

Services ouverts à toutes !

SOUTIEN INDIVIDUEL

Exceptionnellement, le soutien individuel en personne se fera sur rendez-vous. Une intervenante est disponible pour vous les lundis après-midi et les jeudis en matinée pour vous écouter et accueillir ce que vous avez à déposer. En tout temps durant nos heures d'ouverture, vous pouvez aussi nous lâcher un coup de fil ou nous écrire. Si vous sentez que parler vous ferait du bien ou que vous vivez une situation difficile, vous pouvez compter sur nous.

MILIEU DE VIE

À défaut d'avoir un local pour vous accueillir aussi librement qu'à l'habitude, nous vous inviterons de temps à autre pour des activités spontanées ! Vous recevrez des invitations ponctuelles quelques jours à l'avance. Dans le meilleur des mondes, vous nous avisez de votre présence afin qu'on vous accueille comme il se doit. Vous décidez dernière minute de venir ? Et bien, présentez-vous !



SAINT-VALENTIN

Détails à venir. Nous vous proposerons une façon de célébrer ensemble l'amour sous toutes ses formes, restez à l'affût !

8 MARS : On lève notre verre aux résistances féministes à la Broue Shop

En présence - ouvert à toutes

Cette soirée sera l'occasion de lancer officiellement la bière brassée par la Broue Shop au profit du

Centre de femmes. Sous forme de 5 à 7, ce sera l'occasion de célébrer joyeusement ce qui nous unit et nous enflamme !

Mercredi 8 mars - 17 h

Implications

COMITÉ COMMUNIQUEAILES

En présence

Vous aimez écrire, chercher des idées de thèmes pour des articles et échanger avec d'autres femmes sur divers sujets de société ? Participez à ce journal par et pour les membres qui vise à offrir un espace de partage d'informations et d'expression libre.

Les jeudis 2 et 16 février et 2 et 16 mars - 13 h 30 à 15 h 30

BÉNÉVOLAT

L'engagement bénévole, c'est la force vive d'un Centre de femmes. Restez à l'affût, nous ferons appel à vous au courant des prochains mois pour différents projets.

ACTIONS COLLECTIVES

Vous aimeriez poser un geste pour plus de justice sociale ? Venez nous en jaser ! Ensemble, nous pourrions réfléchir sur les pistes d'action pour agir sur l'enjeu qui vous touche. Comme Centre de femmes, nous voulons soutenir le passage de l'individuel au collectif : un comité sera bientôt mis sur pied pour faire vivre ce volet au Centre, par et pour vous !

TRICOT ENGAGÉ

En présence - ouvert à toutes

Oui, vous avez bien lu ! Vous êtes invitées à venir tricoter des matelas à partir de rubans de cassettes VHS. Ces matelas isolants seront remis à des personnes en situation d'itinérance. Un tricot original à vocation sociale ? Oui !

Les mardis 7, 14, 21 et 28 février - 13 h 30 à 15 h 30

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES : ATELIER CRÉATIF

En présence

Atelier créatif pour explorer la question des résistances féministes qui nous ont portées ou qui nous portent encore. Inspirées par le thème proposé par le collectif 8 mars pour 2023, nous mettrons notre créativité au service des petites et grandes résistances portées par les femmes en toute simplicité. Apportez votre lunch !

Lundi 6 mars - 11 h à 14 h



PROGRAMMATION HIVER 2023

Inscriptions en ligne ou par
téléphone à partir du 22 décembre

Heures d'ouverture

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

-

(450) 649-0658

entreailles@entreailles.org

www.entreailles.org

Centre de femmes Entre Ailes

Adresse postale :

754 Montée Sainte-Julie
Sainte-Julie J3E 1W9

Activités

En attendant que la maison soit prête, nos activités auront principalement lieu dans des locaux prêtés par la Ville de Sainte-Julie. Nous vous aviserons en temps et lieu des locaux pour vos activités

DÉJEUN'AILES

En présence

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

Des-JEUX-n'ailes

En plus d'un petit-déjeuner, venez partager rires et victoires en jouant à différents jeux de société. Une occasion de se découvrir sous un autre jour !

Jeudi 26 janvier - 9 h à 11 h

Nostalgie

Tantôt réconfortante, tantôt attristante, la nostalgie nous surprend parfois à de drôles de moments. Une occasion de partager des souvenirs et de réfléchir à la place qu'on fait à la nostalgie dans nos vies.

Jeudi 23 mars - 9 h à 11 h

LABORATOIRE ÉCOFÉMINISTE

En présence - Ouvert à toutes

Bienvenue dans un groupe de femmes s'unissant dans des projets écologiques ! Courte série de deux rencontres, nous pourrons faire un à deux projets. Ils seront choisis ensemble lors de la première rencontre. Ayez vos idées en tête ! Voici les réalisations passées : bougies maison, crème hydratante, tisanes de bain, poudre effervescente et discussions engagées.

