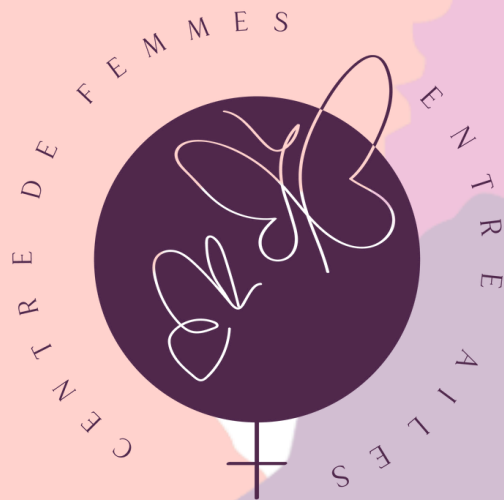



Inscriptions en ligne à partir du 20 décembre
Sur place et par téléphone du 6 au 13 janvier
Après cette date, merci de nous appeler
ou nous écrire.

PROGRAMMATION HIVER 2025



Heures d'ouverture

Lundi, mercredi, jeudi
de 9 h à 12 h et de 13 h 15 à 16 h
et mardi de 13 h 15 à 16 h

 Centre de femmes Entre Ailes

 centrefemmesentreailles

(450) 649-0658

entreailles@entreailles.org

www.entreailles.ca

VOTRE ÉQUIPE

Anne-Sophie, responsable des bénévoles
Christine, responsable de la programmation
Isabelle, responsable des communications
Myriam, adjointe administrative
Sylvie, directrice générale

SE (RE)VOIR ET INSCRIPTIONS SUR PLACE

Réconfort d'hiver : rien de plus accueillant que le partage d'une soupe. Invite une amie !

L'équipe de travailleuses sera sur place pour répondre à vos questions sur le Centre et sur la programmation. Il s'agira de votre première venue au Centre ? Nous vous ferons visiter avec plaisir !

Merci de favoriser les formulaires d'adhésion et d'inscription disponibles sur notre site Web.

Dès 15 h, vous pourrez rencontrer les chercheuses liées au projet de recherche *Aînées et sexualité* (voir les informations plus loin) et poser vos questions.

Lundi 13 janvier, 14 h à 19 h

Services

Ouverts à toutes !

SOUTIEN INDIVIDUEL

Pendant nos heures de service, que vous ayez besoin de soutien, d'informations ou de références, une intervenante est disponible pour vous rencontrer. La rencontre peut se faire par téléphone, en vidéoconférence ou en marche-écoute. Du soutien informatique peut également être offert.

MILIEU DE VIE

Quand le Centre de femmes est ouvert, le milieu de vie l'est aussi ! Vous pouvez venir seule ou accompagnée d'une amie, pour vous déposer, prendre un café, échanger ou participer à des « activités surprises » ponctuelles. En tout temps, vous trouverez des collations et de quoi déjeuner.

GR. D'ENTRAIDE - Mieux vivre ma séparation

Ce groupe s'adresse aux femmes séparées et à celles qui sont en processus de séparation ou qui se questionnent sur leur relation. Durant ces cinq rencontres, nous aurons la chance d'aborder les étapes de la rupture, les deuils, les différents enjeux et les changements liés à la séparation.

Mercredis 29 janv. | 5, 19 et 26 fév. | 12 mars, 18 h 30

Implications

BÉNÉVOLAT

L'engagement bénévole, c'est la force vive d'un centre de femmes. Contribuez à la réalisation de notre mission en vous impliquant dans un comité, projet, activité ou petite tâche. Vous souhaitez vous impliquer ? Vous pouvez aussi vous inscrire à une liste d'envoi afin de recevoir par courriel les offres de bénévolat à venir.

