

PROGRAMMATION



Printemps 2024

HORAIRE D'ACCUEIL

LUNDI 9h à midi et de 13h à 16h

MARDI 9h00 à midi et de 13h00 à 16h00

JEUDI 9h à midi

☎ 514-355-4529

✉ CentreIF@hotmail.com

📍 9200 rue Sherbrooke Est,
suite 220 Montréal, H1L1E5

🌐 infofemmes.net

📘 facebook.com/infofemmes

Inscriptions le mardi 02 avril 16h30 à 18h30

Les inscriptions débutent à 16h30, soit en présentiel, par téléphone ou par courriel. Aucune inscription ne sera acceptée avant 16h30, mais peuvent se faire en tout temps durant la saison.

Info-Femmes tient à s'améliorer continuellement afin de créer un environnement sécuritaire et inclusif pour toutes les personnes s'identifiant comme femmes. Nous tenons à ce que toutes les personnes nous fréquentant adoptent une attitude respectueuse en tout temps.



Venez découvrir notre espace



Aimeriez-vous rencontrer d'autres femmes, briser votre isolement à travers des activités/sorties diverses et variées ainsi que des actions collectives?



Avez-vous besoin d'être écoutées et/ou soutenues dans vos démarches?



Est-ce que vous ou une personne de votre entourage se questionne sur ses relations?



Est-ce que vous ou une personne proche est victime de violence conjugale?

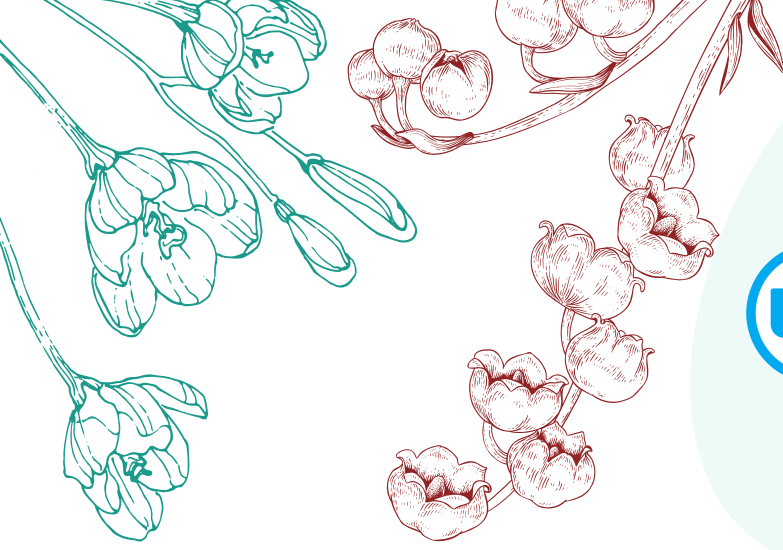


Connaissez vous toutes les ressources et services offerts dans Mercier-Est?



Avez-vous le goût de militer pour améliorer les conditions de vie des femmes?

LD Perle : 832 5446 3306



Info-Femmes s'efforce d'offrir des activités diversifiées dans ses sujets et ses formats! Vous pouvez participer à nos activités sur l'application en ligne sur la plateforme **ZOOM**. Pour se faire, connectez vous au lien suivant:

<https://us02web.zoom.us/j/83254463306>

Numéro: 832 5446 3306

Pour savoir quelles activités sont offertes sur zoom, repérez les appellations **hybride** et **en ligne** dans cette programmation.

Dans le cadre de la semaine de l'action bénévole Info-Femmes organise une

soirée spéciale pour nos bénévoles le Mercredi 17 AVRIL à 17h00

Détails à venir !



Venez exercer votre **droit de vote** en tant que **membre** d'Info-Femmes lors de votre **assemblée générale annuelle** **Mercredi 19 juin 2024**

Les détails de l'AGA sont à venir!





Lien ZOOM

<https://us02web.zoom.us/j/83254463306>

Numéro: 832 5446 3306

Lundis découverte



22 avril 13h30 à 16h00 | INFO-CINÉ: Je m'appelle humain | Hybride

En ce jour de la terre, Info-Femmes vous invite au visionnement du film "Je m'appelle humain". Ce documentaire trace le portrait de la culture inuite racontée par la poétesse Joséphine Bacon. Popcorn et plaisir seront au rendez-vous

29 avril 13h30 à 16h00 | JEU : Pensons les violences basées sur le genre | Présentiel

Les inégalités de genre touchent toutes les couches de la société. Pour les déconstruire et développer une réflexion collective, nous vous invitons à venir participer à un jeu puis à une discussion sur les inégalités et plus particulièrement, les violences basées sur le genre.



6 mai de 13h30 à 16h00 | QUEL PRONOM J'UTILISE | Hybride

Comment rendre mon vocabulaire plus inclusif? Est-ce que notre centre est réellement inclusif? Transidentité, non-binarité, fluidité de genre... comment je fais pour m'y retrouver dans tout cela? À l'aide d'outils amusants, nous allons tenter de répondre à ces questions, et bien d'autres.

