



HIVER 2024

Du 21 janvier au 29 mars

**ACTIVITÉS
COMMUNAUTAIRES
GRATUITES**





TROIS ÉLÉMENTS ESSENTIELS
au développement optimal des femmes :

Bien-être

Autonomie

Appartenance



ORGANISME MULTISERVICE



En plus d'une programmation d'activités communautaires, le Y des femmes offre une variété de services !

Pour découvrir nos programmes d'employabilité, notre programme de réinsertion sociale en résidence, notre clinique d'information juridique, notre service de soutien aux proches aidantes, et plus encore, visitez notre site web et inscrivez-vous à notre infolettre :

ydesfemmesmtl.org/infolettre

***L'HORAIRE DES ACTIVITÉS PEUT CHANGER SANS PRÉAVIS.**



ACTIVITÉS	JOUR ET HEURE	LOCAL	PRÉCISIONS
MÉDITATION CONSCIENTE	LUNDI › 10h à 11h	Virtuel (Zoom)	Tous niveaux. Lien Zoom fourni à l'avance.
YOGA HATHA	LUNDI › 18h30 à 19h30	Holden-Fisher	Tous niveaux.
ZUMBA®	MERCREDI › 12h à 13h	Holden-Fisher	Tous niveaux.
CARDIO MÉLI-MÉLO	JEUDI › 17h30 à 18h30	Holden-Fisher	Niveau : modéré.
AFRO-FITNESS	DIMANCHE › 16h à 17h	Holden-Fisher	Tous niveaux.

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

► MÉDITATION CONSCIENTE

Un espace dédié pour apprendre la pleine conscience et des techniques de méditation. Commencez votre semaine en toute sérénité, en détendant votre corps et votre esprit !

► YOGA HATHA

Avec ce cours de yoga, favorisez votre bien-être mental, émotionnel, physique et spirituel en combinant méditation, respiration, mouvements et postures qui relient le corps et l'esprit.

► ZUMBA®

Essayez ce programme de danse fitness très énergique, tout en appréciant le rythme latin qui influence la Zumba® ! Le but de ce cours est de s'amuser !

► CARDIO MÉLI-MÉLO

Cardio méli-mélo est un mélange d'éléments du cardio-box et d'aérobic classique. Ce cours offre une variété d'exercices cardiovasculaires, élevant le rythme cardiaque tout en augmentant l'endurance. Venez bouger !

► AFRO-FITNESS

Mélangant des mouvements de danse afro et des exercices d'aérobic, cette séance permettra à tout le monde de brûler des calories ! Venez vous amuser au rythme d'une musique afro entraînante !

ACTIVITÉS	JOUR ET HEURE	LOCAL	PRÉCISIONS
GROUPE DE CONVERSATION EN FRANÇAIS	MARDI › 17h30 à 18h30	Espace café	Tous niveaux.
GROUPE DE CONVERSATION EN ANGLAIS	VENDREDI › 18h à 19h	Espace café	Tous niveaux.
COURS DE FRANÇAIS - LANGUE SECONDE	Pour info sur l'horaire et inscription : alphabetisation@ydesfemmesmtl.org		Admissibilité et niveau à déterminer avec l'enseignante.
COURS D'ANGLAIS - LANGUE SECONDE (débutante)			Admissibilité et niveau à déterminer avec l'enseignante.
DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS NUMÉRIQUES			Admissibilité et niveau à déterminer avec l'enseignante.

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

► **GROUPE DE CONVERSATION EN FRANÇAIS**
Pratiquez le français avec d'autres femmes dans ce groupe de conversation détendu, dirigé par une animatrice.

► **GROUPE DE CONVERSATION EN ANGLAIS**
Pratiquez l'anglais avec d'autres femmes dans ce groupe de conversation détendu, dirigé par une animatrice.

► **COURS DE FRANÇAIS - LANGUE SECONDE**
Apprenez le français avec une enseignante du CREP.

► **COURS D'ANGLAIS - LANGUE SECONDE (débutante)**
Apprenez l'anglais avec une enseignante du CREP.