TRICOTEUSES ENGAGÉES

Un groupe libre où vous aurez l'occasion de tricoter, mais aussi d'échanger ! Mettez vos aiguilles et votre talent au service des autres par des projets qui redonnent à la communauté. Vous êtes aussi les bienvenues à apporter vos projets personnels ou simplement à venir placoter dans une atmosphère conviviale.

Tous les mercredis du 15 janv. au 19 mars, 13 h 30

COMITÉS

Les comités sont des espaces d'engagement. Venez rencontrer d'autres femmes qui ont envie de s'impliquer dans la vie d'Entre Ailes.

TOUJOURS CITOYENNES !

Pour les membres

Ici, on réfléchit et on met en œuvre des actions citoyennes visant à améliorer les conditions de vie des femmes qui choisissent de vieillir sur le territoire. Cet hiver, nous ferons le point sur le parcours et nous projeterons la suite du comité.

Mardi 4 février, 13 h 30

Actions collectives

Un enjeu de société qui touche les femmes vous interpelle ? Vous aimeriez poser un geste pour plus de justice sociale ? Venez nous en parler ! Nous pourrions réfléchir ensemble aux pistes d'action.

Journée internationale des droits des femmes

Cette année, le 8 mars aura comme thématique le lancement de la **Marche mondiale des femmes 2025**. Vous aurez plus d'informations sous peu !

*Le coût des activités ou de l'adhésion ne doit pas être un frein à votre participation. Soyez confortable de nous en faire part.
Frais liés aux activités : L'ensemble des frais demandés (incluant les contributions volontaires) servent à offrir des activités au Centre.*

Des ajustements pourraient avoir lieu durant la période de travaux. Pour les activités auxquelles vous êtes inscrite, vous serez informée par courriel au plus tard la veille. Célébrons la venue de notre nouvelle salle d'activités adaptée !

Activités et ateliers – Avec inscription

SANTÉ FINANCIÈRE

Vous aimeriez connaître les étapes clés pour vous faire un budget personnel ainsi que des astuces pour économiser au quotidien ? C'est l'occasion d'échanger sur le sujet avec une bénévoles ayant plus de 25 ans d'expérience dans le domaine financier.

Lundis 20 et 27 janvier, 13 h 30

LA SANTÉ DES FEMMES SOUS DIVERS ANGLES

Cet hiver, nous nous pencherons sur la santé et le bien-être des femmes, un thème complexe et d'actualité. On peut penser aux analyses différenciées selon les sexes et les genres qui mettent en lumière plusieurs enjeux, aux nombreux besoins liés à la santé physique, mentale, reproductive et sexuelle, etc. Sans oublier l'accès aux soins et services !

CERCLE DE LECTURE

Découvrez *Dix jours*, le dernier roman de Marie Laberge. À travers l'histoire touchante d'une femme qui demande l'aide médicale à mourir, l'auteur explore des thèmes comme les relations, le désir et l'amour. Surtout l'amour. Les rencontres permettront de creuser comment cette lecture nous impacte, et ce, dans une atmosphère bienveillante.

Coût (achat du livre) : 19 \$ mbr. et 22 \$ non-mbr.

Mercredis 5 fév., 19 fév. et 5 mars, 9 h 30

PROJET DE RECHERCHE - AÎNÉES ET SEXUALITÉ

Participez à des discussions en groupe fermé sur des thèmes en lien avec la sexualité. C'est par le biais d'images créées et choisies par vous que vous alimenterez les connaissances. Ce projet mènera à une exposition et vous aurez accès à une formation photo ! N'ayez crainte, le tout sera en toute confidentialité et dans le respect de chacune.

Être âgée de 60 ans et plus. Compensation de 200 \$*

*pour une participation complète

Les jeudis, 10 h : 6 fév. : intro | 13 fév. : atelier photo

Les jeudis, 10 h : 27 fév. | 13 et 27 mars | 10 et 24 av.