13 mai de 13h30 à 16h00 | DÉMYSTIFIER LA SANTÉ MENTALE | Hybride

Nous avons tous une santé mentale, parfois fragile, parfois meilleure, Cet atelier vise à démystifier ce qu'est la santé mentale et contient plusieurs mythes et réalités pour permettre de déconstruire certaines idées préconçues. L'atelier vise également à identifier des facteurs qui influencent notre santé mentale et à voir comment on peut la cultiver positivement.

27 mai de 18h30 à 21h00 | LA TRAVERSÉE : une histoire d'amour, d'AVC et de proche aidance | Présentiel

Julie Desroches, co-auteurice du livre, nous partagera son vécu de proche aidante auprès de son conjoint victime d'un AVC, et pourquoi avec ce livre, elle a voulu rendre visible le lot quotidien de nombreuses personnes proches aidantes qui, dans l'ombre, donnent sans compter..

Mardis après-midi Présentiel

23 et 30 avril de 13h30 à 16h | RIDÉES PAS FANÉES

Deux ateliers d'échange et de réflexion sur les femmes et le vieillissement offert aux femmes de 50 ans et plus. Trois grands thèmes sont abordés: l'image corporelle et la sexualité, vivre seule ou en couple et l'implication citoyenne/sociale des femmes aînées..

14 et 28 mai de 13h30 à 16h | RECONNAITRE ET CONTRER LES MANIPULATEURS

Cet atelier vise à comprendre pourquoi nous sommes si facilement manipulables, et comment nous fonctionnons par rapport aux autres. Enfin, apprenons à déjouer les tentatives de manipulation qui peuvent s'exercer sur nous.



Lien ZOOM

<https://us02web.zoom.us/j/83254463306>

Numéro: 832 5446 3306

Mardis soir En ligne

9 avril 18h30 à 21h | POÉSIE ET SLAM 2.0 : AIME-TOI | En ligne

L'atelier de slam-poésie est de retour pour la programmation du printemps 2024! Cette fois-ci, venez vous exprimer sur la thématique de l'amour de soi à travers un atelier d'écriture. Amour, douceur et bienveillance sont au rendez-vous!

16 avril 18h30 à 21h | LES HORMONES DU BIEN-ÊTRE | En ligne

Les hormones du bien-être portent bien leur nom ! Lorsqu'elles sont stimulées, sérotonine, dopamine, endorphine et ocytocine produisent une sensation de bien-être et de bonheur. Alors, comment fait-on pour les activer et profiter de leurs bienfaits?

23 avril 18h30 à 21h | SOIRÉE-CAUSERIE SUR L'ÂGISME | En ligne

Venez participer à une discussion sur l'âgisme, particulièrement sur les discriminations faces aux aîné.es et partager sur vos vécus personnels, tout en déconstruisant certains mythes et préjugés..

30 avril de 18h30 à 21h | CRÉATIVITÉ ET CERVEAU | En ligne

Que se passe-t-il dans notre cerveau lorsqu'on crée? Qu'advient-il de nos capacités créatrices quand on vieillit ? Et si la dynamique créative pouvait nous redonner vie et vitalité?

7 mai de 18h30 à 21h | MAMAN LE MYTHE | En ligne

Être maman c'est loin d'être facile! Avec la fête des mères qui approche, on vous invite à décortiquer le rôle de mère dans un atelier ludique, . Voyons ensemble les bons côtés, les mauvais côtés, mais aussi les préjugés et les injonctions qui sont associés à la maternité.

14 mai 18h30 à 21h | DÉJOUER LA PROCRASTINATION | En ligne

Il est possible que vous fassiez partie des personnes souffrant de procrastination, cette habitude de toujours repousser au lendemain ou à plus tard des obligations, des devoirs ou des activités pour lesquels on s'était engagé. Que se cache-t-il derrière cette habitude qui peut nous faire souffrir ?

21 mai de 18h30 à 21h | L'ALIMENTATION, ON EN PARLE? | En ligne

Ah la fameuse alimentation! On en parle souvent, mais est-ce qu'on la connaît tant que ça ? Info-Femmes vous invite donc à participer à un atelier qui démystifie certaines croyances sur l'alimentation. Venez en apprendre plus et échanger à se sujet, régale garanti!

28 mai de 18h30 à 21h | DU STRESS À LA DÉTENTE | En ligne

Le stress fait tellement partie du quotidien que l'on finit par croire que c'est normal. L'anxiété, les préoccupations, les soucis peuvent surcharger notre système nerveux qui n'arrive plus à relaxer. Une rencontre pour apprendre à se détendre et mieux prendre soin de soi.

Jeudi soir

Jeudis du 11 avril au 30 mai de 18h30 à 21h | SOIRÉE CRÉATIVITÉ | **Présentiel**

Peinture, couture, bricolage, fabrication de bijoux et toutes autres formes d'art et de création, ça vous intéresse ? Inscrivez-vous!



