

Les activités de Septembre

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

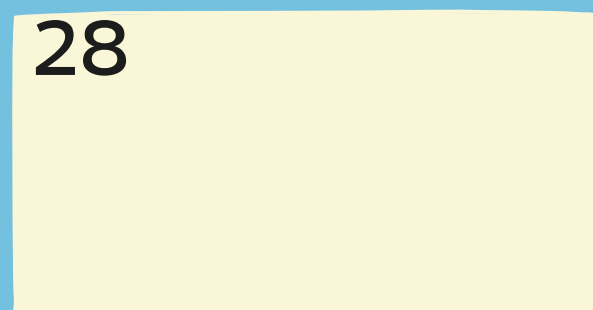
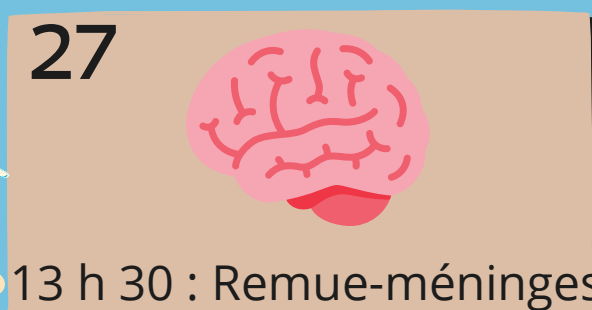
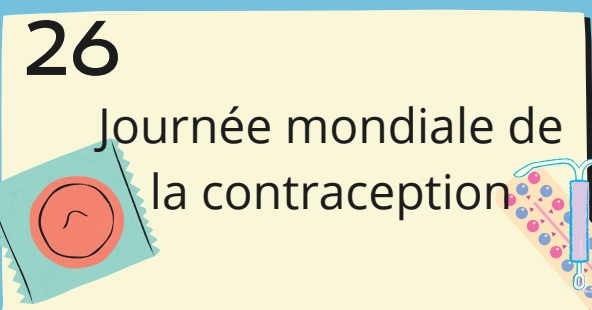
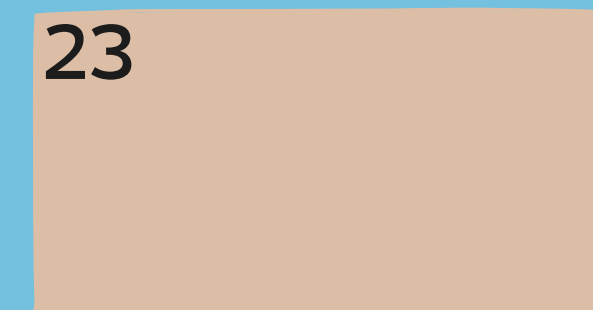
