



YWCA
Y DES FEMMES
MONTRÉAL

PROGRAMME D'ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

PRINTEMPS 2023 - DU 8 MAI AU 16 JUIN



ACTIVITÉS POUR FEMMES

INSCRIPTION EN LIGNE : www.ydesfemmesmtl.org/inscription-activites

INSCRIPTION EN PERSONNE : sans rendez-vous au centre de bénévolat,
du lundi au jeudi, entre 9h et 17h, le vendredi jusqu'à 20h.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM	10h à 11h Méditation consciente Virtuel		10h à 11h Pranayama (respiration centrée) Virtuel		
PM				Groupe de soutien VC	
	13h à 14h Parlons d'argent	13h à 15h Mardi pour moi	13h à 15h Expression créative	13h à 15h Création de cartes de vœux	13h à 14h30 Artisanat en feutre
SOIRÉE	Groupe de soutien VC	17h30 à 18h30 Groupe de conversation en français		17h à 18h Cardio Méli-Mélo	17h30 à 18h30 Groupe de conversation en anglais
	17h30 à 18h30 Création de bijoux		18h30 à 19h30 Yoga Hatha	18h30 à 19h30 Yoga sur chaise	

- Soutien et sensibilisation
- Mieux-être
- Renforcement des compétences
- Arts et créativité
- Soutien aux proches aidantes *Voir page 2*



scannez-moi pour
vous inscrire

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

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

Y DES FEMMES DE MONTRÉAL
1355, BOUL. RENÉ-LÉVESQUE OUEST
MONTRÉAL (Québec) H3G 1T3
Ⓣ Lucien-L'Allier ou Guy-Concordia



ENTRÉE ACCESSIBLE
sur la rue Crescent

Pour plus d'information :
ydesfemmesmtl.org/activites
facebook.com/YWCA.Montreal



YWCA
Y DES FEMMES
MONTRÉAL

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Description des activités* - PRINTEMPS 2023

INSCRIPTION EN LIGNE :

www.ydesfemmesmtl.org/inscription-activites

ACTIVITÉS	1 DATES	2 JOUR	3 HEURE	LOCAL	DESCRIPTION	PRÉCISIONS
MIEUX-ÊTRE						
Méditation consciente	8 mai au 12 juin	Lundi	10h à 11h	Virtuel (Zoom)	Un espace dédié pour apprendre la pleine conscience et des techniques de méditation. Commencez votre semaine en toute sérénité !	Tous niveaux. Lien Zoom fourni à l'avance.
Yoga Hatha	9 mai au 13 juin	Mardi	18h30 à 19h30	Holden-Fisher	Favorisez votre bien-être mental, émotionnel, physique et spirituel en combinant méditation, respiration, mouvement et posture qui relient le corps et l'esprit dans ce cours de yoga.	Tous niveaux.
Pranayama (respiration centrée)	10 mai au 14 juin	Mercredi	10h à 11h	Virtuel (Zoom)	Le Pranayama consiste à pratiquer des exercices de respiration qui aident à réduire les obstacles physiques et émotionnels et à rétablir l'énergie vitale. Profitez de cette opportunité.	Tous niveaux. Lien Zoom fourni à l'avance.
Cardio Méli-Mélo	11 mai au 15 juin	Jeudi	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.
Yoga sur chaise	10 mai au 14 juin	Mercredi	18h30 à 19h30	Holden -Fisher	Une forme de yoga douce qui peut être pratiquée assise sur une chaise ou debout, en utilisant la chaise comme support. Rejoignez-nous pour améliorer la flexibilité et augmenter la force.	Tous niveaux.
RENFORCEMENT DES COMPÉTENCES						
Groupe de conversation en français	9 mai au 13 juin	Mardi	17h30 à 18h30	Espace café	Pratiquez le français avec d'autres femmes dans ce groupe de conversation détendue, dirigé par une animatrice.	Tous niveaux.
Groupe de conversation en anglais	12 mai au 16 juin	Vendredi	17h30 à 18h30	Espace café	Pratiquez l'anglais avec d'autres femmes dans ce groupe de conversation détendue, dirigé 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 : alphabetsation@ydesfemmesmtl.org
ARTS ET CRÉATIVITÉ						
Création de bijoux	8 mai au 12 juin	Lundi	17h30 à 18h30	Holden-Fisher	Des bijoux par et pour soi ! Apprenez une nouvelle compétence et pratiquez votre créativité dans la fabrication de bijoux.	Matériel de base fourni.
Expression créative	10 mai au 14 juin	Mercredi	13h à 15h	Holden-Fisher	Découvrez divers médias d'art dans cette série d'expression créative, animée par une ancienne stagiaire en Éducation d'art communautaire de l'Université Concordia.	Matériel de base fourni.
Création de cartes de vœux	11 mai au 15 juin	Jeudi	13h à 15h	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.
Artisanat en feutre	12 mai au 16 juin	Vendredi	13h à 14h30	Espace communautaire	Découvrez le feutre et les différentes techniques de base utilisées pour créer divers projets : objets de décoration, coussins, et autres jolies créations!	Matériel de base fourni.
SOUTIEN ET SENSIBILISATION						
Parlons d'argent	8 mai au 12 juin	Lundi	13h à 14h	Espace café	Venez discuter avec d'autres femmes de l'argent, de la place de l'argent dans notre société, de la manière de prendre le contrôle de vos finances en établissant un budget, et de bien d'autres choses encore, dans un espace dépourvu de préjugés, de conflits ou de critiques.	Ce groupe de discussion n'est pas animé par une experte financière.
Groupe de soutien en violence conjugale	Lundi ou Jeudi		Contactez-nous pour plus d'information		Un environnement sécuritaire et accueillant où vous pouvez vous exprimer et partager vos expériences avec d'autres femmes qui vivent ou ont vécu une relation intime malsaine ou abusive. Pour les femmes adultes.	Information et inscription: 514-866-9941, poste 231 ou 298
Mardi pour Moi	9 mai au 13 juin	Mardi	13h à 15h	Espace café	Participez à une variété d'ateliers pour améliorer le bien-être et la conscience de soi. Les présentations porteront sur différents aspects du bien-être, tels que les limites, la santé, la résilience, ainsi que le deuil et le changement. Les discussions sont encouragées !	

SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTES

Nous offrons des activités, des conférences et des services de soutien pour les proches aidantes d'ainées.

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.

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: www.ydesfemmesmtl.org/infolettre
- ▶ Suivez notre page Facebook: facebook.com/YWCA.Montreal



Appui
proches aidants



Centraide
du Grand Montréal

Y DES FEMMES DE MONTRÉAL
1355, BOUL. RENÉ-LÉVESQUE OUEST
MONTRÉAL (Québec) H3G 1T3
☎ Lucien-L'Allier ou Guy-Concordia



ENTRÉE ACCESSIBLE
sur la rue Crescent

Pour plus d'information :
ydesfemmesmtl.org/activites
facebook.com/YWCA.Montreal