





Programmation avril 2021

Avril						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 Férialé	2	3	4
5 Férialé	6	7 Écriture 13h15	8 Ma zone de pouvoir (suite) 9h30 	9	10	11
12	13 Créativité avec Soleil 9h30	14 Prendre conscience de mon niveau de stress et de son impact dans ma vie 10h	15	16	17	18
19	20	21 Explorer des techniques pour diminuer mon niveau de stress 10h Écriture 13h15	22	23	24	25
26 Créativité avec Marie-Michelle 9h30	27 La journée de la terre, c'est à tous les jours 10h 	28 Prendre soin de moi, mais comment ? 10h	29	30		

Instructions pour les visioconférences (Zoom)

- Un ordinateur portable, une tablette, un téléphone intelligent ou un ordinateur de bureau (tour), équipé d'une caméra et d'un microphone.
- Vous pourriez avoir besoin d'un casque d'écoute (pour mieux entendre.)
- On vous suggère fortement d'avoir un forfait internet illimité. (Pour éviter les coûts supplémentaires)
- Adresse courriel

Le lien zoom vous sera
envoyé par courriel le
matin –même
de l'activité !

Comment se connecter à Zoom

- Connectez-vous à votre adresse courriel et ouvrez le message reçu du Centre.
- Appuyez sur le lien zoom. Exemple: <https://us02web.zoom.us/j/88529689440>
- Si vous êtes sur un ordinateur, appuyez sur : ouvrir zoom meetings. (Sinon, sautez cette étape.)
- Appuyez sur : rejoindre avec une vidéo.
- Si vous avez un ordinateur, appuyez sur : rejoindre l'audio par l'ordinateur. Si vous avez un cellulaire ou une tablette, appuyez sur : appeler en utilisant l'internet.

Il est possible de joindre la rencontre via un téléphone résidentiel ou un cellulaire. Contactez-nous pour plus d'informations!

Vous n'avez pas l'équipement ou l'accès à internet illimité à la maison ? Nous pouvons vous l'offrir au Centre, réservez votre place rapidement !

Descriptifs



Rencontres en visioconférence (zoom) et en présence

Inscriptions dès le **lundi 29 mars, 13h** pour l'ensemble des activités

Écriture

7 et 21 avril 13h15, en présence

L'atelier d'écriture est un lieu de partage et de création permettant aux femmes de s'exprimer.

~ *Maximum 5 participantes* ~

Prendre conscience de mon niveau de stress et de son impact dans ma vie

Animé par les stagiaires en technique de travail social, Véronique et Emmanuelle

14 avril 10h à 12h, en présence

Dans cet atelier, nous identifions les éléments qui font augmenter notre niveau de stress au quotidien et l'impact qu'ils peuvent avoir sur notre vie. Vous serez invitées à faire une réflexion personnelle sur votre niveau de stress et sur la façon de reprendre du pouvoir sur celui-ci.

** Notre superviseure Natasha Perreault sera présente en direct sur Teams/Zoom afin de nous évaluer de façon formative.

~ *Maximum 4 participantes* ~

Créativité avec Marie-Michelle

26 avril 9h30, en présence

Atelier surprise avec coquilles d'œufs

~ *Maximum 5 participantes* ~

La journée de la terre, c'est à tous les jours

27 avril, 10h

Mon geste pour la planète



Afin de souligner la journée de la terre, réfléchissons ensemble sur des gestes que nous pouvons poser pour changer les choses et prendre soin de notre mère Terre.

~ *Aucun maximum* ~

Ma zone de pouvoir (suite)

8 avril 9h30



Dans toutes situations, il y a des choses sur lesquelles nous avons du pouvoir et d'autres sur lesquelles nous n'en avons pas. Examinons nos zones de pouvoir et de non pouvoir à l'aide d'exemples pour les différencier et reprendre le pouvoir sur notre vie.

~ *Aucun maximum* ~

Créativité

13 avril, en présence

Jarre à biscuits

~ *Maximum 5 participantes* ~

Expérimenter des techniques pour la diminution de mon niveau de stress

Animé par les stagiaires en technique de travail social, Véronique et Emmanuelle

21 avril, 10h à 12h, en présence

Pour cet atelier, nous vous proposons divers outils qui pourraient vous permettre de découvrir et/ou d'adapter des techniques pour diminuer votre stress et améliorer votre bien-être.

~ *Maximum 4 participantes* ~

Prendre soin de moi, mais comment ?

Animé par les stagiaires en technique de travail social, Véronique et Emmanuelle

28 avril 10h à midi, en présence

Lors de cette rencontre, nous abordons différents moyens pour prendre soin de soi, puis à l'aide d'une activité, nous les adapterons à vos besoins.

** Notre superviseure sera présente dans la cuisine afin de nous évaluer de façon sommative.

~ *Maximum 4 participantes* ~

Vous recevrez très bientôt une correspondance vous invitant à adhérer ou renouveler votre carte de membre au centre de femmes les Unes et les Autres.

Être membre, c'est adhérer à la mission du centre.