).



## PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2022

### Inscriptions à partir du 11 avril

1611 Rue Principale, Sainte-Julie,  
QC J3E 1W7

(450) 649-0658

 [entreailes@entreailes.org](mailto:entreailes@entreailes.org)

[www.entreailes.org](http://www.entreailes.org)

Centre de femmes Entre Ailes

### Heures d'ouverture

Lundi, mercredi, jeudi  
de 9h à 12h et de 13h15 à 16h et  
mardi de 13h15 à 16h

# Activités

## EXPLORATION ARTISTIQUE

**En présence - Ouvert à toutes**

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

*5 rencontres pour un coût de 25 \$ pour les membres et 45 \$ pour les non-membres (matériel inclus).*

*Un mardi sur deux, dès le 26 avril - 13h30 à 15h30*

## MANGER À BON COMPTE, ACEF Rive-Sud

**En présence - Ouvert à toutes**

Un atelier visant à partager une multitude de moyens afin de diminuer sa facture d'épicerie, d'astuces et d'informations en alimentation... La gestion du frigo, la réduction du gaspillage, le marketing des grandes chaînes, la lecture des étiquettes, la conservation des aliments, etc.

*Jeudi 2 juin - 18h30 à 20h30*

## SOUTIEN INFORMATIQUE - DÉBUTANTE SUR TABLETTE

**En présence**

À l'aide de votre propre tablette et en compagnie d'autres femmes, vous serez amenée à comprendre les fonctionnalités de base : connexion Wi-Fi, Bluetooth, réglages, appareil photo et vidéo, faire une recherche Internet, ajouter un contact, télécharger et supprimer une application, joindre et créer une rencontre Zoom, etc. Le tout dans le respect du rythme de chacune.

*5 rencontres les mardis 3 et 17 mai, 14 et 28 juin et 5 juillet - 13h30 à 15h30*

## LABORATOIRE ÉCO-FÉMINISTE

**En présence - Ouvert à toutes**

Bienvenue dans un groupe de femmes s'unissant dans des projets écologiques. Voici des réalisations passées : savons maison, initiation à la couture, emballage ciré, produits ménagers et actions engagées. À vous de venir nous inspirer pour nos futurs projets !

*Les lundis 2, 9 et 16 mai, 6, 13 et 20 juin - 13h30 à 15h30*

## LE GROUPE DES JARDINIÈRES

**En présence - Ouvert à toutes**

Débutante ou experte, jardinez au jardin communautaire Vincent-Provencher et rencontrez d'autres femmes dans un espace d'entraide, de solidarité et de joie. De beaux et bons légumes pour vous ! Merci de prévoir une journée attirée par semaine pour l'arrosage et l'entretien.

*Les rencontres, afin de travailler ensemble au jardin, auront lieu les mercredis 27 avril, 11 et 25 mai, 8 et 29 juin et le 13 juillet, 24 août, 14 septembre et 12 octobre - 9h30 à 11h30*

## CUISINES COLLECTIVES les tables-liées

**En présence**

Venez cuisiner vos plats avec d'autres femmes dans une ambiance chaleureuse. Deux à trois repas sont planifiés et organisés ensemble les lundis grâce aux aliments offerts par Moisson Rive-Sud. Les recettes et les coûts (économiques) sont à déterminer par le groupe. Les jeudis, nous cuisinons ensemble !

*Les mercredis - 9h 30 à 11h30*

*Les lundis - 8h 45 à 13h*

*20 et 24 avril, 1 et 6 juin*

## DEJEUN'AILES

**En présence**

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

### Diversororité - spécial cabane à sucre

Les besoins des femmes du territoire d'Entre Ailes. Plus de 100 femmes ont été sondées au cours de l'année 2020-2021 afin de connaître les enjeux qu'elles vivent au quotidien et leurs besoins. Cette solide démarche permettra au Centre de s'inspirer pour la suite de ses actions.

*Jeudi 28 avril - 9 h30 à 11h30*

### Âgisme

L'âgisme est la forme de discrimination la plus tolérée au pays. Une personne de l'Observatoire Vieillesse et Société sera présente pour accompagner nos réflexions.

*Jeudi 26 mai - 9h30 à 11h30*

## PIQUE-NIQUE

**En présence**

Profitez des beaux jours pour nous réunir à l'extérieur et partager un moment de complicité autour d'un beau pique-nique ! Apportez votre lunch et visitons ensemble les lieux et parcs du territoire. Merci de porter une attention particulière afin de réduire la quantité de déchets dans votre lunch.

*29 juin - 11h30 à 13h30, Parc de la Commune, Varennes*

*14 juillet - 11h30 à 13h30, Parc Harvey, Sainte-Julie*

## MILIEU DE VIE reprend vie !

**En présence**

Lorsqu'il n'y a pas d'activité au calendrier, le Centre est ouvert à toutes ! Vous pouvez venir seule ou accompagnée, pour vous déposer, échanger ou participer à des "activités surprises" ponctuelles.

Une intervenante est aussi disponible durant nos heures de service pour vous rencontrer si vous avez besoin de soutien, d'informations ou de références, et ce, même si des activités sont en cours.