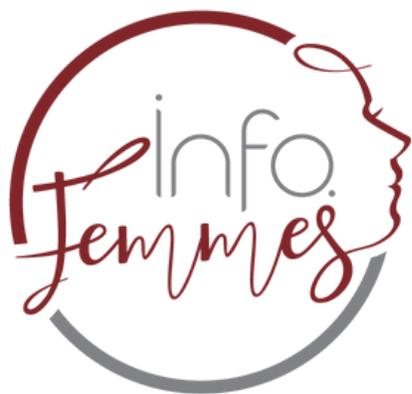


PROGRAMMATION

Automne 2021



INSCRIPTIONS

lundi 20 septembre à partir de 17h

- Sur place ! (de 17h à 20h)
9200 rue Sherbrooke, suite 220, Montréal, H1L 1E5
- (514) 355-4529
- CentreIF@hotmail.com
- www.infofemmes.net/programmation
- www.facebook.com/infofemmes

Activités **gratuites** !

Inscriptions obligatoires

HORAIRES DU CENTRE

LUNDI	9h à 12h : fermé	13h à 16h : ouvert
MARDI	9h à 12h : fermé	13h à 16h : ouvert
MERCREDI	fermé	
JEUDI	9h à 12h : ouvert	13h à 16h : ouvert
SAMEDI	ouvert pour les activités seulement	

LES RÉSEAUTÉES

Vous avez envie de vous relier à d'autres femmes pour **échanger**, vous créer un **réseau social**, partager des **connaissances** et faire de **nouveaux apprentissages** ?

Si oui, **Les Réseautées** sont pour vous!

Prenez part aux volets du projet qui vous intéressent et découvrez nos activités dans la programmation.

TECHNOLOGIES

SOLIDARITÉ

CRÉATIVITÉ

DÉPANNAGE

Rencontre d'information lors de la journée d'inscription

LUNDI 20 SEPTEMBRE à 18h30

au centre

Petites
bouchées
offertes !

Vous avez envie de vous joindre à nous?

Contactez-nous pour vous inscrire!

Chargée de projets : *Julie Desroches*

Courriel : reseauteesif@hotmail.com

Tél. Info-Femmes : (514) 355-4529





LUNDI DÉCOUVERTE

Activités **gratuites** !
Inscriptions obligatoires

4 OCTOBRE
13h30

Services Canada hybride

Découvrez les programmes et services de Services Canada, apprenez comment y avoir accès, quelles prestations pourraient vous intéresser et comment se protéger contre la fraude.

18 OCTOBRE
13h30

Élections municipales hybride

Prenons un moment pour discuter des enjeux entourant les élections à Montréal, et plus spécifiquement ce qui nous touche dans notre quartier. Plus de détails à venir.

25 OCTOBRE
13h30

Se déplacer dans la ville avec l'Anonyme

Le sentiment de sécurité a un impact sur nos choix de vie. Cet atelier vise l'acquisition d'habiletés d'autoprotection pour reprendre confiance. Il sera accompagné d'une marche exploratoire le mardi soir suivant (26 octobre).

1 NOVEMBRE
13h30

L'autre Haïti hybride

Venez découvrir Haïti autrement avec Fabiola et Claire Marie !

8 NOVEMBRE
13h30

Info-ciné : Je m'appelle humain (1h 18), Kim O'Bomsawin hybride

Remontant la piste de sa jeunesse dans un pensionnat de Maliotenam, la poétesse innue Joséphine Bacon, nous entraîne dans les rues de Montréal où elle s'est établie à la fin des années 1960, et poursuit son pèlerinage dans le Nushimit, où elle a vu le jour.

15 NOVEMBRE
13h30

La joute

Joute oratoire en équipe qui se veut une initiation aux pratiques de débat et d'argumentaire, et inspirée de l'émission télévisée. Ce concept laisse une large place à l'humour, au sens de la persuasion et à l'improvisation.

22 NOVEMBRE
13h30

Info-ciné : L'heureux naufrage (45 mins), Guillaume Tremblay hybride

À travers le regard de plus d'une trentaine de personnalités publiques, ce film aborde des questions essentielles et jamais explorées sur le sens de la vie et nos valeurs, sur le vide, la quête de sens, la spiritualité, Dieu.