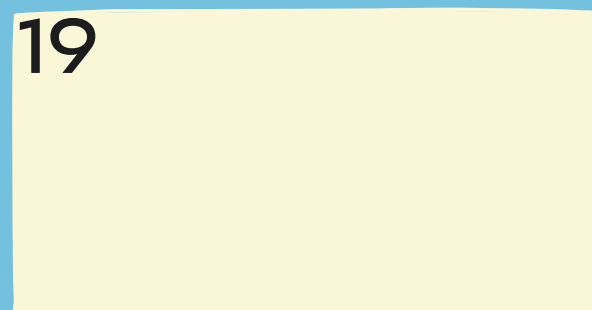
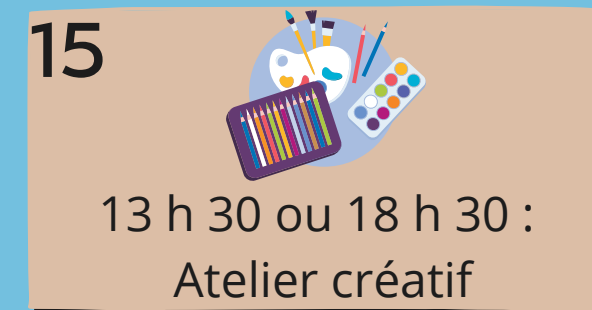
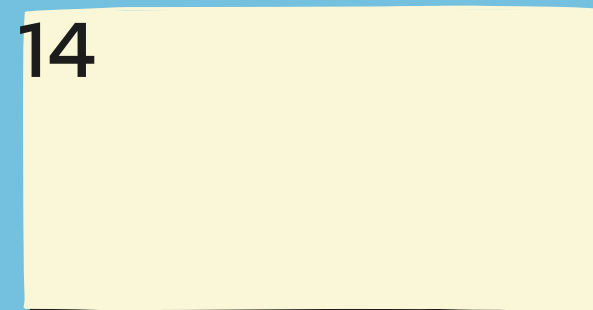
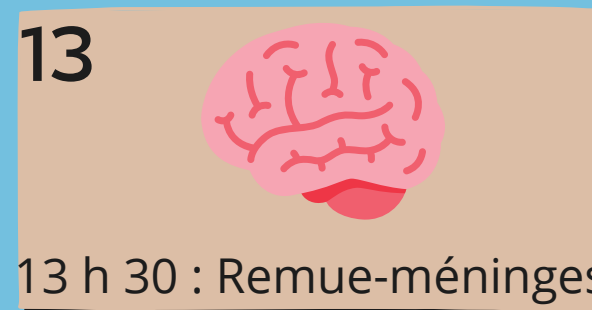
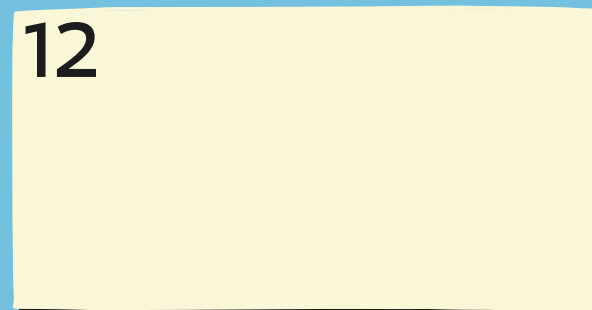
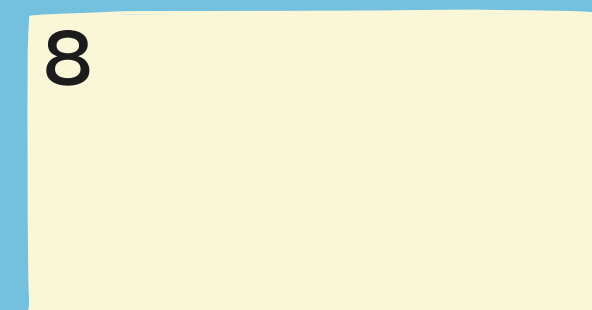
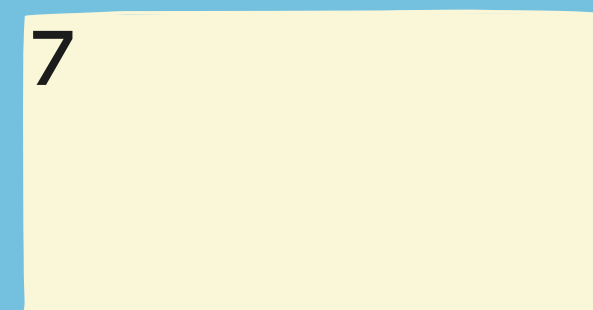