Jeudi 6 juin de 18h30 à 20h | BILAN DES PARTICIPANTES | **Hybride**

Venez faire le tour avec nous des activités d'Info-Femmes des sessions hiver et printemps en évaluant les points forts et faibles, et faire des suggestions pour les prochaines programmations. Votre avis compte.



Samedi

Samedis du 13 avril au 8 juin DE 9h30 à 12h | ANTIDOTE 2 | **Présentiel**

Nous voulons toutes avoir de bonnes relations avec les autres, augmenter notre autonomie et notre estime de soi...mais quel défi! Dans cet atelier, la suite d'Antidote 1, on continue de s'outiller davantage dans notre connaissance de soi et spécialement dans notre dimension affective et émotive. **Pré-requis : Antidote 1**



Dimanche



Dimanche 21 avril de 13h à 16h | PROTÉGER MON DOMICILE | **Présentiel**

Est-ce que je me sens en sécurité quand je suis chez moi? Quels sont les moyens que je peux utiliser pour me sentir en sécurité? Quelques trucs (serrures, minuterie, ressources).



Nouveau projet - Rejoignez-nous



MOI ET L'AUTRE - Projet de théâtre forum

Le projet « Moi et l'autre » c'est l'opportunité de s'amuser en utilisant le « théâtre forum » qui vous invite à improviser, puis présenter des petites scénettes. Nous recherchons donc des personnes intéressées à écrire des textes, jouer la comédie, s'occuper du montage des scènes et des costumes, et toute autres tâches connexes. Si vous êtes curieuses, venez nous en parler !!!



Des comités par et pour vous

Rejoignez le comité solidaire d'Info-Femmes

- Entretien du milieu de vie d'Info-Femmes
- Faire preuve d'écoute et de solidarité envers des femmes grâce aux appels solidaires
- Recruter des bénévoles pour les événements d'Info-Femmes
- Soumettre vos idées concernant la vie du centre
- Créer des cartes d'anniversaire pour les membres d'Info-Femmes
- Et plus encore

LE COMITÉ SOLIDAIRE EST FAIT POUR VOUS



Vous pouvez également participer par le biais de diverses implications comme bénévole ou au sein des comités suivants: le conseil d'administration, le comité relocalisation et le comité centre de documentation et club de lecture



Journée d'inscription
mardi 02 avril
16h30 à 18h30

AVRIL-MAI



Lien ZOOM

<https://us02web.zoom.us/j/83254463306>

Numéro: 832 5446 3306

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	
1	2 16h30 Journée d'inscriptions	3 Accueil fermée	4	
8	9 18h30 POÉSIE ET SLAM 2.0 : AIME-TOI	10 Accueil fermée	11	13 9H30 Samedi Antidote 2
15	16 18h30 LES HORMONES DU BIEN-ÊTRE	17 Accueil fermée Soirée des bénévoles	18 18H30 Atelier créativité	20 9H30 Samedi Antidote 2 21 13H00 Dimanche Protéger mon domicile
22 13H30 INFO-CINÉ Jour de la Terre	23 13h30i en présentiel : RIDÉES PAS FANÉES 18H30 en zoom : SOIRÉE-CAUSERIE SUR L'ÂGISME	24 Accueil fermée	25 18H30 Atelier créativité	9H30 Samedi Antidote 2
29 13H30 JEU : pensons les violences basées sur le genre	30 18H30 CRÉATIVITÉ ET CERVEAU	MAI		
		1 Accueil fermée	2 18H30 Atelier créativité	9H30 Samedi Antidote 2
6 13H30 QUEL PRONOM J'UTILISE?	7 18H30 MAMAN LE MYTHE	8 Accueil fermée	9 18H30 Atelier créativité	9H30 Samedi Antidote 2





Lien ZOOM

<https://us02web.zoom.us/j/83254463306>

Numéro: 832 5446 3306

MAI-JUIN



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
13 13h30 hybride : DÉMYSTIFIER LA SANTÉ MENTALE	14 13h30 en présentiel: RECONNAITRE ET CONTRER LES MANIPULATEURS 18h30 en zoom : DÉJOUER LA PROCRASTINATION	15 Accueil fermée	16 18H30 Atelier créativité	18 9H30 Samedi Antidote 2
20 CONGÉ Accueil fermée	21 18h30 L'ALIMENTATION, ON EN PARLE?	22 Accueil fermée	23 18H30 Atelier créativité	25 9H30 Samedi Antidote 2
27 18:30 en présentiel: LA TRAVERSÉE: une histoire d'amour, d'AVC et de proche aidance	28 13h30 en présentiel: RECONNAITRE ET CONTRER LES MANIPULATEURS 18h30 en zoom : DU STRESS À LA DÉTENTE	29 Accueil fermée	30 18H30 Atelier créativité	1 9H30 Samedi Antidote 2
3	4	5 Accueil fermée	6 18H30 Bilan des participantes	8 9H30 Samedi Antidote 2
10	11	12 Accueil fermée	13	
17 Accueil fermée	18 Accueil fermée	19 Accueil fermée  AGA	20 Accueil fermée	

JUIN