29 NOVEMBRE
13h30

LES RÉSEAUTÉES
- technologies

Savoir reconnaître les arnaques hybride

En quoi consistent les arnaques en ligne? Comment opèrent les arnaqueurs? Encore des trucs, des astuces et des informations de source sûre pour les identifier et s'en protéger.

6 DÉCEMBRE
13h30

Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes hybride

Rencontre de discussions, d'échanges et d'action

Lien ZOOM (activités hybrides)

<https://bit.ly/3EaXVJQ>

ID de réunion : 820 7087 1487



MARDI

Activités **gratuites** !
Inscriptions obligatoires

28 SEPTEMBRE
au 19 OCTOBRE
18h30 à 20h

Les marcheuses

Joignez la gang de marcheuses d'Info-Femmes.
On visite le quartier, au rythme de chacune.



26 OCTOBRE
18h30 à 20h

Marche exploratoire avec l'Anonyme

Apprenez à identifier les éléments du quartier susceptibles d'occasionner des risques d'agression et d'affecter votre sentiment de sécurité.

2 NOVEMBRE
18h30

LES RÉSEAUTÉES
- créativité

Art traditionnel

Soyez initiées au savoir-faire issu de la culture des Premiers Peuples en créant une œuvre simple de perlage traditionnel et vivez une chance privilégiée d'en apprendre plus sur cette culture.

9 NOVEMBRE
18h30

LES RÉSEAUTÉES
- créativité

Peinture créative

Envie de lâcher prise et de laisser agir votre processus créatif en explorant le médium de la peinture ? Laissez révéler votre liberté d'expression en couleurs et en toute confiance.

19 OCTOBRE au
30 NOVEMBRE



13h30

Résilientes

Relations toxiques, manipulation, contrôle coercitif, violence... Nous y avons survécu. Maintenant, comment panser nos blessures ? Comment reprendre nos relations ? Comment ne pas retomber dans le piège ? Cet atelier est aussi un endroit où discuter et échanger sans jugement, en toute sécurité... entre résilientes.

16 NOVEMBRE
18h30

Prendre soin de soi Zoom

Un bon équilibre de nos 4 dimensions est essentiel à notre bien-être. Venez découvrir des trucs et astuces pour bien prendre soin de soi.

23 NOVEMBRE
18h30

Yoga (90 mins) Zoom

Cours de yoga de base pour débutantes : exercices de respiration, postures, relaxation et plaisir !

30 NOVEMBRE
18h30

Info-ciné : Les pépites (1h28), Xavier de Lausanne Zoom

Film lumineux et concret, Les Pépites fait partie de ces documentaires, pas si fréquents, qui donnent foi en l'humanité.

Lien ZOOM (16, 23, 30 novembre)

<https://bit.ly/3tKlpQ3>

ID de réunion : 814 8027 8500

JEUDI MÉLI-MÉLO

Activités **gratuites** !
Inscriptions obligatoires

- 30 SEPTEMBRE** **Création de cartes de vœux**
13h30
LES RÉSEAUTÉES
- créativité
Mettez votre créativité au service de votre centre en explorant de nouvelles avenues artistiques et en créant des cartes qui seront envoyées pour l'anniversaire des participantes !
- 7 OCTOBRE** **Circuit historique à pied** avec l'atelier d'histoire MHM
13h
L'atelier d'histoire Mercier-Hochelaga-Maisonneuve sera notre guide pour une visite historique à pied d'un quartier de Mercier-Est.
- 14 OCTOBRE** **Tout savoir sur la plateforme ZOOM**
13h30
LES RÉSEAUTÉES
- technologie
Apprenez-en plus sur la plateforme ZOOM : comment se brancher, participer à des réunions, etc. Matériel informatique fourni si nécessaire.
- 21 OCTOBRE** **Initiation à la tablette électronique**
13h30
LES RÉSEAUTÉES
- technologie
Vous vous demandez à quoi vous servirait une tablette et comment l'utiliser (iPad ou Android)? Un atelier pour découvrir les utilités possibles, comment les manipuler, etc. Matériel informatique fourni si nécessaire.
- 28 OCTOBRE** **Visite et atelier Voix Autochtones** (Musée McCord)
13h
L'exposition "Voix autochtones d'aujourd'hui : savoir, trauma, résilience" témoigne des savoirs encore trop méconnus des peuples autochtones, des blessures profondes qu'ils portent et de leur incroyable résilience.
- 4 NOVEMBRE** **Formation en écoute active** hybride
13h30
LES RÉSEAUTÉES
- solidarité
Ensemble, nous verrons les différents éléments d'une écoute active, les types de mauvaise écoute et les conditions facilitantes qui nous permettent d'offrir une meilleure écoute.
- 11 NOVEMBRE** **Foire aux questions informatiques** hybride
13h30
LES RÉSEAUTÉES
- technologie
Vous avez des questions sur l'utilisation de votre ordinateur ou de votre tablette, ou sur des sujets informatiques variés ? Venez les poser lors de cet atelier et nous y répondrons à l'aide de démonstrations. Matériel informatique fourni, si nécessaire.
- 18 NOVEMBRE** **Soirée spéciale réservée aux membres** hybride
18h
Vous avez votre carte de membre, en bonne et due forme? Alors cette activité s'adresse à vous. Info-Femmes vous invite à venir passer une soirée en compagnie d'une invitée spéciale. De belles discussions et des surprises vous attendent.
- 9 DÉCEMBRE** **Fête de fin d'année**
18h
Détails à venir.