► **DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS NUMÉRIQUES**
Apprenez comment utiliser l'ordinateur, la tablette, le téléphone intelligent ; maîtrisez la suite Office, le courriel, l'utilisation de différentes applications, explorez des outils de recherche (Google, Google Maps, Google Traduction) ; les réseaux sociaux (ex. : Facebook) et les réseaux professionnels (LinkedIn), ainsi que la nétiquette.



ACTIVITÉS	JOUR ET HEURE	LOCAL	PRÉCISIONS
GROUPE DE DISCUSSION POUR LES FEMMES 40+	LUNDI › 13h30 à 15h	Espace café	En français. 29 janvier, 26 février, 25 mars, 22 avril
MON VOYAGE, NOS HISTOIRES	MERCREDI › 17h à 19h	Espace café	En français, anglais, espagnol, farsi. 24 janvier au 27 mars
GROUPE DE SOUTIEN : VIOLENCE ENTRE PARTENAIRES INTIMES	LUNDI (groupe anglophone)	Contactez-nous pour plus d'information	À partir du 15 janvier, aux deux semaines. Information et inscription : 514-866-9941, poste 298
	MERCREDI (groupe francophone)		
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE	JEUDI › 13h30 à 15h30	Espace café	En français, discussions bilingues encouragées. 8 février, 22 février, 7 mars, 21 mars
LE PROCESSUS DU DEUIL	VENDREDI › 13h30 à 15h30	Espace café	En français. 2 février au 1 mars

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

▶ GROUPES DE DISCUSSION POUR LES FEMMES 40+

Les femmes de 40 ans et plus sont invitées à discuter des enjeux entourant l'avancement de l'âge dans la société actuelle. Revisitez des idées préconçues comme : *vieillir, c'est de ne plus comprendre ce qui se passe ou c'est de ne plus être active*. Discutez également des enjeux réels qui touchent particulièrement les femmes tels que : l'appauvrissement, le manque de logements, la responsabilité de s'occuper d'un parent, etc.

▶ MON VOYAGE, NOS HISTOIRES

Venez discuter dans cet espace rassurant entre femmes pour explorer et partager nos histoires de départ d'un pays et d'acceptation du changement dans une nouvelle ville, à travers les mots, des jeux et des rituels.

▶ GROUPE DE SOUTIEN : VIOLENCE ENTRE PARTENAIRES INTIMES

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 violente entre partenaires intimes. Pour les femmes et toutes les personnes de 18 ans et plus se considérant comme femmes.

▶ SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Profitez de cette opportunité d'en apprendre davantage sur des habitudes saines à développer pour avoir une vie équilibrée. Venez discuter !

▶ LE PROCESSUS DU DEUIL

Atelier visant à comprendre les étapes du deuil, faire face aux changements et cheminer à travers cette nouvelle réalité. Venez discuter et découvrir.

ACTIVITÉS	JOUR ET HEURE	LOCAL	PRÉCISIONS
FOLIE EN PAPIER !	LUNDI › 13h à 15h	Holden-Fisher	Tous les niveaux. Matériel de base fourni.
ART-THÉRAPIE	MARDI › 10h à 11h30	Espace café	Groupe francophone. Matériel de base fourni.
JOURNAL ARTISTIQUE	MARDI › 14h à 16h	Espace café	Matériel de base fourni.
COLLECTIF DE CROCHET	MERCREDI › 13 h à 15 h	Espace communautaire	Matériel de base fourni.
CRÉATION DE CARTES DE VŒUX	JEUDI › 13h à 15h	Espace communautaire	Inscription comme bénévole requise.
EXPRESSION CRÉATIVE	VENDREDI › 10h à 12h	Holden-Fisher	Matériel de base fourni.
ARTISANAT EN FEUTRE	VENDREDI › 13h à 15h	Espace communautaire	Matériel de base fourni.

DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

► FOLIE EN PAPIER !

Découvrez les différentes techniques de bricolage en papier ! Des projets en papier, sculptures en carton, l'origami... découvrez un monde d'émerveillement grâce à des matériaux recyclables.

