

Actions collectives

Suivez les médias!

ACTION COMMUNAUTAIRE 2023

CAMPAGNE ENGAGEZ-VOUS
pour le communautaire!



« RÉSISTANCES FÉMINISTES! »
JOURNÉE INTERNATIONALE
des droits des femmes

« BÉNÉVOLONS À L'UNISSON! »



SEMAINE D'ACTION BÉNÉVOLE
du 16 au 22 avril 2023

« PROMOUVOIR, SOUTENIR, OUTILLER »

SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE
du 1^{er} au 7 mai 2023

POUR TOI, QUI ES FEMME ...

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
annuelle des membres



Merci à nos bailleurs de fonds !

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie - Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec



Autres services

Rencontres individuelles

Les rencontres individuelles sont offertes gratuitement sur rendez-vous à Granby et au Centre d'action bénévole aux 4 vents de Waterloo.

Hébergement

L'hébergement offre un espace d'HUMANITÉ dans un moment de déséquilibre de vie.

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.

Centre d'intervention de crise
HALTE-CRISE au 450 375-0487

- ★ Intervention de crise
- ★ Écoute et soutien
- ★ Accompagnement dans les démarches
- ★ Hébergement court terme
- ★ Suivi post - séjour

HALTE CHALEUR
Pour femmes en situation
D'ITINÉRANCE
436, rue Horner

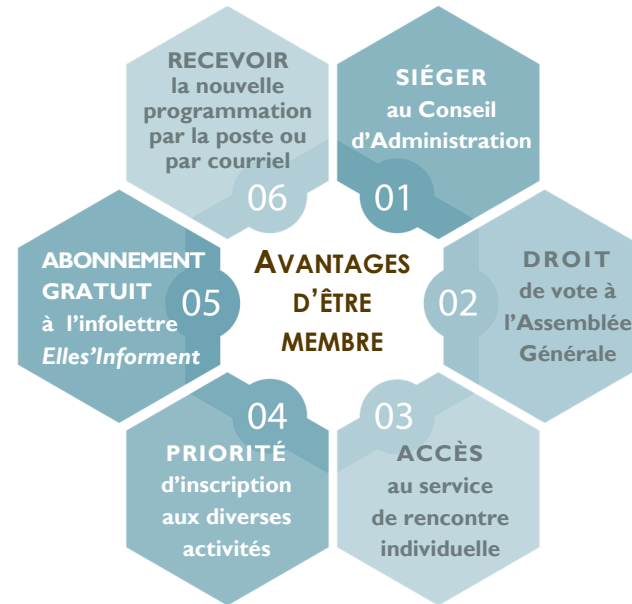
Lundi au vendredi de 18h30 à 21h00
Samedi et dimanche de 17h30 à 20h00

** Possibilité d'hébergement
d'urgence à la fermeture.

“

Devenir membre,
c'est soutenir votre Centre de femmes!

Notre approche favorise l'autonomie par l'affirmation de soi dans le respect du rythme de chacune afin que toutes les femmes se reconnaissent comme être unique et responsable. Il est possible à toutes les femmes de devenir membre. Il en coûte 10,00\$ d'adhésion, la carte est valide pour une période d'un an.



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!



Fier membre du Regroupement des Services d'Intervention de Crise du Québec et L'R des centres de femmes du Québec



Portes ouvertes
1^{er} février

14h00-14h30 Séance d'information
14h30-17h30 Période d'inscriptions

Programmation
Hiver-Printemps
2023



450 375-4042

info@entrelles.ca | www.entrelles.ca
18, rue Saint-Antoine Nord, Granby

Groupe fermé

Coût membre : 25\$

Horaire de jour : de 13h15 à 16h15

Horaire de soir : de 18h à 21h

Collage de l'âme

Dates : Mercredis du 15 février au 22 mars

Horaire : de jour ou de soir, 6 semaines

Créez vos cartons de « collage de l'âme » avec des images qui dévoilent des aspects de vous-même. Laissez votre mental de côté et laissez-vous guider par votre intuition pour aller à la découverte et à l'acceptation de vous-même. Participez activement aux échanges de groupe sur ce que les images disent de vous et ressentez le bien-être et la libération que cela vous procure.

