

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2026



Inscriptions à partir du 9 avril

Heures d'ouverture

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

754 Mtée Ste-Julie,
Sainte-Julie, QC J3E 1W9
(450) 649-0658

entreailles@entreailles.org
www.entreailles.org

 Centre de femmes Entre Ailes
 Centredefemmesentreailles

VOTRE ÉQUIPE

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

Services

OUVERTS À TOUTES !

SOUTIEN INDIVIDUEL

Une intervenante est disponible durant les heures d'ouverture pour vous rencontrer si vous avez besoin de soutien, d'informations ou de références, et ce, même si des activités sont en cours. Il est possible de rencontrer une travailleuse au Centre, par téléphone, en vidéoconférence ou en marche-écoute. Du soutien informatique est également offert sur demande.

GROUPE D'ENTRAIDE : Vieillir seule au féminin

Ce groupe s'adresse aux femmes aînées qui habitent seules et qui souhaitent échanger et s'entraider sur les réalités vécues, les défis et les stratégies possibles. Durant ces quatre rencontres, nous aborderons des sujets tels que l'adaptation aux changements, la vision de l'avenir, les deuils, la solitude, la santé mentale et la participation sociale.

Judis 30 avril | 7, 21 et 28 mai, 9 h 30

Actions collectives

Un enjeu de société qui touche les femmes vous interpelle? Vous aimeriez poser un geste pour plus de justice sociale? Surveillez nos communications pour être à l'affût des actions auxquelles le Centre participe!

ART ENGAGÉ : Une bannière pour la prochaine

Devant les tristes bilans des féminicides, passons de la colère aux pinces et tentons de combattre cette impuissance. Nous créerons une bannière en lien avec la campagne *La prochaine est encore en vie*. Elle pourra ensuite être affichée au Centre par solidarité.

Mardi 5 mai, 13 h 30

MILIEU DE VIE

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

Un milieu de vie qui prend vie !

Ouverture le midi

Un lundi sur deux, apportez votre lunch pour manger en bonne compagnie!

**Lundis 20 avril | 4 mai | 1er, 15 et 29 juin,
12 h 00 à 13 h 15**

Matinée créative libre

Un espace de création libre et autonome (sans animation) où vous pourrez à la fois prendre le temps de faire de l'art et partager avec d'autres femmes. Du matériel est mis à votre disposition.

**Un lundi sur deux: 27 avril | 11 et 25 mai | 22 juin |
6 juillet, dès 9 h**

Après-midi jeux de société

Une bénévoles vous accueille pour jouer à des jeux de société (ex. : Skip-Bo, Jok-R-Rummy). Vous êtes la bienvenue à apporter vos jeux!

Mardis 28 avril et 26 mai, 13 h 15

Fermeture estivale

Entre Ailes sera fermé pour les vacances d'été du 17 juillet au 16 août inclusivement.



Implications

BÉNÉVOLAT

Vous souhaitez vous impliquer dans un comité, un projet, une activité ou de petites tâches? Faites part de votre intérêt pour explorer ensemble les possibilités.

Reconnaissance des bénévoles

Activité spéciale pour remercier les femmes qui se sont engagées bénévolement à Entre Ailes au courant de l'année! Détails et invitations à venir.

Mercredi 13 mai, heure à déterminer

COMMUNIQU'AILES

C'est notre journal par et pour les femmes! Vous voulez mettre votre talent de correctrice ou de lectrice au service d'Entre Ailes? Joignez le comité éditorial!

Jeudis 30 avril et 25 juin, 13 h 30

Vous aimez écrire? Vous souhaitez faire réfléchir les lectrices? Toutes peuvent contribuer aux textes du Communiqu'Ailes!

COMITÉ TOUJOURS CITOYENNES!

Le comité a pour mandat de réfléchir et de mettre en œuvre des actions citoyennes visant à améliorer les conditions de vie des femmes qui choisissent de vieillir sur le territoire. Le comité poursuit sa démarche d'aménagement urbain participatif et s'intéressera à la place des aîné.e.s dans la vie démocratique du Québec!

Lundis 20 avril | 4 mai | 1er et 29 juin, 13 h 30

TRICOTEUSES ENGAGÉES

Mettez vos aiguilles et votre talent au service des autres par des projets qui redonnent à la communauté!

Les mercredis du 15 avril au 27 mai, 13 h 30

Activités et ateliers

DÉJEUN'AILES

Ah! Les petits-déjeuners où on échange en toute simplicité: on aime ça!

Le numérique et moi - *On discute de la place d'Internet et des technologies dans nos vies*

Mercredi 29 avril, 9 h 30

Thème libre

Mercredi 27 mai, 9 h 30

Coût: contribution volontaire

PIQUE-NIQUE

Profitions des beaux jours pour nous réunir à l'extérieur, découvrir un parc de la région et partager un moment de complicité autour d'un pique-nique! Apportez votre lunch et votre chaise. Du covoiturage sera organisé. Bienvenue aux enfants!

Jeudi 9 juillet, 11 h 30 à 13 h 30 au Parc Le Rocher à Saint-Amable

CAFÉ-ACTUALITÉS

Venez échanger, réfléchir et partager votre opinion avec d'autres femmes sur des sujets d'actualité qui vous interpellent. En vue des élections provinciales de l'automne, on se prépare à avoir un œil attentif sur les enjeux nationaux et locaux.

Mardi 21 avril, 13 h 30

Mardi 19 mai, 13 h 30

Mardi 16 juin, 13 h 30

PLEIN POUVOIR : Autodéfense féministe

Deux journées de théorie et de pratique d'autodéfense physique et verbale pour explorer votre capacité de vous protéger et de vous défendre afin de sentir votre plein pouvoir. Résultat final: pouvoir prendre votre place avec confiance et intégrité! Dîner offert.

Animé par Alpha Contact Inc.

Gratuité possible grâce à Loisir et Sport Montérégie

Mercredi 17 juin et jeudi 18 juin, 9 h 30 à 16 h 30

FORMATION: Rôles et responsabilités d'un conseil d'administration

Vous avez déjà songé à vous impliquer au sein d'un conseil d'administration (C.A.)? Vous vous demandez si cela vous plaira ou si vous avez les compétences nécessaires? Cette formation sur les rôles et les responsabilités d'un C.A. est l'occasion parfaite de le savoir! Sans engagement à poser votre candidature à Entre Ailes, juste pour le plaisir d'en apprendre davantage, entre autres au contact des administratrices en poste!

Avec Isabelle Harvey, organisatrice communautaire du CISSS de la Montérégie-Est

Lundi 25 mai, 16 h 30

Assemblée générale annuelle d'Entre Ailes (AGA)

L'AGA est un moment de partage, d'échanges et de prises de décision, et c'est un moment-clé de la vie démocratique d'un centre de femmes. 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 pour la prochaine année.

Vous pourrez élire les administratrices du conseil d'administration : trois postes sur cinq sont en élection cette année. Vous avez un intérêt ou des questions? Communiquez avec Sylvie au dg@entreailles.org

Jeudi 4 juin, invitation formelle à venir

À noter : les frais d'activités, lorsqu'il y en a, ne sont pas remboursables.

Le coût des activités ou de l'adhésion ne doit pas être un frein à la participation. Soyez à l'aise de nous en parler!