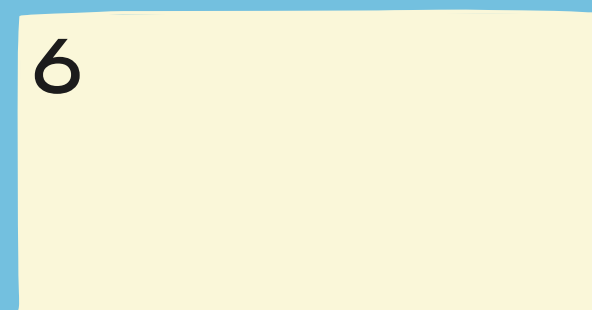
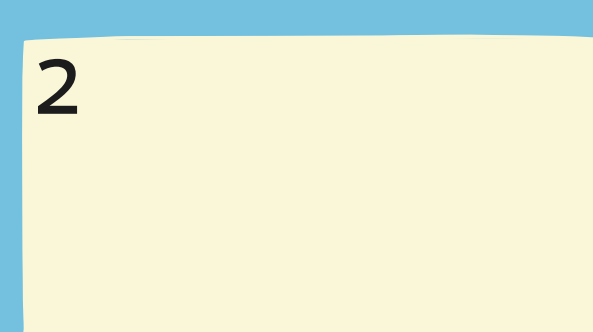
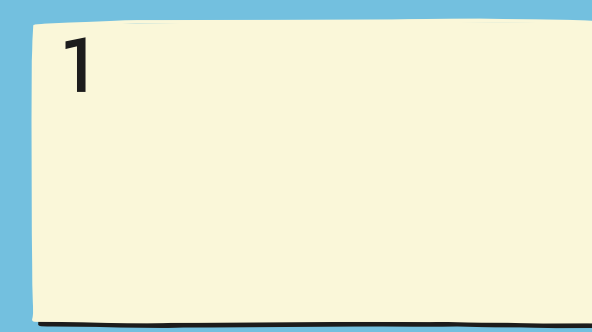
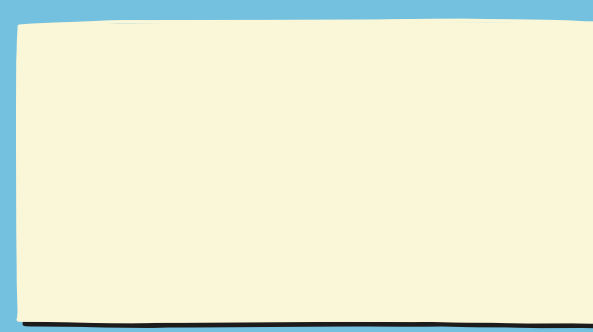
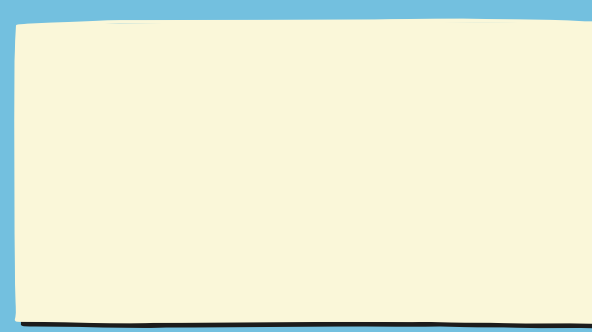
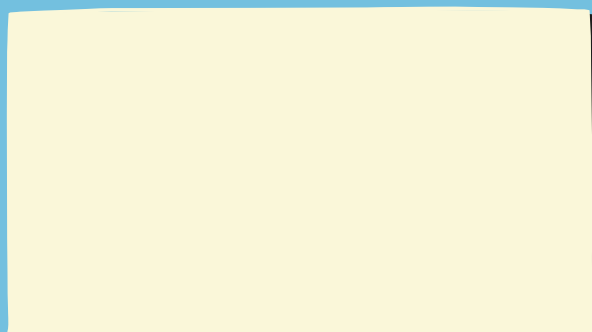
NOUVEAU

