

Nouvelle

Centre de femmes  
les Unes et les Autres



# Programmation Novembre & décembre 2020

En présence et par visioconférence

Novembre						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	3 <b>Épingles décoratives</b>	4 <b>Écriture</b>	5 <b>Les causeries</b>	6	7	8
9	10 <b>Initiation communication</b>	11	12	13	14	15
16 <b>Intelligence Émotionnelle</b>	17 <b>Initiation communication</b>	18 <b>Écriture</b>	19	20	21	22
23 <b>Amour de soi</b>	24 <b>Initiation communication</b>	25 <b>Violence faite aux femmes</b>	26	27	28	29
30 <b>Amour de soi</b>						

Inscriptions novembre et décembre dès le 26 octobre 8h30

Décembre						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 <b>Initiation communication</b>	2 <b>Écriture</b>	3 <b>Estime De soi</b>	4	5	6
7 <b>Amour de soi</b>	8 <b>Peinture sur vitre</b>	9	10 <b>Les causeries</b>	11	12	13
14 <b>Amour de soi</b>	15 <b>Image corporelle</b>	16	17	18	19	20
<b>Congé du temps des fêtes (du 18 décembre 2020 au 3 janvier 2021)</b>						
<b>De retour le 4 janvier 2021</b>						

### 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*)

### Vous avez une adresse courriel ? Voici comment se connecter à Zoom

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

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.

### Vous n'avez pas de courriel ? Vous pouvez participer !

Téléphonez-nous pour connaître les démarches à suivre

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



Journée de commémoration de la tuerie de Polytechnique  
Nous vous informons de l'activité bientôt !

Apportez vos breuvages et/ou collations si vous le souhaitez (le café n'est plus disponible au Centre)

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

# Ateliers en présence et par visioconférence

**Inscriptions novembre + décembre = 26 octobre**

## Peinture sur vitre et épingles décoratives

Lors de ces 2 ateliers, tu auras la chance de créer des oeuvres originales en découvrant tes talents artistiques et en laissant aller ta créativité. *Afin d'assurer la sécurité de chacune, le matériel ne sera pas partagé entre les participantes.*

### En présence :

*Épingles décoratives* : 3 novembre à 9h30, maximum de 5 participantes,

*Peinture sur vitre* : 8 décembre à 9h30, maximum de 5 participantes,

## Intelligence émotionnelle

Savoir identifier, communiquer et gérer tes émotions de manière à ce que le défi de vivre en société soit plus facile au quotidien.

En présence 9h15 le lundi 16 novembre, 5 participantes maximum.

## L'amour de soi

*Groupe fermé*

Cet atelier te permettra de te questionner, d'explorer et de découvrir ce qu'est l'amour de soi, mais aussi de te positionner et d'agir. Être dans l'action afin de reprendre du pouvoir dans ta vie. Nous explorerons ensemble le concept d'amour de soi et l'amour dans le cadre d'une relation.

En présence les mardis 9h15 23 et 30 novembre, maximum 5 participantes, 2 rencontres

En visioconférence les lundis 9h15 7 et 14 décembre, maximum 8 participantes, 2 rencontres

## Écriture

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

En présence les mercredis 13h15

(1 semaine/2) Maximum 5 participantes

## Les causeries 10h à midi

Au menu: des moments de légèretés, propices aux échanges, aux rires, et à la solidarité.

Supportons-nous en cette période plus difficile!

En visioconférence 5 novembre et 10 décembre 10h, maximum 10 participantes

## Initiation à la communication non violente :

*Groupe fermé*

Les mots sont des fenêtres...ou des murs. Est-il possible, dans nos relations, d'être pacifiques sans être éteintes, vivantes sans être volcaniques, naturelles sans être impulsives? Existe-t-il une façon de s'affirmer sans écraser l'autre et d'écouter l'autre sans se négliger soi-même?

Maximum 5 participantes, 4 rencontres

En présence les mardis 10,17 et 24 novembre et 1er décembre à 9h15.

## La violence faite aux femmes

12 jours d'actions pour démontrer ton soutien et dénoncer la violence subie par les femmes. Viens échanger, t'informer et découvrir des actions simples et accessibles à toutes !

En visioconférence le 25 novembre à 10h, maximum 10 participantes

## Femmes et image corporelle

Cet atelier nous permettra de prendre conscience de l'impact qu'à la société sur notre estime de nous et sur l'appréciation de notre corps en tant que femmes

En présence et visioconférence :

15 décembre à 9h15. 11 participantes maximum (6 visioconférence + 5 présence).

## Estime de soi

Cette rencontre te permettra de faire une analyse des facteurs positifs et négatifs de ta vie qui contribuent et nuisent à une bonne estime de toi.

En présence :

3 décembre à 9h15. maximum 5 participantes