

## ACTIONS COLLECTIVES

Surveillez les médias !

LA NUIT DES SANS-ABRI GASP



JACVSFF  
JOURNÉE D'ACTION CONTRE LA VIOLENCE SEXUELLE FAITE AUX FEMMES  
17 septembre



MARCHE MONDIALE DES FEMMES  
17 octobre

CAMPAGNE NATIONALE  
12 JOURS D'ACTION POUR L'ÉLIMINATION DE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES  
Du 25 novembre au 6 décembre



ENTR'ELLES EST MEMBRE DE L'R DES CENTRES DE FEMMES DU QUÉBEC  
Merci à nos bailleurs de fonds !



## RENCONTRES ET HÉBERGEMENT

### RENCONTRES INDIVIDUELLES

Les rencontres individuelles sont offertes gratuitement du lundi au vendredi durant les heures d'ouverture.



POUR UN RENDEZ-VOUS 450•375•4042

### HÉBERGEMENT

En période de crise, certaines personnes ont besoin d'un encadrement intensif dans un milieu de vie sécuritaire et chaleureux pour faire le point sur leur situation.

La HALTE-CRISE offre de l'hébergement de crise allant de 24/48 heures à un séjour court terme, si tel est le besoin de la femme. Le séjour permet, via des rencontres formelles ou informelles, de réduire les symptômes de crise et de débiter un processus introspectif. L'hébergement offre un espace D'HUMANITÉ dans un moment de déséquilibre de vie.

Centre d'intervention de crise  
Halte-Crise 450•375•0487

- ♀ Intervention de crise
- ♀ Écoute et soutien
- ♀ Accompagnement dans les démarches
- ♀ Hébergement maximum 15 jours (à moindre coût)
- ♀ Suivi post - hébergement

Devenir membre



C'est soutenir votre Centre de femmes !

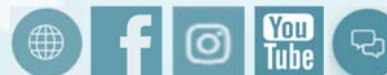
Avantages d'être membre :

- Siéger au Conseil d'Administration;
- Droit de vote lors de l'Assemblée Générale Annuelle;
- Avoir accès aux services de rencontre individuelles;
- Priorité d'inscription aux diverses activités;
- Abonnement gratuit à l'infolettre *Elles'Informent*;
- Recevoir la nouvelle programmation par la poste ou par courriel.

ENTR'ELLES EST BIEN BRANCHÉ !  
Infolettre *Elles'Informent*

Restez à l'affût des mobilisations et activités à venir, ainsi que sur l'actualité touchant la condition féminine en vous abonnant à l'infolettre *Elles'Informent*.

Merci de partager largement au sein de vos réseaux!



### HEURES D'OUVERTURE



Lundi au jeudi 8h30 à 16h30  
Vendredi 8h30 à 16h00  
\* Fermé de 12h à 13h



Assemblée générale  
annuelle Entr'elles  
et

Lancement  
Programmation  
Automne 2021

22 septembre  
15h00  
(inscription requise)

450 • 375 • 4042  
info@entrelles.ca | www.entrelles.ca  
18, rue St-Antoine Nord, Granby

## MESURES SANITAIRES

La salle du groupe est à capacité réduite, donc il sera nécessaire de vous inscrire pour réserver votre place. Pour toutes les activités au Centre, le port du masque est obligatoire en tout temps. Vous devez prévoir : bouteille d'eau, boisson chaude ou collations (attention particulière aux allergies).

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### CAFÉ RENCONTRE

- ◆ Inscription de vive voix, par téléphone seulement, la semaine précédent l'activité;
- ◆ Aucune inscription acceptée lors d'un message laissé sur la boîte vocale ou au nom d'une autre personne.

### ATELIERS

**Coût pour les membres : 25,00 \$**

- ◆ Ateliers en présence;
- ◆ Le paiement de l'atelier confirmera votre inscription;
- ◆ Aucun remboursement.

### DEVENIR MEMBRE

- ◆ Il est possible à toutes les femmes de devenir membre d'Entr'elles. Il en coûte 10,00\$ d'adhésion, la carte est valide pour une période de 1 an.

