

Programmation **AUTOMNE 2021** - Octobre à décembre

INSCRIPTION OBLIGATOIRE À TOUTES LES ACTIVITÉS :

<https://bit.ly/inscription-activites-YWCA>

ou en personne du lundi au vendredi de 16h à 18h au centre d'activités.

(Voir notes et modalités particulières d'inscription à la page 2.)

■ Activités familiales
■ Bien-être
■ Compétences
■ Arts et créativité
■ Proche aideance

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM	10 h à 12 h Groupe de soutien ouvert (proches aidantes d'aînées - virtuel)	10 h à 12 h30 Art-thérapie	10 h à 11 h15 Méditation (proches aidantes aînées - virtuel)		
PM	13 h 30 à 15 h Mémoires en collage	13 h 30 à 16 h Création de cartes de vœux (aux 2 semaines)	13 h 30 à 16 h Artisanat en feutre (feutrine) (femmes et enfants)		13 h 30 à 15 h30 Art-thérapie au Musée des Beaux-Arts (virtuel)
				16 h à 18 h Expression créative	
SOIRÉE	16 h 30 à 17 h 30 Tai Chi Tous niveaux		17 h 30 à 18 h 30 Conversation en français (virtuel)		17 h 30 à 19 h 30 Création de bijoux
	Groupe de soutien violence conjugale	18 h 30 à 19 h 30 Yoga Hatha Tous niveaux			
SAMEDI	10 h à 11 h 30 (proches aidantes d'aînées - virtuel) Yoga thérapeutique		DIMANCHE	10 h 30 à 12 h (proches aidantes d'aînées - virtuel) Mon calepin d'auto-compassion	

ATELIERS THÉMATIQUES (ouverts à toutes les femmes)

INSCRIPTION : www.ydesfemmesmtl.org/services-la-collectivite/soutien-proches-aidantes ou prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org

Nom de l'atelier: **Naviguer le système**

Dates et horaire: Jeudi 30 septembre, de 18h à 20h (en français) - En ligne (Zoom)

Description: Conférence couvrant les différents services offerts aux personnes âgées par les CLSC afin d'outiller les proches aidantes dans leur rôle. Nous expliquons également le processus actuel des services de soins à domicile.

Nom de l'atelier: **La proche aideance au féminin**

Dates et horaire: Jeudi 4 novembre, de 13h à 15h - En ligne (Zoom)

Description: Atelier permettant de porter son regard sur l'évolution historique du rôle des femmes dans notre société et ses impacts sur les femmes proches aidantes (dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidant.e.s).

Nom de l'atelier: **Testaments et mandats de protection**

Dates et horaire: Jeudi 18 novembre, de 13h à 15h - En ligne (Zoom)

Description: Conférence offerte par la clinique d'information juridique du Y des femmes qui souligne l'importance et explique le fonctionnement des mandats de protection et des testaments.

INSCRIPTION : Liza au 514-866-9941, poste 303 ou Andrée-Anne au 514-866-9941, poste 298

Nom de l'atelier: **Ensemble, contre les fraudes**

Dates et horaire: Vendredi le 29 octobre et 5 novembre 2021 de 13h30 à 15h30 - Espace communautaire du Y des femmes

Description: Selon le Gouvernement du Canada, 42 164 Canadiens.nes ont été victimes de fraude en 2020. Apprenez-en plus sur les différents types de fraude ainsi que sur la marche à suivre si vous en êtes victimes.

