

## 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 appeler ou nous écrire. Si vous sentez que parler vous ferait du bien ou que vous vivez une situation difficile, vous pouvez compter sur nous.

## Implications

### 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.

### ROBES ROUGES

Ouvert à toutes

Nous nous joindrons à d'autres centres de femmes de la région et aux communautés autochtones dans cette mobilisation pour la Journée de la robe rouge, en hommage à toutes les femmes, les enfants et les personnes bispirituelles autochtones présentes et disparues. Du covoiturage sera organisé. Un pique-nique solidaire suivi d'un rassemblement au parc Christophe-Colomb à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Vendredi 5 mai - dès 11 h 30

### COMITÉ COMMUNIQU'AILES

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.

Jeudi 4 et 18 mai, 22 juin et 6 juillet - 13 h 30

### COMITÉ FEMMES 55 ans et +

En octobre dernier, nous avons échangé sur la situation des femmes qui choisissent de vieillir sur le territoire. Nous avons parlé de solitude, de logement, de proximité des soins, de désir de contribuer à la société et de bien d'autres enjeux encore. Ce comité d'action sera un espace d'engagement citoyen pour essayer d'améliorer les conditions de vie des femmes d'aujourd'hui et de demain.

Jeudi 27 avril et 1er juin - 9 h 30

### TRICOTEUSES ENGAGÉES ; Projet Béb'ailes

Ouvert à toutes

Mettez vos aiguilles et votre talent au service des autres ! Ce printemps, nous vous proposons une collaboration avec Comité d'allaitement maternel CALM. Dans leur local, vous pourrez tricoter ou crocheter des articles pour nouveau-nés et nourrissons ou encore transmettre votre savoir de tricoteuse à une nouvelle maman ou grand-maman qui a envie d'apprendre. Convient autant aux tricoteuses débutantes que celles avec plus d'expérience !

Tous les mardis du 18 avril au 23 mai - 13 h

1463, boulevard Lionel-Boulet, Varennes

Rencontre bilan : Mardi 30 mai - 13 h

### Assemblée Générale Annuelle 8 juin 2023 - 10 h

- L'AGA est un moment clé de la vie démocratique d'un centre de femmes. C'est un moment de partage, d'échanges et de prises de décision. Vous avez la possibilité de vous prononcer sur ce qui s'est passé en plus d'être informée sur ce qui s'en vient au Centre durant l'année. C'est aussi le moment d'élire le conseil d'administration, deux postes sur cinq sont en élection cette année. On vous attend en grand nombre ! L'assemblée sera suivie d'un goûter.
- Assemblée générale extraordinaire à 10 h, suivie de l'AGA.



## PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Inscriptions en ligne ou par  
téléphone à partir du 6 avril

### 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

# 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

Ouvert à toutes

Ah ! Les petits-déjeuners où on échange en toute simplicité autour d'un thème : on aime ça !

### Un livre qui m'a marquée

Partageons nos coups de cœur et découvertes littéraires pour garnir nos tables de chevet pour le printemps !

*Mercredi 19 avril - 9 h 30*

### La sororité : quand solidarité s'accorde au féminin

De quoi parle-t-on quand on parle de sororité ? De solidarité féminine ? D'un sentiment de fraternité, mais entre sœurs ? Et de quelles femmes sommes-nous solidaires ? Explorons ensemble et sous toutes ses coutures cette valeur centrale à Entre Ailes !

*Mercredi 24 mai - 9 h 30*

## CAFÉ-ACTUALITÉS

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 11 mai - 9 h 30*

## ÉVÈNEMENT DU SOLSTICE D'ÉTÉ

Ouvert à toutes

Organisé par la Maison autochtone, ce spectacle ayant lieu sur leur site à Mont-Saint-Hilaire rassemble plusieurs artistes des Premiers Peuples pour souligner la Journée nationale des peuples autochtones. Une soirée qui promet d'être riche en rencontres et en culture ! Du covoiturage sera organisé. Spectacle extérieur, gratuit, places limitées.

*Mercredi 21 juin - 18 h 45*

## MARCHE ENTRE AILES

Ouvert à toutes

Vous aimez marcher et vous avez envie d'une promenade hebdomadaire avec d'autres femmes ? Vous n'êtes pas seule ! La Marche Entre Ailes est de retour ce printemps. Nous offrons un point de ralliement au Pavillon Thérèse-Savard-Côté. Vous pourrez remplir votre gourde et nous saluer au passage ! Lieu de départ et trajet à convenir ensemble lors de la première rencontre.

*Tous les jeudis du 20 avril au 6 juillet - 13 h 30*

## ATELIERS CUISINE VÉGÉ

Ouvert à toutes

Venez explorer des aliments protéinés qui caractérisent la cuisine végétarienne. Notre objectif: les découvrir à travers des recettes savoureuses (surtout !) et économiques. Les recettes seront choisies, préparées et dégustées ensemble. Nous cuisinerons dans les nouvelles cuisines de la Maison de l'Entraide.

**Lentilles** mercredi 3 mai à 13 h 30 (planification) et lundi 8 mai de 9 h à 13 h (cuisine)

**Haricots et PVT** mercredi 31 mai à 13 h 30 (planification) et lundi 5 juin de 9 h à 13 h (cuisine)

*Coût : 5 \$ par atelier*

## CAFÉ-RENCONTRE CALACS

Ouvert à toutes

Autour d'un café, venez rencontrer une intervenante du Centre d'aide et de lutte aux agressions à caractère sexuel de notre région afin de comprendre les services qui y sont offerts. Nous aurons l'occasion de discuter avec elle et d'explorer comment, avec leur approche favorisant la reprise de pouvoir des survivantes sur leur vie et la réduction des impacts reliés aux agressions sexuelles, le CALACS peut vous accompagner. À l'automne, un groupe de soutien pourrait éventuellement donner suite à cette première rencontre, si un tel besoin émerge.

*Mercredi 31 mai - 18 h 30*

## LABORATOIRE ÉCOFÉMINISTE

Ouvert à toutes

Bienvenue dans un groupe de femmes s'unissant dans des projets écologiques ! Série de trois rencontres durant laquelle nous pourrions faire un à deux projets à saveur écoresponsable. Ils seront choisis ensemble lors de la première rencontre. Réalisations passées : savon à lessive, sacs à collation réutilisables, chasse-moustique maison et plus encore ! À vous de venir nous inspirer pour nos futurs projets !

*Lundi 1er, 15 et 29 mai - 13 h 30*

## ATELIER-CONFÉRENCE - SOLITUDE ET MATURITÉ AFFECTIVE

Le Service d'Entraide Passerelle (SEP) est un organisme qui aide les femmes à traverser leur rupture amoureuse. Durant cet atelier, nous aborderons les éléments aidant et ceux posant obstacles à vivre la solitude. Nous déconstruirons les mythes autour de la solitude, et nous explorerons le karaoké de la rupture, le « mythe » de la dépendance affective et les enjeux sociaux de la solitude au féminin. Le SEP a développé une approche empathique et sans jugement qui mise sur l'autodétermination des participantes.

*Mercredi 10 mai - 9 h 30*

## PIQUE-NIQUE

Ouvert à toutes, bienvenue aux enfants

Profitez des beaux jours pour nous réunir à l'extérieur, découvrir un parc du territoire et partager un moment de complicité autour d'un beau pique-nique ! Apportez votre lunch et votre chaise. Merci de porter une attention particulière afin de réduire la quantité de déchets dans votre lunch. Du covoiturage sera organisé.

*Mercredi 5 juillet - 11 h 30 à 13 h 30, Port de plaisance de Contrecoeur*

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