



## PROGRAMMATION PRINTEMPS 2022 - À PARTIR DU 9 MAI

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE À TOUTES LES ACTIVITÉS : <https://bit.ly/activites-ywca-P2022>**

**Voir les notes et modalités d'inscription à la page 2. Les horaires et activités peuvent changer sans préavis.**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM				10 h à 11 h Méditation consciente <b>Virtuel</b>	
MIDI			12 h à 13 h Droit & Diner-Causerie (aux deux semaines) <b>Virtuel</b>		
PM	13 h 30 à 16 h Création de cartes de vœux	14 h 30 à 16 h Mardis pour moi <b>Virtuel</b>	13 h 30 à 15 h 30 Récup'Art		13 h-15 h Découvertes au centre-ville
				Groupe de soutien en violence conjugale	17 h à 18 h 30 Groupe de conversations en anglais <b>Virtuel</b>
SOIRÉE	Groupe de soutien en violence conjugale	18 h 30 à 19 h 30 Yoga Hatha <b>Virtuel</b>			

### DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES

#### Cours de français - langue seconde

Avec une enseignante du CREP, l'horaire des classes sera déterminé selon le niveau de chaque participante. Cours de jour, du lundi au jeudi, en présentiel.  
Évaluation de niveau requise en début de session. Places limitées.

#### Cours de littératie informatique

Vous pourriez intégrer le numérique dans votre gestion du quotidien ou bien développer vos compétences socio-numériques (recherche d'emploi, retour aux études, mettre en valeur votre entreprise etc.). Cours de jour, du mardi au vendredi, en présentiel.  
Évaluation de niveau requise en début de session. Places limitées.

- Soutien et sensibilisation
- Bien-être
- Compétences
- Arts et créativité
- Proche aide (voir page 2)



L'APPU POUR LES PROCHES AIDÉS



Centraide du Grand Montréal

**INFORMATION : 514 866-9941, poste 607 ou [activites@ydesfemmesmtl.org](mailto:activites@ydesfemmesmtl.org)**

**INSCRIPTION : <https://bit.ly/activites-ywca-P2022>**

**Voir les notes et modalités d'inscription à la page 2. Les horaires et activités peuvent changer sans préavis.**



\* Les horaires et activités peuvent changer sans préavis. Certaines activités sont susceptibles de se tenir en ligne.

ACTIVITÉS	DATES	JOUR	HEURE	LOCAL	DESCRIPTION	MODALITÉS
-----------	-------	------	-------	-------	-------------	-----------

#### BIEN-ÊTRE

Mardis pour Moi	10 mai au 14 juin	Mardi	14 h 30 à 16h	Virtuel (Zoom)	Rejoignez-nous pour divers ateliers autour du thème du bien-être. Les présentations porteront notamment sur différents aspects du bien-être, comme le soin du corps, l'intimité, et bien plus!	Inscription requise. Liste des thèmes à venir.
Yoga Hatha	10 mai au 14 juin	Mardi	18 h 30 à 19h30	Virtuel (Zoom)	Favorisez votre bien-être mental, émotionnel, physique et spirituel en combinant méditation, respiration, mouvements et postures qui relient le corps et l'esprit dans ce cours de yoga. Pour tous les niveaux et besoins.	Inscription requise. Tous niveaux.
Méditation consciente	12 mai au 16 juin	Jeudi	10h à 11h	Virtuel (Zoom)	Rejoignez-nous pour 6 semaines de méditation en pleine conscience : une excellente façon de commencer votre journée! Apprenez des techniques et des outils de méditation que vous pourrez utiliser dans votre vie quotidienne.	Inscription requise.
Découvertes au centre-ville	13 mai au 17 juin	Vendredi	13h à 15	Rencontre : Espace communautaire Activité : Dehors	Découvrez la beauté de Montréal et son histoire en explorant les avenues devant votre porte. Votre guide vous racontera des histoires intéressantes sur le passé et le présent de Montréal pendant que vous vous mettez en forme en arpentant les rues de la ville.	Inscription requise. En cas de pluie, une activité alternative sera prévue.

#### DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES

Droit & Dîner-Causerie	11 mai au 15 juin	Mercredi	12h à 13h	Virtuel (Zoom)	Rejoignez-nous pour des ateliers sur divers sujets juridiques. Les discussions sont encouragées!	Inscription requise. Aux deux semaines.
Groupe de conversation en anglais	13 mai au 17 juin	Vendredi	17h à 18h30	Virtuel (Zoom)	Pratiquez vos compétences en anglais avec d'autres femmes dans ce groupe de conversation détendu, dirigé par une animatrice.	Inscription requise. Tous niveaux.
Français - langue seconde	Mai à juin	Cours de jour, du lundi au jeudi, horaire selon le niveau.		En présentiel	Avec une enseignante du CREP, les classes seront déterminées selon le niveau de chaque participante.	Évaluation requise en début de session. Places limitées.
Littératie numérique	Mai à juin	Cours de jour, du mardi au vendredi, horaire selon le niveau.		En présentiel	Vous pourriez soit intégrer le numérique dans votre gestion du quotidien ou bien développer les compétences socio-numériques (recherche d'emploi, retour aux études, mettre en valeur votre entreprise etc.).	Évaluation requise en début de session. Places limitées.

#### ARTS ET CRÉATIVITÉ

Création de cartes de vœux	9 mai au 13 juin	Lundi	13h30 à 16h	Espace communautaire	Vous cherchez à mettre en pratique vos talents artistiques? Nous cherchons des bénévoles pour créer des cartes de souhaits destinées à nos partenaires, bénévoles et participantes!	Inscription comme bénévole requise. Collation offerte et matériel fourni.
Récup'Art	11 mai au 15 juin	Mercredi	13h30 à 15h30	Studio 4	Rejoignez-nous pour recycler ou réutiliser quelque chose d'une manière qui augmente la valeur de l'objet original. En d'autres termes, prenez quelque chose de vieux et créez quelque chose de nouveau!	Apportez vos vieux objets ou recyclables! Nous avons le reste.

#### SOUTIEN ET SENSIBILISATION

Groupe de soutien en violence conjugale	9 mai au 13 juin	Lundi en soirée	Contactez-nous pour plus d'information		Un environnement sécuritaire et accueillant où vous pouvez partager avec d'autres femmes qui ont vécu ou vivent actuellement une relation intime malsaine ou abusive. Pour les femmes âgées de 18 ans ou plus.	Information et inscription: 514-866-9941 #231 ou #298
Groupe de soutien en violence conjugale	12 mai au 16 juin	Jeudi en soirée	Contactez-nous pour plus d'information		Un environnement sécuritaire et accueillant où vous pouvez partager avec d'autres femmes qui ont vécu ou vivent actuellement une relation intime malsaine ou abusive. Pour les femmes âgées de 18 ans ou plus.	Information et inscription: 514-866-9941 #298 ou #546

#### PROCHE AIDANCE

Nous offrons aussi des activités, des conférences et des services de soutien pour les proches aidantes.

Contactez-nous pour plus d'information : 514-866-9941 # 226.

[www.ydesfemmesmtl.org/aidantes](http://www.ydesfemmesmtl.org/aidantes)

#### ATELIERS THÉMATIQUES

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.



L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTES



#### POUR CONNAÎTRE TOUTES NOS ACTIVITÉS :

- 📅 Consultez notre calendrier d'événements : [www.ydesfemmesmtl.org/evenements](http://www.ydesfemmesmtl.org/evenements)
- 📧 Inscrivez-vous à notre infolettre : [bit.ly/infolettre-ywca](http://bit.ly/infolettre-ywca)
- 📱 Suivez notre page Facebook : [facebook.com/YWCA.Montreal](https://facebook.com/YWCA.Montreal)