Pour nous contacter : 514 866-9941, poste 607 ou activites@ydesfemmesmtl.org

ACTIVITÉS	DATES	JOUR	HEURE	LOCAL	DESCRIPTION	MODALITÉS
ACTIVITÉS FAMILIALES						
Artisanat en feutre (feutrine)	20 octobre - 15 décembre	Mercredi	13h30 à 16h	Espace communautaire	Découvrez la feutrine (le feutre) et les différentes techniques de base pour créer divers projets : objets de décoration, coussins et autres jolies créations.	Ouvert aux femmes et leurs enfants.
BIEN-ÊTRE						
Tai chi	18 octobre - 13 décembre	Lundi	16h30 à 17h30	Salle Holden-Fisher	Le tai chi consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Les mouvements fluides et spiralés aident à développer équilibre, souplesse, coordination et précision des gestes, améliorant ainsi l'harmonie corps-esprit.	Tous niveaux. Passeport vaccinal obligatoire.
Groupe de soutien en violence conjugale	18 octobre - 13 décembre	Lundi		Contactez-nous pour plus d'information	Le groupe offre aux participantes un environnement sécuritaire où elles peuvent s'exprimer et partager avec d'autres femmes vivant de la violence au sein d'une relation intime. Être âgé de 18 ans ou plus, avoir vécu ou vivant une situation de violence dans une relation intime.	Information et inscription : 514 866-9941 # 291 ou # 231
Art-thérapie	21 septembre - 30 novembre	Mardi	10h à 12h30	En présentiel	Offert par une stagiaire - L'utilisation des médias plastiques au cours des séances permet une meilleure compréhension de soi et de ses difficultés personnelles, dans le but d'atteindre un mieux-être psychologique.	**COMPLET**
Yoga Hatha	19 octobre - 7 décembre	Mardi	18h30 à 19h30	Salle Holden-Fisher	Le yoga Hatha favorise le bien être mental, émotionnel, physique et spirituel en combinant méditation, respiration, mouvements et postures connectant le corps et l'esprit. Matériel requis: tapis de yoga, bloc de yoga ou coussin de yoga.	Tous niveaux. Passeport vaccinal obligatoire.
Groupe d'art-thérapie au Musée des Beaux-Arts	22 octobre - 17 décembre	Vendredi	13h30 à 15h30	En ligne (Zoom)	L'art-thérapie offre l'opportunité aux participantes de s'exprimer, d'explorer leur voix créative et de faire l'expérience d'une connexion en privilégiant le processus de création. Les stagiaires du musée rencontrent chaque participante en entrevue avant le début des ateliers (vos informations sont partagées avec le musée).	Aucune expérience artistique requise. Matériel de base fourni.
DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES						
Groupe de conversation en français	20 octobre - 15 décembre	Mercredi	17h30 à 18h30	En ligne (Zoom)	Groupes de conversation encadrés par une animatrice visant la pratique d'une langue seconde dans un contexte formateur décontracté.	Niveau : intermédiaire.
ARTS ET CRÉATIVITÉ						
Mémoires en collage	18 octobre - 13 décembre	Lundi	13h30 à 15h	Espace communautaire	Atelier pour partager avec d'autres femmes des tranches de vie, afin de sortir de la solitude, pour avoir du plaisir et pour se faire du bien.	Matériel fourni.
Création de cartes de vœux	19 octobre - 14 décembre	Mardi (aux 2 sem)	13h30 à 16h	Espace communautaire	Vous cherchez à mettre en pratique vos talents créatifs? Nous cherchons des bénévoles pour créer des cartes de souhaits destinées à nos partenaires, bénévoles et participantes!	Inscription comme bénévole requise. Collation offerte. Matériel fourni.
Expression créative	21 octobre - 16 décembre	Jeudi	16h à 18h	Studio 4	Ateliers d'art communautaire animés par des stagiaires en Art Education de l'Université Concordia. Cette activité permet de découvrir divers médiums d'art et d'expression de soi.	Matériel fourni.
Création de bijoux	22 octobre - 17 décembre	Vendredi	17h30 à 19h30	Espace communautaire	Créations par et pour soi! Exercer un nouveau talent toute en échangeant avec d'autres femmes dans un atmosphère conviviale.	Matériel fourni.
PROCHES AIDANTES - Conférences, ateliers et support pour proches aidantes : ydesfemmesmtl.org/aidantes						
Groupe de soutien ouvert	20 septembre - 29 novembre	Lundi	10h à 12h	En ligne (Zoom)	Lieu d'échange et de soutien unique permettant les discussions, les réflexions, les prises de conscience et la recherche de solutions aux défis quotidiens auxquels les proches aidantes font face.	Bilingue 514-866-9941 #226
Méditation pleine conscience	15 septembre - 10 décembre	Mercredi	10h à 11h15	En ligne (Zoom)	Se réunir et pratiquer la méditation pleine conscience dans un environnement calme et sécurisé pour partager nos expériences et reconnaître que nous ne sommes pas seules.	Pour proches aidantes aînées 514-866-9941 #226
Yoga thérapeutique	18 septembre au 4 décembre	Samedi	10h à 11h30	En ligne (Zoom)	Un cours de yoga, méditatif et doux, qui vous permet de vous reconnecter à votre bien-être et à vos émotions. Les positions peuvent être adaptées pour les femmes dont les capacités physiques sont limitées.	En anglais, avec traduction si nécessaire. 514-866-9941 #226
Mon calepin d'auto-compassion	3 octobre - 5 décembre (sauf 10 oct)	Dimanche	10h30 à 12h	En ligne (Zoom)	Cet atelier permet d'apprendre diverses techniques pour mieux gérer son stress, pour apprendre à s'accorder du temps pour soi et ainsi, réduire le risque d'épuisement.	Bilingue. 514-866-9941 #226

Le Y des femmes de Montréal offre des conférences et ateliers au grand public sur des thématiques variées telles que l'**employabilité**, l'**information juridique**, la **proche aide**, etc.

POUR CONNAÎTRE TOUTES NOS ACTIVITÉS...

- Consultez notre calendrier d'événements : ydesfemmesmtl.org/evenements
- Inscrivez-vous à notre infolettre : bit.ly/infolettre-ywca
- Suivez notre page Facebook : facebook.com/YWCA.Montreal



L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTES
 Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.



Ville-Marie
Montréal

1. Les horaires et activités sont sujets à changement sans préavis.