Lien ZOOM (activités hybrides)

<https://bit.ly/3nDIFj3>

ID de réunion : 867 4378 3251

ATELIERS DU SAMEDI

Activités **gratuites** !
Inscriptions obligatoires

9 OCTOBRE **Atelier mécanique auto**

13h
LES RÉSEAUTÉES
- dépannage

Désirez-vous être plus familières avec les éléments à surveiller sur votre véhicule? Savoir quelles vérifications doivent être faites ? Quels bruits sont inquiétants ? Quels entretiens sont vraiment essentiels ? Profitons-en pour poser toutes nos questions.

16 OCTOBRE AU **La commode ronde, une force en virevolte**

20 NOVEMBRE

10h

À l'aide du conte de la Commode ronde, nous expérimentons de façon progressive notre processus d'autonomie. Nous ferons virevolter notre force intérieure vers des résultats extraordinaires dont nous seules détenons la clé! La commode ronde, c'est une démarche de conscientisation visant une reprise de pouvoir chez les femmes.

Prérequis : Antidote 1 ou 2



Septembre

LUNDI

MARDI

JEUDI

SAMEDI

20

Inscriptions

Présentation
LES RÉSEAUTÉES

21

23

25

27

28

Marcheuses

30

LES RÉSEAUTÉES
créativité
Carte de vœux

Octobre

4

Services
Canada

hybride

5

Marcheuses

7

Circuit à pied

avec l'atelier d'histoire MHM

9

LES RÉSEAUTÉES
dépannage
Mécanique auto

11

12

Marcheuses

14

LES RÉSEAUTÉES
technologies
Tout savoir sur
ZOOM

16

La commode
ronde

18

Élections
municipales

hybride

19

Résilientes

Marcheuses

21

LES RÉSEAUTÉES
technologies
Tablette
électronique

23

La commode
ronde

25

Se déplacer
dans la ville
avec L'Anonyme

26

Résilientes

Marche exploratoire
avec L'Anonyme

28

Voix
Autochtones
au Musée McCord

30

La commode
ronde

Novembre

LUNDI

MARDI

JEUDI

SAMEDI

1

L'autre Haïti

hybride

2

Résilientes

LES RÉSEAUTÉES
créativité

Art traditionnel

4

LES RÉSEAUTÉES
solidarité
Écoute active

hybride

6

La commode
ronde

8

Film : **Je m'appelle
Humain**

hybride

9

Résilientes

LES RÉSEAUTÉES
créativité

Peinture créative

11

LES RÉSEAUTÉES
technologies
FAQ informatiques

hybride

13

La commode
ronde

15

La joute

16

Résilientes

Prendre soin de soi
Zoom

18

Soirée spéciale
pour les membres

hybride

20

La commode
ronde

22

Film : **L'heureux
naufage**

hybride

23

Résilientes

Yoga
Zoom

25

27

29

LES RÉSEAUTÉES
technologies
Savoir reconnaître
les anarques

hybride

30

Résilientes

Film : **Les Pépites**
Zoom

Décembre

6

Journée
commémorative

hybride

7

9

Fête de fin
d'année



11