

## SERVICES À WATERLOO

AU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AUX 4 VENTS

📍 107 Lewis Ouest



### Café rencontre

Jeudi de 9h00 à 11h30 - offert gratuitement et sans inscription

**04/04 LGBTQ... mais qu'est-ce que c'est ?** Ce café rencontre permettra d'obtenir de l'information sur ce que veut dire chacune de ces lettres : LGBTQ+. Nous essaierons de faire un peu de lumière sur ces personnes que nous côtoyons et que nous connaissons peut-être mal. Pourquoi ? Avons-nous des préjugés ? Est-ce un manque d'informations ? Quelle est ma perception ? Voilà l'occasion de le faire sans jugement, en toute simplicité et surtout dans le respect.

**18/04 La famille d'hier, d'aujourd'hui... et de demain.** Lors de ce café rencontre, nous ferons un parallèle entre la famille actuelle, la famille d'il y a 50 ans et celle d'un futur plus ou moins proche. Des sujets comme les rôles de chacun, l'éducation, la vie de tous les jours, le travail, la nourriture, l'habillement, les sujets tabous, la religion, l'argent et plus encore ! Si le cœur vous en dit, vous pourriez même y apporter des photos ou des objets ayant un lien avec le thème. Cela pourrait être enrichissant et amusant !



### Rencontres individuelles

Possibilité de prendre rendez-vous pour des rencontres individuelles en contactant le Centre de femmes Entr'elles :  
450 375-4042 | [info@entrelles.ca](mailto:info@entrelles.ca).

**INFORMATION : 450 375-4042**

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

Vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h

📍 18 St-Antoine Nord, Granby (QC) J2G 5G3

## Atelier de groupe

L'atelier de cheminement personnel accueille 8 participantes de jour ou de soir et celui-ci débute avec un minimum de 6 inscriptions.

Le coût par atelier est de 25,00\$. La carte de membre est obligatoire au montant de 10,00\$ pour une durée d'un an.

### CHEMINER EN RELATION AVEC MOI-MÊME

Groupe de 18h00 à 20h00, début mercredi 3 avril

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 expérientiels, le partage en groupe (essentiel) est une grande source d'inspiration pour le cheminement de chacune.

### CÉLIBATAIRE, UN DÉFI À L'ENGAGEMENT

Lundi du 8 avril au 13 mai, de 13h15 à 16h15 ou 18h00 à 21h00

Être célibataire en 2024, tout comme dans n'importe quelle autre période, peut avoir différentes significations pour différentes personnes. La société évolue constamment et les attitudes envers le célibat peuvent varier en fonction de la culture, de la région géographique, des valeurs personnelles et des expériences individuelles. Chaque relation est unique et l'engagement peut prendre différentes formes en fonction des valeurs et des attentes spécifiques de chaque couple.

### LA COMMUNICATION PAR LES MOYENS D'EXPRESSION

Jeudi du 11 avril au 16 mai, de 13h15 à 16h15

Ces 6 ateliers que je vous propose de vivre vous permettront d'explorer plusieurs facettes de la communication. En visitant les différents moyens d'expression, vous pourrez apprendre à communiquer davantage et plus efficacement avec les gens autour de vous. Vous aurez aussi la chance de vous dépasser, de sortir de votre coquille, de vous lancer un défi personnel, de retrouver de la confiance en vous et de revisiter l'enfant que vous étiez. Tout en s'amusant, nous explorerons ensemble cet univers de la communication en toute simplicité.



## CAFÉ-RENCONTRE

Mercredis de 9h00 à 11h30 - offert gratuitement et sans inscription

- 03/04 L'anxiété, le stress, l'acceptation et le lâcher-prise ! Oh ! Là ! Là !** Vivons-nous dans une société stressante en tant que femmes au travail, maman, épouse ou grand-maman ? Le stress et l'anxiété sont-ils plus dédiés aux femmes tandis que l'acceptation et le lâcher-prise sont réservés aux hommes ? Ensemble, nous tenterons de trouver des réponses de trouver des moyens pour y faire face et des trucs pour tenter d'y remédier. Quoi de mieux que d'en parler pour relâcher la tension !
- 10/04 L'amour de soi.** Également appelé estime de soi ou amour-propre, il s'agit d'un concept psychologique qui se réfère à l'estime, à la valeur et au respect que l'on accorde à *soi-même*. C'est une composante essentielle du bien-être émotionnel et mental. L'amour de soi implique plusieurs éléments que nous explorerons lors de notre café rencontre.
- 17/04 La femme et ses nombreux chapeaux.** Dans ce café rencontre, il sera question de diverses responsabilités et tâches connexes qui sont le lot des femmes d'hier et d'aujourd'hui. Comment devons-nous y faire face ? Doit-on porter obligatoirement tous ces chapeaux ? À quel prix ? Pourquoi ? Ensemble, nous essaierons de poser un regard réaliste et trouver des solutions possibles à ces nombreuses questions. Comme chaque femme a son vécu propre, viens partager le tien ! On t'attend !
- 24/04 L'itinérance.** Un enjeu de taille dans la ville de Granby depuis quelques années ! Venez à ce café rencontre pour bien comprendre la réalité d'une personne en situation d'itinérance et le rôle que vous pouvez jouer pour aider à la cause.
- 01/05 Démystifier la médication.** Vous prenez des médicaments, vous ignorez les raisons de cette prise de médication, vous vous demandez comment bien prendre celle-ci ou même vous voudriez en apprendre davantage sur le sujet ? Venez au café rencontre discuter de médicaments avec notre infirmière, elle saura probablement répondre aux différentes questions que vous vous posez depuis quelque temps.
- 08/05 Changer de focus.** Cultiver une relation plus libre et bienveillante envers son corps et la nourriture en développant un regard critique à l'égard des messages véhiculés concernant le lien entre la santé et le poids. Explorons les éléments qui influencent notre relation à la nourriture et l'écoute des signaux internes du corps.
- 15/05 Les différences ? Et pourquoi pas !** Qui dit différence, dit questionnement et parfois même bouleversement. Comment réagit-on ? Pourquoi certaines différences nous font-elles réagir plus que d'autres ? Est-ce que différence veut automatiquement dire faire un choix ? Dans le respect des opinions des autres, nous tenterons de poser un regard neutre sur les différences.
- 22/05 Gratitude.** Échangeons sur la pratique qui nous permet de calmer nos peurs, rassurer notre sentiment de manque, nourrir nos projets, apaiser notre juge intérieur, apprécier notre chemin parcouru, améliorer notre santé ...

## UN JOURNAL POUR ELLES

Lundi 8 avril à 10h - offert gratuitement et avec inscription

### As-tu ...

- ... une passion à partager ?
- ... une histoire à raconter ?
- ... une facilité à écrire ou simplement l'envie de développer ta plume ?

C'est le départ du « *Journal pour elles* » d'Entr'elles. C'est dans une ambiance de plaisir et de créativité que nous nous rassemblerons pour concocter un journal qui se veut pour et par les femmes.

Ça t'intéresse ? Inscris-toi dès maintenant !

### Besoin d'aide en informatique ?

CLICK TA SOURIS !



Lundi du 8 au 22 avril

10h à 11h30

12 JUIN 2024  
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



JEUDI 4 JUILLET

PIQUE-NIQUE  
CHEZ ENTR'ELLES  
DE 11H30 À 14H  
*Inscription requise*



INFORMATION : 450 375-4042

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

Vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h

18 St-Antoine Nord, Granby (QC) J2G 5G3