► ART-THÉRAPIE

Exprimez-vous, explorez votre créativité, faites l'expérience de la connexion et concentrez-vous sur le processus de création.

► JOURNAL ARTISTIQUE

Le journal artistique 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.

► COLLECTIF DE CROCHET

Tissez des créations au crochet, ainsi que des amitiés

dans ce groupe convivial. Apprenez différentes techniques avec l'aide d'une animatrice douée.

► CRÉATION DE CARTES DE VŒUX

Vous cherchez à faire du bénévolat, à mettre en valeur votre talent créatif ? Venez créer des cartes de voeux avec nous !

► EXPRESSION CRÉATIVE

Découvrez divers médiums d'art dans cette série d'expression créative, animée par deux stagiaires en Éducation d'art communautaire de l'Université Concordia.

► ARTISANAT EN FEUTRE

Découvrez le feutre et les différentes techniques de base utilisées pour créer divers projets : objets de décoration, coussins, et autres jolies créations !



CONFÉRENCES	JOUR ET HEURE	LOCAL	PRÉCISIONS
AU-DELÀ DU CANCER – DERRIÈRE LE CODE QR par Nathalie Prémont (FR)	MARDI, 30 janvier 2024 > 18h à 20h	Virtuel (Zoom)	Présentation en français, période de questions bilingue. Tirage d'un ex-emplaire d'un de ses livres. Inscription: 514-866-9941, poste 226
AIDE MÉDICALE À MOURIR (FR)	JEUDI, 29 février 2024 > 13h30		Places limitées! Inscription : 514 866-9941, poste 226
NAVIGUER LE SYSTÈME (AN)	MARDI, 5 mars 2024 > 10h à 12h		Places limitées! Inscription : 514 866-9941, poste 226

DESCRIPTION DES CONFÉRENCES

► **AU-DELÀ DU CANCER – DERRIÈRE LE CODE QR :**
par Nathalie Prémont (FR)

Comment faire face à un changement, parfois drastique, qui surgit dans notre vie? L'annonce d'un cancer n'est jamais anodine. Outre le choc, elle provoque une rencontre authentique avec soi-même, que l'on soit la personne malade ou un proche. Survivante d'un cancer du pancréas, Nathalie nous invite dans son récit récent inspirant, qui nous rappelle l'importance des relations humaines dans le processus de guérison.

► **AIDE MÉDICALE À MOURIR (FR)**

Cette conférence est offerte en collaboration avec la Clinique d'information juridique du Y des femmes. Découvrez les changements récents apportés à la loi et leur impact sur les personnes qui envisagent de faire ce choix.

► **NAVIGUER LE SYSTÈME (AN)**

L'accès aux services de santé pour proches aidantes et leur aidé-e peut parfois ressembler à un jeu de labyrinthe. Ensemble, nous essayerons d'y voir plus clair sur le fonctionnement du réseau de la santé et des services sociaux.

Pour connaître toutes nos conférences, activités et services de soutien aux proches aidantes :
ydesfemmesmtl.org/aidantes



CONFÉRENCES	JOUR ET HEURE	LOCAL	PRÉCISIONS
IDENTIFIER VOTRE CLIENTÈLE CIBLE À L'AIDE DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (FR)	VENDREDI, 26 janvier 2024 > 12 h à 13 h	Virtuel	Place limitées ! Pré-inscription : jeunesse@ydesdemmesmtl.org En français
GÉRER SEREINEMENT MES FINANCES avec Tayssa Waldron (Déclat du fric) (FR)	JEUDI, 15 février 2024 > 12h à 13h30	Holden-Fisher	Des livres seront également disponibles à la vente. En français
FINANCES PERSONELLES EN SANTÉ (FR-AN)	MERCREDI 28 février 2024	13h - 15h30 (FRANÇAIS)	Places limitées ! Inscription : 514 866-9941, poste 416
		9h30 - 12h (ANGLAIS)	



DESCRIPTION DES CONFÉRENCES

► **IDENTIFIER VOTRE CLIENTÈLE CIBLE À L'AIDE DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (FR)**

Apprenez-en davantage sur l'outil *ChatGPT* et sur l'utilisation que vous pourriez en faire afin de connaître davantage votre clientèle cible et ainsi créer une stratégie marketing alignée à votre public cible.

