








Programmation mai 2021

Mai				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4 Ma zone de pouvoir 9h30 	5 Écriture 1h15	6	7
10 On se parle, mais on ne s'entend pas 9h30 	11 Créativité avec Soleil 9h30	12 Prendre conscience de mon niveau de stress et de son impact dans ma vie 9h30 en présence  Faire la différence grâce à l'engagement citoyen 13h 	13	14
17	18	19 Écriture 1h15	20 Apprendre à dire non 9h30 	21
24 Férié <hr/> 31	25 Créativité avec Marie-Michelle 9h30	26	27	28

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 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 **26 avril , 8h30** pour l'ensemble des activités

Ma zone de pouvoir

4 mai , 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** ~

On se parle, mais on ne s'entend pas !

Sylvie Lavigueur



10 mai, 9h30

Apprendre à mieux communiquer avec son.sa conjoint.e, sa famille, ses ami.e.s ou ses collègues de travail est un grand défi à relever. On parle, mais arrive-t-on à mieux se comprendre ? Nous y discuterons des bases d'une communication authentique qui consistent à être en relation avec l'autre, tout en restant lié à soi. Y assister, c'est risquer de rendre vos liens avec autrui beaucoup plus enrichissants !

~ **Aucun maximum** ~

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

12 mai 9h30-11h30, 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

25 mai, 9h30, en présence

Mandalas

Apporter vos crayons de couleur

~ **Maximum 5 participantes** ~

Écriture

5 et 19 mai, 13h15, en présence

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

~ **Maximum 5 participantes** ~

Créativité avec Soleil

11 mai, 9h30, en présence

Confection d'un mobile

~ **Maximum 5 participantes** ~



Faire la différence grâce à l'engagement citoyen

Nous avons le privilège de recevoir en conférence Manon St-Hilaire, enseignante et deux étudiantes de 6e année qui ont mis sur pied des projets environnementaux avec leurs classes. Elles ont dénoncé l'agrandissement du dépotoir de Ste-Sophie à travers différents paliers (le BAPE, le Devoir, l'émission *On va se le dire* de Radio Canada, etc.).

Des filles et une femme inspirantes, à ne pas manquer!!

12 mai, 13h-14h30

Peu importe notre âge ou notre situation, les gestes engagés que l'on pose ont un impact positif autant pour nous que pour notre communauté.

Vert le futur et Une fillette contre un dépotoir, deux projets environnementaux de l'école Ste-Thérèse qui sauront vous inspirer.

~ **Aucun maximum** ~



Apprendre à dire non

Sylvie Lavigueur

20 mai, 9h30

Pour certaines personnes, il n'est pas toujours facile de dire non. Souvent, c'est la peur de décevoir ou d'être moins aimé. Il faut savoir que dire non, c'est avant tout s'affirmer, c'est être authentique avec les autres et soi-même. L'affirmation de soi mène à la confiance en soi, qui mène à l'estime de soi. C'est parfois un dur apprentissage mais il mène à une meilleure harmonie.

~ **Aucun maximum** ~