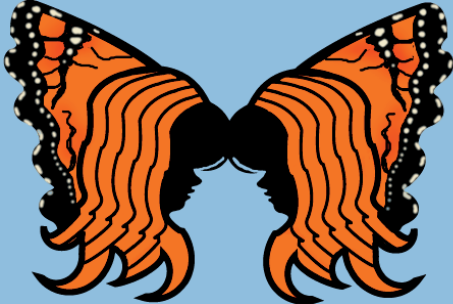


Le milieu de vie L'Espace femme est un endroit accueillant où les femmes peuvent se rassembler, se sentir écoutées et créer des liens entre elles. Il permet de s'appropriier l'espace du centre de femmes. Vous pourrez y faire toutes sortes d'activités ou retrouver un peu de tranquillité.

Venez seule ou entre amies!

Les mardis, jeudis et vendredis de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30





Les activités de Octobre

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Atelier sur le changement!

Ces deux ateliers sur le changement ont pour objectifs de comprendre ce qu'est un changement, de voir l'ensemble du processus de changement, de comprendre la résistance face aux changements et regarder des outils qui peuvent faciliter la prise de décision.

Les dates sont :

Les mercredis 5 et 12 octobre en après-midi de 13 h 30 à 15 h 30
ou
en soirée 18 h 30 à 20 h 30

Pour participer, vous devez réserver votre place avant le lundi 3 octobre!



3

4

5



13 h 30 ou 18 h 30 :
Atelier sur le changement

6

7



13 h : Ciné-popcorn

10



Action de grâce

11



13 h 30 :
Remue-méninges

Journée internationale de la fille et journée du Coming Out

12



13 h 30 ou 18 h 30 :
Atelier sur le changement

13



13 h 30 ou 18 h 30 :
Atelier créatif

14

17

Semaine d'action communautaire autonome

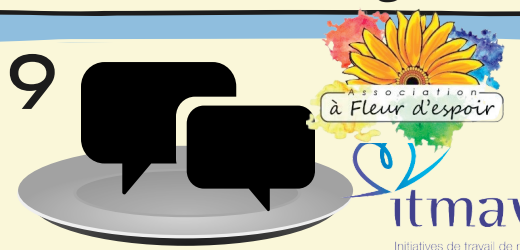


18



13 h : Cuisinons!

19



12 h : Dîner-causerie

20

21



13 h : Maman et encore bien plus!

24

25



13 h 30 : Remue-méninges

26

27



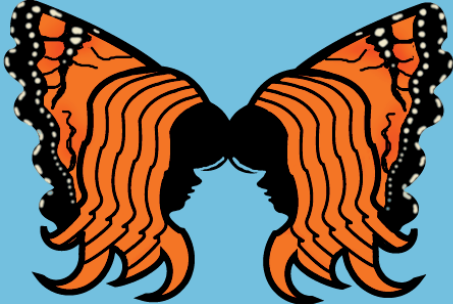
8 h 30 : Déjeuner tranches de vie

28




Activité d'Halloween

31



Les activités de Novembre


LUNDI

Semaine des proches aidants



7

14 Semaine de prévention des dépendances


21

28 



MARDI

1 
13 h 30 : Remue-méninges

8

15 
13 h 30 : Remue-méninges

22 
13 h : Cuisinons!

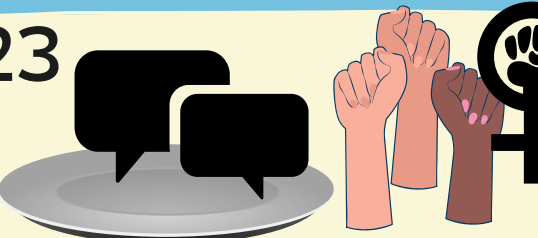
29 
13 h 30 : Remue-méninges 


MERCREDI

2 
13 h 30 ou 18 h 30 :
Atelier Relations saines

9 
13 h 30 ou 18 h 30 :
Atelier Relations saines

16 
13 h 30 ou 18 h 30 :
Atelier Relations saines

23 
12 h : Dîner-causerie

30 

JEUDI

3

10


17 
18 h 30 :
Atelier créatif

24

VENDREDI

4

11 
13 h : Maman et encore bien plus!

18 

25 Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes

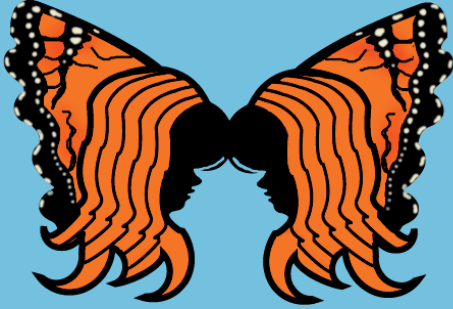
Atelier : Comment me sentir bien avec les autres?

Ces 3 ateliers vont permettre de définir les bases d'une relation saine, d'aider à reconnaître les signes d'une relation saine ou malsaine, de voir comment mettre des limites dans nos relations et de transmettre des informations sur des organismes qui peuvent venir en aide en cas de relation malsaine.