Les lundis 13 et 20 mars - 13 h 30 à 15 h 30

ATELIERS CUISINE VÉGÉ

En présence

À défaut de pouvoir vous offrir une cuisine collective comme vous la connaissez, nous vous invitons à venir explorer des aliments protéinés qui distinguent la cuisine végétarienne. Notre objectif : les découvrir au travers de recettes savoureuses (surtout) et économiques. Les recettes seront préparées et dégustées ensemble.

Le tofu : *Lundi 30 janvier, 9 h à 13 h*

Les légumineuses : *Lundi 27 mars, 9 h à 13 h*

Coût : 5 \$ par atelier

CERCLE DE LECTURE

En présence - Ouvert à toutes

Le Cercle de lecture est de retour cet hiver et vous invite à plonger dans l'univers du roman *Là où je me terre* de Caroline Dawson, sociologue et auteure engagée. Dans une histoire inspirée de son parcours, on suit la petite Caroline dans la construction de son identité.

« Mais comment apprend-on à ne plus s'effacer ? Peut-on embrasser une nouvelle culture sans renier ses origines ? Lumineux et vivant, *Là où je me terre* sonde la possibilité d'aimer et de lutter sans ne plus avoir à fuir. »

Les jeudis 9 février, 9 et 30 mars - 9 h 30 à 11 h 30

Coût : 15 \$ pour le livre

LA RENCONTRE ENTRE ART ET MOTS

En présence - Ouvert à toutes

Venez découvrir et créer en mots et en images des zines. Selon la BANQ, les zines sont de petits livres dont la création est accessible à toutes, artiste ou non. Ils peuvent être composés de courts textes, de poèmes, d'illustrations (collages, dessins, peintures, etc.). Les zines abordent n'importe quel sujet imaginable. Le but est de créer soi-même un objet qui véhicule notre passion ou notre opinion sans modèle et sans restriction. Le zine devient alors un véritable objet d'art !

Les jeudis 26 janvier, 9 et 23 février, 9 et 23 mars - 13 h 30 à 15 h 30

Coût : 25 \$ pour membre, 35 \$ non-membre

CINÉ-RENCONTRE À PLEINE VOIX

En présence - Ouvert à toutes

« Les femmes musulmanes dérangent, intriguent, polarisent, prises au piège dans un carcan forgé par un amalgame d'histoires à la une. Si les médias aiment à les dépeindre comme étant soumises et réduites au silence, la réalisatrice Saïda Ouchaou-Ozarowski a préféré s'éloigner de cette image caricaturale à laquelle elle ne s'identifie pas. Elle est allée à la rencontre de six Canadiennes de confession musulmane prêtes à discuter de ce qui a façonné leur identité. » Ce film parle de quête commune pour la liberté et l'équité. La projection du documentaire sera suivie d'une discussion.

Mercredi 15 mars - 13 h 30 à 15 h 30

Veillez noter que les frais d'activités ne sont pas remboursables.

CAFÉ-ACTUALITÉS

En présence - ouvert à toutes

Autour d'un bon café, venez échanger, réfléchir et partager votre opinion avec d'autres femmes sur des sujets d'actualité qui vous interpellent.

Jeudi 23 février - 9 h 30 à 11 h 30

CONFÉRENCES

Santé périnéale et pelvienne

Hybride (zoom et en présence) - Femmes de 55 ans et +

Dans cette conférence donnée par Michèle Briand, physiothérapeute en rééducation périnéale et pelvienne, vous serez outillée pour prendre soin de cette zone trop souvent négligée. Les thèmes abordés :

- La prévention des fuites urinaires et descentes d'organes;
- Les trucs pratico-pratiques pour protéger son périnée au quotidien, comment limiter l'abonnement à la salle de bain (oui, on peut faire quelque chose !);
- Comment reconnecter à son périnée et ainsi améliorer sa qualité de vie;
- Les fameux exercices de Kegel - quand, comment, pourquoi;
- Les liens entre nos petits bobos et la santé pelvienne (maux de dos, hanches, bassin, coccyx);
- Et bien d'autres !

Vous pourrez poser toutes vos questions à une professionnelle de la santé féminine passionnée par son domaine qui se fera un grand plaisir d'y répondre !

Lundi 27 février - 10 h à 12 h

La culpabilité par l'Arc-en-ciel des Seigneuries groupe d'entraide en santé mentale

En présence

Offert par le groupe d'entraide en santé mentale Arc-en-ciel des Seigneuries, nous aborderons la culpabilité lors de cet atelier-thématique. Qu'est-ce qui fait naître la culpabilité chez nous ? Qu'est-ce qui l'apaise ? Venez échanger avec d'autres femmes sur ce sujet qui nous touche toutes à un moment ou à un autre. En collaboration avec CALM. L'atelier se tiendra dans les locaux de CALM au 1463 boul. Lionel-Boulet, bureau 101-B, Varennes

Mercredi 29 mars - 9 h 30 à 11 h 30