## GROUPES FERMÉS

Coût pour les membres : 25,00 \$

### YOGA SUR CHAISE

**Date : Mardi du 28 septembre au 19 octobre**

**Horaire : 10h à 11h15, 4 semaines**

**Animation : Stéphanie Théorêt, formatrice accréditée**

**Matériel : Couverture épaisse**

Pour prendre soin de soi en toute simplicité. Venez apprendre des techniques de respiration, de relaxation, ainsi que des postures accessibles à toutes. Bénéfique pour maux de dos, anxiété, stress, ou simplement pour garder la forme !

### JOURNAL CRÉATIF

**Date : Mardi du 28 septembre au 19 octobre**

**Horaire : 13h à 16h, 4 semaines**

**Animation : Stéphanie Théorêt, formatrice accréditée**

Par des exercices créatifs, de centrage et parfois aussi ludiques, se permettre de se détendre, de se connecter à soi, de calmer le stress, l'anxiété ou certaines malaises en jetant l'ancre pour entrer en contact avec son monde intérieur. Reprendre le contact avec le moment présent, se déposer et créer ! Aucune expérience requise. Cahier d'exercices fourni.

### INTIMITÉS ET RELATIONS

**Date : Mercredi du 29 septembre au 20 octobre**

**Horaire : 13h à 16h ou 18h à 21h, 4 semaines**

**Animation : Nancy Gilbert, sexologue accréditée**

La sexualité fait partie de chacune d'entre nous. Avant même notre naissance, certaines caractéristiques se dessinaient, dévoilant ainsi certains aspects de notre sexualité. Puis, divers apprentissages se font au fil de la vie, certains plus évidents, certains moins. Et si on s'offrait un espace sécuritaire et bienveillant pour en parler : intimités, relations, sexualité saine, plaisir, érotisme, communication. Vous êtes la bienvenue !

### STRESS ET ANXIÉTÉ

**Date : Jeudi du 7 au 28 octobre**

**Horaire : 13h à 16h, 4 semaines**

**Animation : Vicky Audet, formatrice**

Deux petits mots simples qui peuvent changer toute une vie...! L'animatrice Vicky Audet vous propose de discuter stress et anxiété de façon décontractée. Tout d'abord, différencier ces termes et se familiariser avec eux. Ensuite, identifier les caractéristiques du stress, nommer ses manifestations et trouver des trucs pour le gérer. Tout ça, avec divers outils et différentes activités, car parler de stress et d'anxiété peut se faire dans le plaisir.

### CAP SUR SOI

**Date : Mardi du 26 octobre au 16 novembre**

**Horaire : 13h à 16h, 4 semaines**

**Animation : Lucie Marois, formatrice / coach**

Avoir une bonne estime de soi et croire en son pouvoir personnel. Rien de mieux alors que de partir « à la recherche » des trésors pour chacune : leurs forces, qualités, talents...etc. Mettre le « CAP SUR SOI », voilà ce qui propose cet atelier.

### MANDALA

**Date : Jeudi du 4 au 25 novembre**

**Horaire : 13h à 16h, 4 semaines**

**Animation : Hélène Duperron, enseignante en art**

Le but de l'atelier du mandala est de vous offrir un temps précieux avec vous-même. Il est également un moyen pour apprendre à se connaître, stimuler votre créativité, nourrir l'estime de soi, ainsi que calmer le mental et l'anxiété. Un moyen créatif qui conduit à la découverte de Soi!

## GROUPES OUVERTS

### CAFÉ RENCONTRE MERCREDI DE 9H00 À 11H30

**06/10** Éloge de la joie

**13/10** Coup d'œil sur l'histoire des centres de femmes

**20/10** Surmonter les obstacles en développant sa persévérance

**27/10** Les deuils et les pertes

**03/11** Les bienfaits du rire

**10/11** Autonomie affective

**17/11** Se motiver, c'est plus simple qu'on le croit

**L'atelier Bota fleuriste**

**24 novembre**

**(coûts pour le matériel)**



### ACCÈS À L'ORDINATEUR ET WIFI

- ♀ Possibilité de *support informatique* sur rendez-vous seulement.
- ♀ Dans un espace confidentiel, naviguez sur internet, parcourez vos courriels, médias sociaux et plus.
- ♀ Faites la demande du code d'accès afin de brancher votre portable, tablette ou cellulaire.

Entr'elles n'offre pas le service de réparation d'appareils informatiques, d'impression ou de photocopie.