



On s'outille

Nous outiller, parce que **savoir, c'est pouvoir!** Pour échanger avec d'autres femmes, apprendre les unes des autres, afin de développer toutes sortes d'habiletés et de connaissances et renforcer notre sentiment de compétence dans plusieurs domaines.

Conférences

CELLULAIRE : POUR Y VOIR CLAIR!

MARDI 24 SEPTEMBRE • 18 H 30 À 20 H 30

Invité : Carrefour Jeunesse emploi

Cerner les éléments importants à prendre en considération lors de l'acquisition et de l'utilisation d'un cellulaire. Nous discuterons des différents types de fraudes et comment protéger son identité avec un cellulaire neuf ou usagé.

LA SUCCESSION ET LE TESTAMENT

MARDI 22 OCTOBRE • 18 H À 20 H

Invité : Inform'elle

Parler de testament ne fait pas vieillir et encore moins mourir. Plusieurs aspects seront abordés, dont les principes et les lois qui régissent la transmission et le partage des biens, les différentes formes de testaments, la succession légale et comment préparer son testament pour bien protéger ses enfants.

FÊTER NOËL AUTREMENT

MARDI 26 NOVEMBRE • 18 H À 20 H

Invité : ACEF Rive-Sud

Une occasion de réfléchir sur les valeurs, les habitudes et les changements souhaités. Comment résister à la surconsommation? Comment être un consommateur plus averti en cette période propice aux dépenses de toutes sortes?

Espace-sexo

LE PLAISIR SEXUEL AU FÉMININ

MARDI 1^{ER} OCTOBRE • 13 H 30 À 15 H 30

Dans cet atelier psychoéducatif, nous aborderons les notions de plaisir sexuel, consentement enthousiaste et des influences sociales et culturelles sur la sexualité. En apprenant à mieux connaître leur corps, les femmes pourront discuter des différents obstacles à leur plaisir.

L'ART DE LA SÉDUCTION... OU POUR LA SÉDUCTION FÉMINISTE?

MERCREDI 30 OCTOBRE • 13 H 30 À 15 H 30

Dans cet atelier psychoéducatif, nous allons voir les différentes étapes de la séduction et ce que signifie ce rituel au niveau social. L'idée de la séduction féministe, c'est de réfléchir sur la possibilité de replacer les comportements appris lors de notre éducation dans une compréhension globale des rapports sociaux de domination.

CONNAISSEZ-VOUS LE PERVERS NARCISSIQUE?

MERCREDI 27 NOVEMBRE • 13 H 30 À 15 H 30

Il donne l'impression de tout faire pour sa partenaire alors qu'il vise à la détruire et se présente ensuite comme une victime. Cet atelier psychoéducatif vise à mieux comprendre les processus de manipulation/domination de ces relations toxiques et à développer des outils pour y résister lorsque nous avons à côtoyer ce type de personnalité.

ÉLABORATION DE PANIERS EN PAPIER JOURNAL

**LUNDIS 30 SEPTEMBRE, 28 OCTOBRE
ET 25 NOVEMBRE • 13 H 30 À 15 H 30**

Huguette vous propose d'apprendre à bricoler en partageant des idées pour recycler le papier journal pour la fabrication des paniers et boîtes utiles pour le rangement.

Causeries parentalité

Dans ces ateliers, venez discuter avec d'autres femmes de la réalité des mères. Pour joindre l'utile à l'agréable, les discussions seront suivies de petits ateliers pratiques pour vous permettre de remplir votre **boîte à outils** de mère.

LES DEVOIRS : ÉPREUVE DE FORCE?

MARDI 24 SEPTEMBRE • 9 H 30 À 11 H 30

Survivre à la période des devoirs en utilisant des outils adaptés à votre enfant.

GESTION DE CRISE

MARDI 22 OCTOBRE • 9 H 30 À 11 H 30

Trucs et astuces pour accompagner un enfant en crise.

COPARENTALITÉ

MARDI 26 NOVEMBRE • 9 H 30 À 11 H 30

Comment favoriser la collaboration des parents après une séparation dans l'intérêt de votre enfant.

PEINTURE CRÉATIVE

**VENDREDIS 27 SEPTEMBRE, 11 ET 25 OCTOBRE,
8 ET 25 NOVEMBRE • 13 H 30 À 15 H 30**

Vous souhaitez développer vos habiletés de peintre? Pour vous, l'art est un moyen de communiquer votre vision du monde, votre vision en tant que femme? Louise vous propose des ateliers de peinture qui vous permettront d'exprimer votre créativité!

DES SAVEURS ET DES SIROPS

VENDREDI 8 NOVEMBRE • 18 H À 20 H

Avec une sélection de ses meilleurs sirops, Huguette vous propose un atelier pour apprendre à élaborer des sirops originaux. Venez apprendre à transformer une boisson ordinaire en une réelle expérience et un véritable moment de plaisir dans la création des cocktails sans alcool, des smoothies ou des thés glacés.