Les dates sont :
Les mercredis 2, 9 et 16 novembre en après-midi de 13 h 30 à 15 h 30 ou en soirée 18 h 30 à 20 h 30

Pour participer, vous devez réserver votre place avant le lundi 31 octobre 2022.





Les activités de Décembre

Le 6 décembre est la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes au Canada.

Cette journée qui souligne la tuerie de l'École Polytechnique de Montréal offre aux Canadiennes et aux Canadiens l'occasion de réfléchir au phénomène de la violence envers les femmes dans notre société.

Surveillez notre page Facebook, afin de connaître la commémoration organisée par le CFEN et la Maison d'hébergement l'Aquarelle.

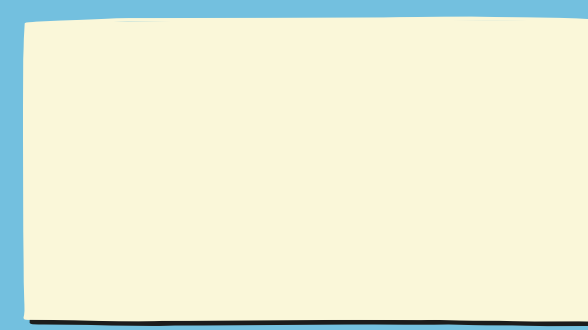
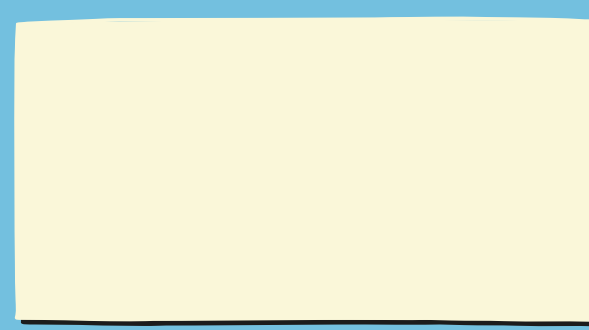
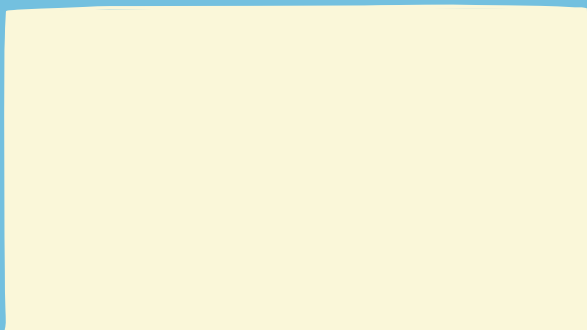
LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI






1  

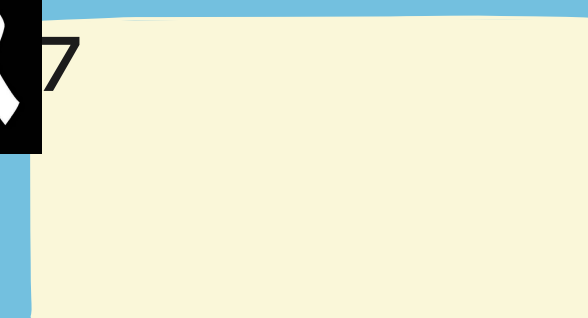
8 h 30 : Déjeuner tranches de vie

2  

Décore ton CFEN

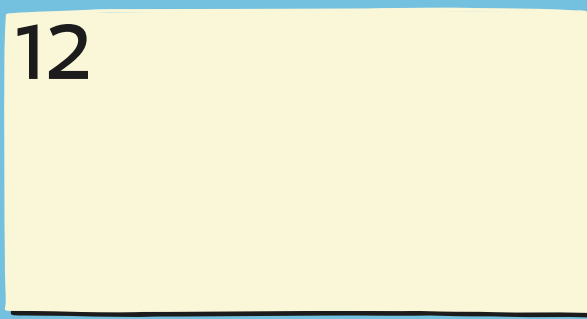
5 


6  Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes 



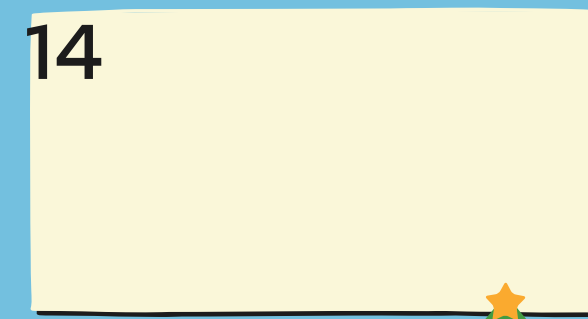
9 


13 h : Ciné-popcorn



13 

13 h 30 : Remue-méninges

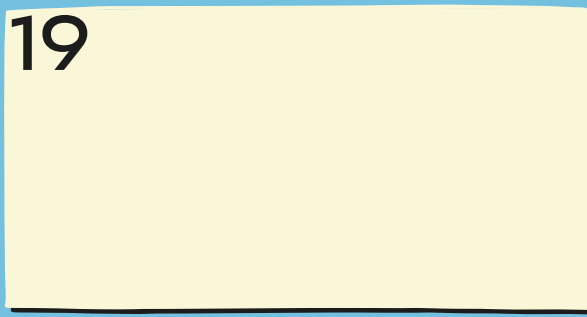


15 

18 h 30 : Atelier créatif

16 

13 h : Maman et encore bien plus!



20 

13 h : Cuisinons!

21 

12 h : Dîner-causerie et après-midi festif!





NOUVEAU!

Maman et encore bien plus!

Maman et encore bien plus! est une activité de réseautage. Vient discuter de ta vie de maman et rencontrer d'autres femmes qui te comprennent autour d'un bon café. Nous avons adapté nos locaux à vos réalités avec des jeunes enfants. Nous avons un coin allaitement/biberon en retrait, une table à langer, une chaise haute, un banc d'appoint, des jouets, une chaise vibrante et un tapis de jeux! Nous vous invitons vous et vos enfants! Collation offerte gratuitement!

Les vendredis 23 septembre, 21 octobre, 11 novembre et 16 décembre 2022 de 13 h à 16 h



NOUVEAU!

Remue-méninges

L'activité Remue-méninges a pour but de travailler la mémoire, de faire réfléchir, améliorer ta langue française et SURTOUT avoir du plaisir! C'est aussi l'occasion de jouer à des jeux de société et de rencontrer d'autres femmes!

Les mardis 13 et 27 septembre, 11 et 25 octobre, 1, 15 et 29 novembre et le 13 décembre de 13 h 30 à 14 h 30



NOUVEAU!

Ateliers créatifs

Lors des ateliers créatifs, vous découvrirez peut-être une nouvelle passion. Vous travaillerez votre créativité. Une nouvelle technique par mois sera présentée par différentes femmes de Chibougamau.



Ciné-popcorn

Les 7 octobre et 9 décembre prochain, dès 13h venez écouter un film avec nous! Notre petite sélection sera certainement vous plaire! Le film est choisi dans le but de nous sensibiliser et de conscientiser sur différents sujets.

NOUVEAU!

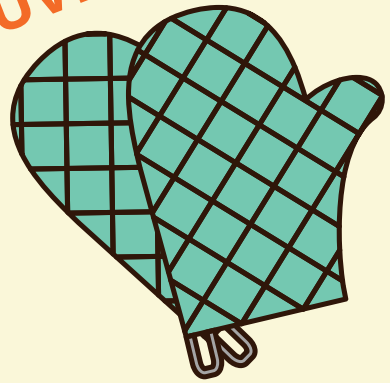


Déjeuner tranches de vie

De 8 h 30 à 10 h 30, venez déjeuner avec nous! Raconte-nous ce que tu a fait de beau cette semaine ou tes mésaventures. Viens échanger dans un espace sans jugement et discuter avec des femmes qui te comprennent.

Les jeudi 29 septembre, 27 octobre et 1er décembre

NOUVEAU!



Cuisinons!

