



Nouvelle Programmation d'octobre 2020

Les nouvelles mesures gouvernementales en lien avec la Covid-19 (zone rouge), nous ont amené à annuler nos activités en présentiel. Voici notre nouvelle programmation d'activités virtuelles, pour le mois d'octobre.

En visioconférence

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5	6	7 Inscriptions pour Octobre dès 8h30	8 Zoom : chanson collective	9	10	11
12 Féié	13 Zoom : Marche Mondiale des Femmes	14	15 Zoom : Le stress	16	17	18
19 Zoom : Comment ça-va ?	20	21 Zoom : semaine de reconnaissance de l'ACA	22 Féié	23	24	25
26 Zoom : Suis-je une victime?	27 Zoom : Qui suis-je ?	28	29 Zoom : La colère des femmes	30	31	

Féiés:

Action de Grâce 12 octobre

Journée de reconnaissance des
travailleuses et des travailleurs du
milieu du communautaire
22 octobre

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 Zoom



Rencontres en visioconférence (zoom)

Inscriptions dès le **7 octobre 8h30** pour l'ensemble des activités

10 participantes
maximum par
rencontre Zoom

8 octobre 10h

Chanson collective

Tu as envie de composer une chanson collective qui nous ressemble ? Rire et plaisir seront au rdv, c'est ta chance !

15 octobre 10h

La gestion du stress

Animée par Fabiola,
stagiaire en sciences infirmières

Le Stress est un phénomène sain et naturel. Quand il est bien canalisé, il devient un moteur puissant et positif pour prendre le contrôle sur sa vie.

Il est important d'apprendre à différencier le bon stress du mauvais!!!
(Petitcollin, 2014)

13 octobre 10h

La Marche mondiale des Femmes

Depuis sa création, la Marche mondiale des femmes revendique, au Québec, la lutte à la pauvreté vécue par les femmes et leurs familles. L'élimination de la pauvreté des femmes est une question de droits. Le droit à l'égalité! Le droit à une vie décente!

21 octobre 10h

Semaine d'action des organismes communautaires autonomes

Joignez-vous à nous afin de souligner tout le travail qui est fait par les organismes communautaires et appuyer nos revendications !

On a besoin de vous !

*** plus de détails à venir ***

19 octobre 10h

Comment ça-va ?

Cette rencontre informelle sera propice aux échanges, aux confidences, et à la solidarité. Supportons-nous en cette période plus difficile!

27 octobre 10h

Qui suis-je ?

Et si vous aviez à vous décrire aujourd'hui ?
Difficile de répondre ?

On vous propose d'apprendre à vous connaître de manière créative !

*** Vous devez venir au Centre chercher la fiche pour l'exercice, l'activité se déroule en zoom. ***

26 octobre 10h

Suis-je une victime ?

Nous définirons ce qu'est une victime et nous explorerons des stratégies pour sortir de ce rôle afin de reprendre du pouvoir sur notre vie.

29 octobre 10h

La colère des femmes

En déconstruisant les préjugés véhiculés par la société, l'atelier vous permettra de vivre votre colère, sans culpabiliser.