DÉJEUN'AILES

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

- De même nature - Mercredi 29 janvier, 9 h 30
- La santé pour moi - Mercredi 26 février, 9 h 30
- Cabane à sucre - Mercredi 26 mars, 9 h 30

Coût : contribution volontaire

CUISINES COLLECTIVES VÉGÉTARIENNES

Une journée pour cuisiner vos plats dans une ambiance d'entraide. Grâce aux aliments offerts par Moisson Rive-Sud, deux repas seront planifiés et organisés en groupe. Au menu : planification et courses le matin, cuisine l'après-midi.

Jeudi 23 janvier et jeudi 20 mars, 9 h à 15 h

Coût : divisé entre les participantes (autour de 10\$)

LA PROCHE AIDANCE

La proche aidance est souvent une réalité invisible pour celles qui la vivent. Beaucoup ne se reconnaissent pas dans ce rôle, car elles agissent simplement par amour ou par obligation envers un.e proche en difficulté. Pourtant, cette aide, bien que « naturelle », peut être éprouvante et source de stress. Venez apprendre ce qu'est la proche aidance ainsi que les services disponibles.

Offert par Les aidants des Seigneuries

Lundi 10 février, 13 h 30

DANSE ENTR'ELLES

Participez à des exercices de conscience corporelle, de mouvements intuitifs et de danses qui encouragent l'authenticité et l'écoute. Danse Entr'Elles renforce la connexion avec le corps, les cycles et l'intuition pour vivre des moments de sensibilité, de joie et d'empowerment. L'activité se déroulera en toute sécurité et en respect de votre condition.

Offert par Festival Quartiers Danses

Coût : 8\$ pour les membres, 12\$ pour les non-membres

Lundi 17 février, 9 h 30

LA RÉGLEMENTATION ENVIRONNEMENTALE : NOS CORPS, NOTRE ENVIRONNEMENT

Cet atelier traite de sujets tels que les notions de base en santé environnementale ; les substances toxiques et leur impact sur notre santé ; des conseils pour agir individuellement et collectivement pour arriver à un environnement non toxique.

Offert par Action Cancer du Sein du Québec

Mercredi 12 mars, 13 h 30

CINÉ-RENCONTRE - ALPHAS

Visionnement du documentaire ayant fait jaser! Préoccupé par l'avenir de ces adultes de demain, Simon Coutu aborde le sujet du masculinisme avec ouverture et curiosité en allant à la rencontre des figures populaires du mouvement des mâles alpha au Québec.

Lundi 3 février, 13 h 30

ANTIFÉMINISME ORDINAIRE

Autour d'un petit souper, vous serez plongée dans un atelier interactif alliant petits jeux et réflexion collective afin de mieux comprendre l'antiféminisme ordinaire ou comment des discours sexistes peuvent être présents et banalisés dans nos quotidiens.

Alors, comment les déjouer ?

Mardi 28 janvier, 16 h 30 à 19 h

MÉNOPAUSE

Qu'est-ce que la ménopause ? Quels peuvent être les impacts sur la santé physique et mentale des femmes ? Venez démystifier les croyances entourant la ménopause et encourager une approche positive et informée de cette transition de vie. Atelier offert par une bénévoles infirmière de profession.

Lundi 17 mars, 9 h 30

L'HYSTÉRIE AU CINÉMA

Lors de ce café-rencontre animé par Marybel Barabé, étudiante au doctorat en communication à l'UQAM, vous serez amenée à explorer le thème de l'hystérie au cinéma. Une brève incursion dans l'histoire, combinée au visionnement d'extraits filmiques, permettra de démystifier les stéréotypes et les enjeux associés à la folie féminine.

Lundi 24 mars, 9 h 30

ESTIME DE SOI

Cet atelier est conçu pour que les participantes réussissent à mieux se connaître et ainsi améliorer l'estime de soi. Cette découverte de soi, permettra de maintenir son estime de soi au quotidien et de développer une influence positive sur la santé mentale.

Offert par L'Arc-en-Ciel des Seigneuries, groupe d'entraide en santé mentale

Mercredi 26 mars, 18 h 30