




# Programmation hiver 2021

(partie 3)

Mars						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2 On échange 9h30 	3 Ma zone de pouvoir et mes besoins 13h30 	4 <b>Férié</b>	5	6	7
8 Journée Internationale des droits des femmes 13h30  <b>Activité en soirée</b>  19h	9	10 Rencontre avec les stagiaires 10h   Écriture 13h15	11	12	13	14
15	16 L'empowerment 9h30 	17 Budget, crédit et dettes 9h30 	18 Outils d'apaisements 13h30 	19	20	21
22 Mon système d'alarme intérieur 9h30 	23 Créativité avec Soleil 9h30	24 Informatique avec Jacynthe 9h30  Écriture 13h15	25	26	27	28
29 Recherche emploi 9h30 	30 Fabrication de produits écologiques 13h30 	31 Informatique avec Jacynthe 9h30	<b>Avril</b> 1 <b>Férié</b>	2	3	4

## 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

## 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.

**Le lien Zoom vous sera  
envoyé par courriel le  
matin même  
de l'activité !**

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 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 **25 février** pour l'ensemble des activités

On échange

2 mars 9h30



Suite du 9 février : À la prochaine génération de femmes, nous aimerions léguer ...

Bienvenue à toutes !

~10 participantes maximum~

Journée Internationale des droits des femmes

8 mars 13h30, en présence

Venez contribuer à une œuvre collective en dessinant/écrivant quelque chose de significatif pour vous, en lien avec les droits des femmes.

~6 participantes maximum~

Écriture

10 et 24 mars 13h15, en présence

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

~ Maximum 5 participantes ~

Budget, crédit et dettes avec l'ACEF

17 mars 9h30



Les participantes réfléchissent à ce qui influence leur consommation tel que la publicité, le crédit facile, la pression sociale, leurs désirs ou leurs besoins.

~Aucun maximum~

Outils d'apaisement

Isabelle et Sylvie, 18 mars 13h30



Lors de cet atelier, nous explorerons et expérimenterons des outils pour nous apaiser et pour nous reconforter lorsque nous en avons besoin : l'espace imaginaire sécuritaire et une technique de respiration.

~Aucun maximum~

Atelier créativité avec Soleil

23 mars 9h30, en présence

Mosaïque de verre sur un cadre

~ Maximum 5 participantes ~

Fabrication de produits nettoyants écologiques 30 mars 13h30

Avec le Réseau des femmes en environnement



Cet atelier vise à apprendre et à comprendre la fabrication de produits d'entretien écologiques. Vous serez également invitées à réaliser en direct quelques recettes.

Matériel à venir chercher au Centre

~ Maximum 15 participantes ~

Reconnaître mes zones de pouvoir et répondre à mes besoins 3 mars 13h30



Nous regarderons sur quoi nous avons du pouvoir, sur quoi nous pouvons agir. Nous explorerons également nos besoins, comment les écouter et leur répondre. Ces deux thèmes visent la reprise de pouvoir sur sa vie.

Matériel à venir chercher au Centre

~Aucun maximum~

Rencontre avec les stagiaires

10 mars 10h à 11h30

Lors de cette rencontre, les stagiaires désirent vous consulter pour identifier des thèmes d'ateliers. Atelier que vous retrouvez dans notre programmation d'avril !

~12 participantes maximum~

L'empowerment

16 mars 9h30

L'empowerment est le processus de reprise du pouvoir sur sa vie, il nous demande d'être dans l'action et de se responsabiliser. Autonomie, choisir, foncer, décider et l'affirmation sont des termes qui te parlent ? Joins-toi à nous lors de cette rencontre, animée par Sylvie Lavigneur.

~Aucun maximum~

Mon système d'alarme intérieur

22 mars 9h30

Nous avons tous un système d'alarme intérieur.. Qu'est-ce que c'est? L'écoutons-nous? Quels sont les signes? Cet atelier vise à amorcer une prise de conscience pour mieux être à son écoute et valider notre senti. Matériel à venir chercher au Centre

~Aucun maximum~

Recherche emploi avec le CIE

29 mars 9h30

Avec le Centre d'intégration à l'emploi Laurentides nous aborderons : les retombées du travail, un bref regard sur le CV en 2021. son réseau, recherche d'emploi.

~Aucun maximum~

Informatique avec Jacynthe  
24 et 31 mars 9h30, en présence

Démystifier la technologie et développer son autonomie. Atelier qui sera donné à partir de vos questions et besoins. \*Nommer vos questions lors de votre inscription afin que Jacynthe puisse se préparer.

~ Maximum 5 participantes ~