



ACTIVITÉS POUR FEMMES

INSCRIPTION EN LIGNE : <https://bit.ly/Activites-YWCA-A2022>

INSCRIPTION EN PERSONNE : Du lundi au jeudi, entre 16h et 18h, à la réception

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM	10h à 11h Méditation consciente Virtuel		10h à 11h Pranayama (discipline du souffle) Virtuel		
MIDI			12h à 13h Droit & Dîner-Causerie (aux deux semaines) Virtuel		
PM		13h à 15h Mardis pour moi		Groupe de soutien en violence conjugale	13h à 16h Art thérapie au Musée des Beaux-Arts de Montréal
	13h30 à 15h30 Création de cartes de vœux			15h30 à 16h30 Journal créatif	
SOIRÉE		17h30 à 18h30 Groupe de conversation en français	17h à 18h Cardio Méli-Mélo	17h30 à 19h Création de bijoux	17h30 à 18h30 Groupe de conversation en anglais
	Groupe de soutien en violence conjugale	18h30 à 19h30 Yoga Hatha			

*EN PLUS...

- Cours de français - langue seconde
- Cours de littératie informatique

Soutien et sensibilisation

Mieux-être

Renforcement des compétences

Arts et créativité

Soutien aux proches aidants Voir page 2

INFORMATION :

514 866-9941, poste 607 ou
activites@ydesfemmesmtl.org

*Pour plus d'information et les modalités d'inscriptions, voir la page 2.



Centraide
du Grand Montréal



ACTIVITÉS	1 DATES	2 JOUR	3 HEURE	LOCAL	DESCRIPTION	PRÉCISIONS
-----------	---------	--------	---------	-------	-------------	------------

MIEUX-ÊTRE

Méditation consciente	26 sept au 28 nov	Lundi	10h à 11h	Virtuel (Zoom)	Un espace dédié pour apprendre la pleine conscience et des techniques de méditation. Une belle façon de commencer la semaine!	Tous niveaux. Lien Zoom fourni à l'avance.
Yoga Hatha	27 sept au 29 nov	Mardi	18 h 30 à 19h30	Holden Fisher	Favorisez votre bien-être mental, émotionnel, physique et spirituel en combinant méditation, respiration, mouvement et posture qui relie le corps et l'esprit dans ce cours de yoga.	Tous niveaux.
Pranayama (discipline du souffle)	28 sept au 30 nov	Mercredi	10h à 11h	Virtuel (Zoom)	Le Pranayama consiste exercices de respiration qui aident à réduire les obstacles physiques et émotionnels et à rétablir l'énergie vitale. Profitez de cet opportunité.	Tous niveaux. Lien Zoom fourni à l'avance.
Cardio Méli-Mélo	28 sept au 30 nov	Mercredi	17h à 18h	Holden Fisher	Cardio Méli-Mélo est un mélange de Zumba, de Cardio-Box et d'aérobic classique. Ce cours offre une variété d'exercices basés sur le cardiovasculaire, élevant le rythme cardiaque tout en augmentant l'endurance. Venez bouger!	Niveau: modéré.
Journal créatif	29 sept au 1 déc	Jeudi	15h30 à 16h30	Espace communautaire	Le journal créatif est un outil pour se reconnecter à soi-même. Différents exercices qui font appel à l'écriture, le dessin, et le collage seront expérimentés lors de cet atelier. Participer pour mieux vous connaître!	Matériel de base fourni.

RENFORCEMENT DES COMPÉTENCES

Groupe de conversation en français	28 sept au 30 nov	Mardi	17h30 à 18h30	Café Imagination	Pratiquez le français avec d'autres femmes dans ce groupe de conversation détendue, encadré par une animatrice.	Tous niveaux.
Droit & Dîner-Causerie	28 sept au 30 nov (aux deux semaines)	Mercredi	12h à 13h	Virtuel (Zoom)	Assistez à des ateliers sur divers thématiques juridiques. Les échanges sont encouragés!	Aux deux semaines. Lien Zoom sera fourni à l'avance.
Groupe de conversation en anglais	30 sept au 2 déc	Vendredi	17h30 à 18h30	Café Imagination	Pratiquez l'anglais avec d'autres femmes dans ce groupe de conversation détendue, encadré par une animatrice.	Tous niveaux.
Cours de français - langue seconde	Contactez-nous pour plus d'information				Apprenez le français avec une enseignante du CREP.	Info et inscription : alphabetisation@ydesfemmesmtl.org
Cours de littéracie informatique	Contactez-nous pour plus d'information				Vous pourriez intégrer le numérique dans votre gestion du quotidien ou bien développer vos compétences socio-numériques.	Info et inscription : alphabetisation@ydesfemmesmtl.org

ARTS ET CRÉATIVITÉ

Création de cartes de vœux	26 sept au 28 nov	Lundi	13h30 à 15h30	Espace communautaire	Vous cherchez à faire du bénévolat, à mettre en valeur votre talent créatif ? Venez créer des cartes de vœux avec nous!	Inscription comme bénévole requise.
Expression créative	Date et heure à confirmer. Contactez-nous pour plus d'informations.				Découvrez divers médiums d'art dans cette série d'expression créative, animée par des stagiaires en Éducation d'art communautaire de l'Université Concordia.	Matériel de base fourni.
Création de bijoux	29 sept au 1 déc	Jeudi	17h30 à 19h00	Holden Fisher	Des bijoux par et pour soi! Apprenez une nouvelle compétence et pratiquez votre créativité dans la fabrication de bijoux.	Matériel fourni.

SOUTIEN ET SENSIBILISATION

Groupe de soutien en violence conjugale		Lundi	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 adultes.	Info et inscription: 514-866-9941, poste 231 ou 298
Mardi pour Moi	27 sept au 29 nov	Mardi	13h à 15h	Espace communautaire	Participez à une variété d'ateliers touchant l'amélioration du bien-être. Les présentations porteront sur différents aspects du bien-être, tels que les limites, la confiance en soi, la résilience, et plus encore. Les échanges sont encouragés!	Liste de thèmes à venir.
Groupe de soutien en violence conjugale		Jeudi	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 adultes.	Info et inscription: 514-866-9941, poste 298 ou 546
Groupe d'art thérapie au Musée des Beaux-Arts de Montréal	14 oct au 16 déc	Vendredi	13h à 16h	Musée des Beaux-Arts de Montréal	Exprimez-vous, explorez votre créativité, et concentrez-vous sur le processus de création et connexion pendant ce groupe d'art-thérapie. La sélection des participantes se fait par l'équipe d'art-thérapie suivant une rencontre d'évaluation.	Aucune expérience artistique requise. Matériel de base fourni.

SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTES

Nous offrons des activités, des conférences et des services de soutien pour les proches aidantes d'âinées.
Contactez-nous pour plus d'information : 514-866-9941 # 226. www.ydesfemmesmtl.org/aidantes

*1,2,3 Les horaires des activités peuvent changer sans préavis. Certaines activités sont susceptibles de se tenir en ligne, selon les mesures sanitaires.

AUTRES SERVICES :

Le Y des femmes de Montréal offre des services variés touchant l'**employabilité**, l'**information juridique**, le **soutien aux proches aidantes**, etc.

POUR EN SAVOIR PLUS :

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



Appui
proches aidants



Centraide
du Grand Montréal

