

## Actions collectives

Suivez les médias!

15 septembre 2023

« Essouffées de crier ! »

JOURNÉE D'ACTION  
contre la violence sexuelle  
faite aux femmes

4 octobre 2023



JOURNÉE NATIONALE  
des centres de femmes

20 octobre 2023



NUIT DES SANS-ABRI  
— SANS TOIT, NI CHOIX —

Campagne du 25 novembre  
au 6 décembre 2023



12 JOURS D'ACTION  
contre les violences  
faites aux femmes

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 durant les heures d'ouverture. Composez le 450 375-4042.

### 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

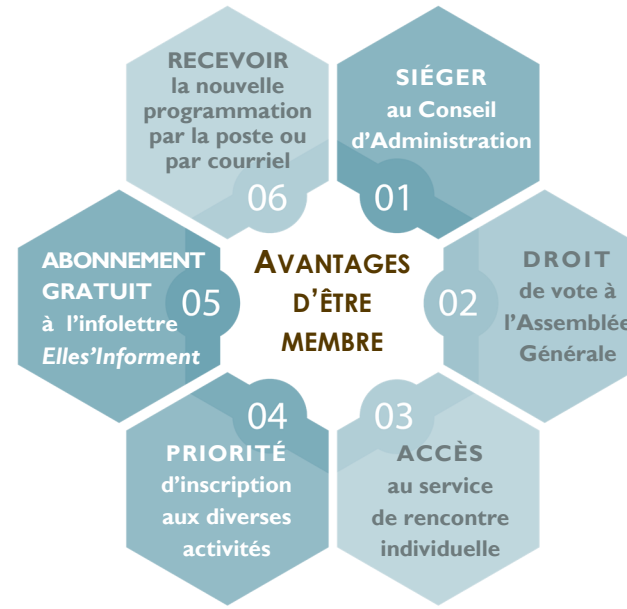
### HALTE CHALEUR Pour femmes en situation D'ITINÉRANCE 436, rue Horner

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'Informant

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'Informant*.

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  
13 septembre

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

Programmation  
Automne  
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

### Cheminer en relation avec moi-même

**\*Début :** Mercredi 27 septembre

**Durée :** 6 semaines consécutives

**Horaire :** de 13h15 à 16h15 ou de 18h à 20h

Expérimentons ensemble notre capacité à s'accompagner soi-même dans ce que nous vivons. Arrêtons le temps et notre mental pour aller à l'intérieur et accueillir nos émotions avec compassion et bienveillance. Ça sera notre moment de la semaine pour revenir dans le moment présent, pour gérer nos pensées, pour pratiquer l'auto-compassion, pour développer notre dimension spirituelle et ainsi ressentir notre autonomie affective et la reprise de notre pouvoir. Étant des ateliers expérimentiels, le partage en groupe (essentiel) est une grande source d'inspiration pour le cheminement de chacune.

\* Possibilité d'intégrer le groupe à une date postérieure.

### Moyens d'expression et communication

**Dates :** Jeudis du 28 septembre au 2 novembre

**Horaire :** de jour seulement, 6 semaines

La communication passe par les moyens d'expressions. Quoi de mieux que s'amuser pour apprendre à mieux communiquer! Ces ateliers vous permettront d'explorer différents moyens d'expression (art, musique, théâtre...) qui pourront vous aider à mieux communiquer avec les gens autour de vous, à vous dépasser, à sortir de votre coquille, à vous lancer des défis personnels, à retrouver de la confiance en soi et à revisiter l'enfant en vous. Tout en s'amusant, nous explorerons ensemble cet univers de la communication en toute simplicité. Au plaisir de vous y rencontrer !

## Rebâtir

**Dates :** Mardis du 3 octobre au 7 novembre

**Horaire :** de jour ou de soir, 6 semaines

Se rebâtir à la suite d'une relation de violence conjugale est un objectif de taille, mais réalisable. Cet atelier vise une démarche d'empowerment dans le but de développer les outils nécessaires à la reprise de pouvoir sur sa vie et pour renaître en tant que femme.

### Donner vie à ses rêves

**Dates :** Jeudis du 5 octobre au 9 novembre

**Horaire :** de soir seulement, 6 semaines

Nous y verrons donc les étapes à franchir pour donner vie à nos rêves, comment arriver à oser pour amener notre vie là où nous le désirons et quels sont les moyens qui nous permettent de réveiller nos passions. Le tout par le biais de quelques notions théoriques et de plusieurs exercices pratiques. Une belle aventure pour qui désire voyager encore plus intensément sur le chemin de son propre bonheur !

### La sexualité au féminin

**Dates :** Lundis du 23 octobre au 27 novembre

**Horaire :** de jour ou de soir, 6 semaines

On ne peut pas le nier, il y a des changements au cours de notre vie de femmes qui créent certains obstacles à la sexualité : changement de partenaire, vieillissement sont des exemples. Il faut déconstruire la sexualité en général, pour tout le monde, puisqu'il y a plusieurs dimensions à considérer. La sexualité est biologique, psychologique, affective, cognitive, spirituelle, religieuse et socioculturelle.

Besoin d'aide en informatique?

Click ta souris!

Lundis du 2 octobre  
au 27 novembre  
de 10h à 11h

## Groupe ouvert

### Elles'Informent

#### Café-rencontre

**Horaire:** Mercredis de 9h à 11h30

**Coût :** Offert gratuitement, sans inscription

**20/09** La sexualité au féminin

**27/09** Cheminer en relation avec moi-même

**04/10** Journée nationale des centres de femmes

**11/10** Motivation et procrastination

**18/10** L'équilibre

**25/10** Amour et argent

**01/11** Mandat en cas d'inaptitude

**08/11** Le vieillissement

**15/11** Vaincre la grisaille de novembre

**22/11** L'alimentation intuitive

**29/11** Négociation

### Activités spéciales

**\*\* Inscription requise \*\***

#### Les jasettes d'Entr'elles

Date et horaire à venir

#### La Matinée Noël des artistes

Vendredi 15 décembre, de 9h à 11h30

#### Souper de fêtes

Le mercredi 13 décembre, le centre des femmes aura le plaisir de recevoir ses membres pour souligner la fin de l'année. Une occasion unique de mieux se connaître et de se détendre dans une atmosphère conviviale et propice au partage. Toutes les membres recevront une invitation par courriel ou par la poste.

## Services à Waterloo

Au Centre d'action bénévole aux 4 vents

**Lieu :** 107, rue Lewis Ouest à Waterloo

**Coût :** Offerts gratuitement, avec inscription

### Présentation de services

Jeudi 5 octobre, de 9h à 11h30

### Activité spéciale de Noël

Jeudi 7 décembre, de 9h à 11h30



### Atelier de groupe

**Coût membre :** 25\$

#### Moyens d'expression et communication

**Dates :** Jeudis du 26 octobre au 30 novembre

**Horaire :** de 9h à 11h30, 6 semaines

La communication passe par les moyens d'expressions. Quoi de mieux que s'amuser pour apprendre à mieux communiquer! Ces ateliers vous permettront d'explorer différents moyens d'expression (art, musique, théâtre...) qui pourront vous aider à mieux communiquer avec les gens autour de vous, à vous dépasser, à sortir de votre coquille, à vous lancer des défis personnels, à retrouver de la confiance en soi et à revisiter l'enfant en vous. Tout en s'amusant, nous explorerons ensemble cet univers de la communication en toute simplicité. Au plaisir de vous y rencontrer !



### Rencontres individuelles

Possibilité de prendre rendez-vous pour des rencontres individuelles en contactant le Centre de femmes Entr'elles.

**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