Grâce à la collaboration du Carrefour Communautaire, le Centre de Femmes cuisinera désormais ses propres dîners-causeries! Le dîner-causerie du lendemain sera offert **GRATUITEMENT** à toutes les femmes qui viendront mettre la main à la pâte.

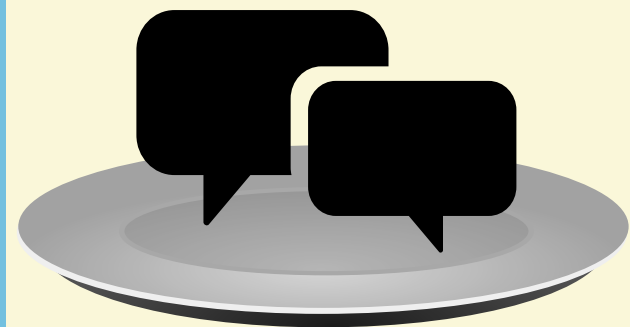
Chaque mois, nous discutons de différents sujets d'actualité dans le but de ressourcer, de conscientiser, d'informer sur la condition féminine. L'activité se déroule de 12 h à 13 h.

Le dîner est offert à faible coût et il comprend l'entrée, le plat principal, le dessert et le breuvage.

Non-membre : 7,00 \$

Membre : 5,00 \$

Si tu participes à l'activité Cuisinons, ton dîner sera gratuit.



Dîner-causerie





Aide en individuelle

Nous offrons de l'accueil, de l'écoute, du soutien, et au besoin, référence et accompagnement. Nous travaillons sur plusieurs problématiques que vivent les femmes, telles que: l'estime de soi, les relations de couple, la santé mentale et physique, l'isolement, le deuil, etc.

Aide aux victimes d'agression à caractère sexuel et à leurs proches

- Intervention individuelle
- Information et accompagnement dans les démarches médicales et juridiques
- Rencontres de prévention et d'information

NOUVEAU!



Milieu de vie : L'Espace femme

C'est un endroit accueillant où les femmes peuvent se rassembler, se sentir écoutées et créer des liens entre elles. Il permet de s'approprier l'espace du Centre de femmes. C'est un point de repère où l'on trouve de la chaleur humaine, du respect, du soutien, de la solidarité et des moyens concrets pour reprendre le pouvoir sur leur vie. Le milieu de vie permet également de transmettre de l'information et de présenter des activités de sensibilisation, de conscientisation et d'apprentissage portant sur la condition féminine sous toutes ses formes.



Centre de documentation

Nous trouvons au centre de documentation plus de 300 titres traitant des sujets suivants : la santé, la psychologie, la sociologie, l'éducation, les récits de femmes, les finances, les réalités interculturelles et l'écologie. Nous avons également un grand choix de volumes pour enfants et adolescentes.

L'emprunt des volumes de la bibliothèque est gratuit pour les membres.

Le Jardin des Elles

Dans la boutique, nous retrouvons de la laine et les accessoires de tricot. Notre boutique est une source d'autofinancement.





Les ateliers sont offerts
gratuitement, inscription requise!

Atelier sur le changement!

Ces deux ateliers sur le changement ont pour objectifs de comprendre ce qu'est un changement, de voir l'ensemble du processus de changement, de comprendre la résistance face aux changements et regarder des outils qui peuvent faciliter la prise de décision.

Les dates sont :
les mercredis 5 et 12 octobre
en après-midi
de 13 h 30 à 15 h 30
ou
en soirée 18 h 30 à 20 h 30



Vous devez réserver votre place avec le lundi 3 octobre.

Atelier : Comment me sentir bien avec les autres?

Ces trois ateliers vont permettre de définir les bases d'une relation saine, d'aider à reconnaître les signes d'une relation saine ou malsaine, de voir comment mettre des limites dans nos relations et de transmettre des informations sur des organismes qui peuvent venir en aide en cas de relation malsaine.

Les dates sont :
les mercredis 2, 9 et 16 novembre
en après-midi
de 13 h 30 à 15 h 30
ou
en soirée 18 h 30 à 20 h 30



Vous devez réserver votre place avant le lundi 31 octobre.