► **GÉRER SEREINEMENT MES FINANCES avec Tayssa Waldron (*Déclic du fric*) (FR)**

Tayssa Waldron est auteure et fondatrice de *Déclic du fric*, un livre et un espace numérique pour aider les femmes à prendre de meilleures décisions financières. L'atelier est une invitation à explorer votre relation avec l'argent et à construire votre propre système pour le mettre en action. Venez décortiquer vos croyances financières et apprendre les premières étapes pour activer votre déclic du fric.

► **FINANCES PERSONELLES EN SANTÉ (FR-AN)**

En collaboration avec Option consommateurs, découvrez ce que signifie être en bonne santé financière et obtenez des informations sur comment gérer votre budget, cote de crédit, etc.

FEMMES VERS L'EMPLOI

PROGRAMME PRÉPARATOIRE
À L'EMBAUCHE



PROCHAINE COHORTE

- › Du 19 février 2024
au 21 juin 2024
- › Recrutement jusqu'au
19 février 2024

INFORMATION ET INSCRIPTION:
514 866-9941, poste 416
ydesfemmesmtl.org/fve

ORIENTATION ET SERVICE EN EMPLOI

SERVICES OFFERTS PAR DES
CONSEILLÈRES EXPERTES



SERVICES GRATUITS

- › Admission continue

INFORMATION ET INSCRIPTION:
514 866-9941, poste 416
ydesfemmesmtl.org/ose

FRINGUES & CIE


FORMATION RÉMUNÉRÉE
DANS UNE BOUTIQUE-ÉCOLE



PROCHAINE COHORTE

- › Du 11 mars 2023
au 6 septembre 2024
- › Recrutement jusqu'au
11 mars 2024

INFORMATION ET INSCRIPTION:
514 866-9941, poste 284
ydesfemmesmtl.org/fringues-cie



Les derniers
vendredis du mois
50% de rabais

Grand
bazar familial
24 et 25
janvier

Braderie de vêtements
de marques
27 et 28
février

FRINGUES

La boutique-friperie du Y des femmes

UNE BOUTIQUE-FRIPERIE UNIQUE

- ♥ Grâce à la diversité des dons reçus, Fringues offre à sa clientèle des vêtements et accessoires neufs et usagés.
- ♥ Tous les items de seconde main sont soigneusement sélectionnés, lavés et reprisés.
- ♥ Chez Fringues, les nouveautés arrivent en continu selon les saisons, les tendances et les ventes thématiques.

UN PLATEAU DE TRAVAIL POUR LES FEMMES

- ♥ Fringues est une boutique-école pour les participantes du programme d'employabilité Fringues & Cie.

UN ACHAT ENGAGÉ ET RESPONSABLE

- ♥ Tous les profits générés sont directement réinvestis dans le programme d'insertion socioprofessionnelle de la boutique-école.
- ♥ Magasiner chez Fringues, c'est être éco-responsable et soutenir l'insertion des femmes en emploi.

Lundi au vendredi : 10h à 18h

Maintenant ouvert tous les **1ers samedis** du mois

Dimanche : FERMÉ

1165, rue Crescent, Montréal (Qc) H3G 2B1

📍 Lucien-L'Allier ou Guy-Concordia

514 866-9941, poste 515

fringues.ca

  @fringuesYWCA



INSCRIPTION

EN LIGNE

› ydesfemmesmtl.org/inscription-activites

EN PERSONNE

› Sans rendez-vous › CENTRE DE BÉNÉVOLAT

Lundi au jeudi — 9h à 16h

Vendredi — 9h à 20h

INFORMATION

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

SCANNE-MOI
pour t'inscrire



Y des femmes de Montréal
1355, Boul. René-Lévesque Ouest
Montréal (QC) H3G 1T3
⬇️ Lucien-L'Allier / Guy-Concordia



ENTRÉE ACCESSIBLE
sur la rue Crescent

Appui
proches aidants



Centraide
du Grand Montréal