Les influences de ma vie

Dates : Mardis du 21 février au 28 mars

Horaire : de jour ou de soir, 6 semaines

Nous sommes tout influencées de différentes façons à divers degrés. Que ce soit par nos amis ou la société dans laquelle nous vivons, les influences sont multiples et nous aident à nous définir comme individu. Cet atelier est une occasion de se questionner, de décortiquer ses influences afin de déterminer lesquelles sont bénéfiques pour nous. Une belle occasion de partager et de penser ensemble.

Autonomie affective

Dates : Lundis du 17 avril au 15 mai

Horaire : de jour ou de soir, 5 semaines

Cet atelier vous permettra de prendre conscience des composantes de la dépendance affective et les moyens pour accéder à une plus grande autonomie.

Consolider ma relation avec moi-même

Dates : Mercredis du 19 avril au 24 mai

Horaire : de jour ou de soir, 6 semaines

Autant pour celles qui ont déjà suivi l'atelier « développer ma relation avec moi-même » que pour celles qui ont envie d'amorcer ce cheminement, cette série d'ateliers poursuit l'objectif d'utiliser notre dimension spirituelle pour s'accompagner soi-même dans ce que nous vivons et ainsi consolider notre autonomie affective. Étant des ateliers expérientiels, le partage en groupe est une grande source d'inspiration pour le cheminement de chacune.

La quête du bonheur

Dates : Mardis du 18 avril au 23 mai

Horaire : de jour ou de soir, 6 semaines

Ah! le bonheur, on en parle si souvent. Voici un atelier pour penser à comment reprendre du pouvoir sur sa vie et créer sa propre recette du bonheur. Une belle occasion de tester différents moyens et de trouver des pistes en groupe pour que chacune développe son bonheur.

Améliorer ses relations

Dates : Jeudis du 4 mai au 8 juin

Horaire : de soir, 5 semaines

Les relations humaines, vous le savez, elles sont parfois chose difficile. Mais combien enrichissantes, elles peuvent être lorsqu'elles sont harmonieuses! Qu'il s'agisse d'écouter l'autre ou d'exprimer nos attentes, de dire ce qui nous déplaît ou d'ouvrir notre jeu en toute confiance, il est toujours possible d'améliorer la qualité de nos relations. Et il s'agit d'une aventure qui nous rapporte toujours beaucoup!

Besoin d'aide pour partir à la découverte de l'informatique? Vous avez des projets, vous vous demandez comment naviguer et utiliser les outils sur internet et rester en contact avec vos proches. Cet atelier est pour vous... et c'est **gratuit!**

Groupe ouvert

Activités offertes gratuitement.

Inscriptions par téléphone la semaine précédant l'activité.

Elles'Informent

CAFÉ-RENCONTRE

Mercredis de 9h00 à 11h30

- 08/02 Les influences de ma vie
- 15/02 L'intelligence émotionnelle
- 22/02 Vivre le changement et non le subir
- 01/03 Gestion du temps
- 08/03 La journée internationale des droits des femmes
- 15/03 De la dépendance à l'autonomie affective
- 22/03 SOS hormones
- 29/03 Les chemins du lâcher-prise
- 05/04 Testament et mandat en cas d'inaptitude
- 12/04 Consolider ma relation avec moi-même
- 19/04 Le libre arbitre, une illusion ou un moteur de changement?
- 26/04 La dimension émotionnelle de l'alimentation
- 03/05 Des préjugés ? Moi ?
- 10/05 Aimer son prochain, pas son ancien
- 17/05 Le pardon
- 24/05 Arrêter de se culpabiliser

Les lundis du 8 février au 12 avril

Click ta souris!

de 14h à 15h



GRUPE DE SOUTIEN

Waterloo

Dates : à déterminer

Heure : de 9h00 à 11h30

Coût : gratuit, avec inscription

Lieu : 107, rue Lewis Ouest à Waterloo

Centre d'action bénévole aux 4 vents

ACTIVITÉS SPÉCIALES Pour toutes...

Les jasettes d'Entr'elles

Vendredis de 13h00 à 15h30

13/01, 10/02, 10/03, 14/04 et 12/05

La journée nationale des peuples autochtones

Possibilité de

Club de marche ou de lecture

à partir du mois de mai 2023

Inscriptions : 450 375-4042

Lundi à jeudi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h00