Ateliers futés

ÉCOSANTÉ AU QUOTIDIEN

LUNDI 7 OCTOBRE • 18 H À 20 H

De plus en plus, nous permettons à l'industrie et à la technologie d'introduire dans nos maisons, notre alimentation et notre mode de vie des substances nocives, connues comme perturbateurs endocriniens. Quels sont leurs effets sur notre santé? Quels produits d'usage courant nuisent à notre santé? Lors de cet atelier participatif, on déjoue les pièges des produits nocifs présents au quotidien et on s'outille pour les écarter.

TRUCS DE GRAND-MÈRE ÉCOLOS ET ÉCONOS

LUNDI 4 NOVEMBRE • 13 H À 15 H

Fabriquer ses propres cosmétiques avec des ingrédients du garde-manger est une façon de réduire l'impact négatif de l'industrie des cosmétiques sur notre santé. Participez à cet atelier et suivez une recette de grand-mère écolo et écono où vous réaliserez vous-même un baume qui prendra soin de vos lèvres en cas de froid.

MAMAN A UNE QUESTION

ANIMÉ PAR KARYNE

MARDI 29 OCTOBRE • 9 H 30 À 11 H 30

Venez rencontrer une infirmière-maman d'expérience qui répondra à vos questions concernant les soins et la santé de vos enfant.

SCRAPBOOKING

LUNDI 18 NOVEMBRE • 18 H À 20 H

Annik vous propose un après-midi de scrapbooking! Venez parfaire vos techniques et découvrir de nouvelles méthodes pour mettre votre vie en images!

FÊTE DE NOËL

JEUDI 12 DÉCEMBRE

Préparons ensemble cet événement réjouissant!

Quartier des Femmes

justice sociale - solidarité
ouverture - respect - engagement
intelligence collective

PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

Animés **PAR et POUR les femmes**. Venez découvrir et participer à dynamiser votre milieu de vie!

ENFIN DE L'ESPACE II

LUNDI 21 OCTOBRE • 18 H À 20 H

Le grand ménage se poursuit! Lucie vous propose de partager avec vous ses trucs et astuces pour maximiser l'organisation de votre espace intérieur.

Notre mission

Le Quartier des Femmes est un lieu rassembleur d'éducation populaire pour l'amélioration des conditions de vie et du pouvoir d'agir des femmes dans toute leur diversité.

Le Quartier des Femmes favorise leur participation citoyenne (ACA) et privilégie l'approche féministe.



On s'entraide



Les Plurielles

MERCREDIS 25 SEPTEMBRE, 9 ET 23 OCTOBRE, 6 ET 20 NOVEMBRE ET 4 DÉCEMBRE
● 13 H 30 À 15 H 30

Ce groupe d'échange permet à toutes les femmes de mettre en commun leur vécu, leur quotidien, leurs expériences de vie ainsi que leurs tracas. C'est un espace de discussion qui permet aux femmes d'échanger sur différents sujets qui les préoccupent afin de s'entraider, de solidariser entre elles et chercher « ensemble » des solutions positives. Les thèmes discutés varient d'un groupe à l'autre, et sont choisis par les femmes. Il s'agit d'un groupe ouvert. Bienvenue à toutes!



Les étapes de la rupture

Série de (8) huit ateliers de groupe, pour les femmes séparées, divorcées ou en questionnement. Informez-vous des groupes à venir!



On se solidarise!

Nous avons besoin de vous pour **transformer** notre communauté! Venez partager vos idées, vos projets et vos connaissances avec d'autres femmes!



Ateliers engagés

LA LUTTE POUR LA DÉCRIMINALISATION DE L'AVORTEMENT

MARDI 15 OCTOBRE ● 13 H 30 À 15 H 30

La lutte pour le droit à l'avortement a été — et est toujours — l'une des grandes batailles du mouvement des femmes au Québec. Cet atelier vise à vous permettre de mieux comprendre les moments phares et les grands enjeux de cette lutte.

ÉDUCATION NON SEXISTE À L'ÉCOLE ET À LA MAISON

MARDI 19 NOVEMBRE ● 13 H 30 À 15 H 30

Que nous en soyons conscients ou non, les stéréotypes filles-garçons sont omniprésents dans nos vies et opèrent très tôt dans l'enfance. (Jouets, lectures, pratiques sportives, tâches ménagères). En tant que femmes nous avons un rôle fondamental à jouer. Voilà un atelier qui saura vous outiller sur les pistes d'action et quelques conseils pour mettre en pratique une éducation non-sexiste au quotidien.

Court visionnement du documentaire, discussions et clarification



Bouffe-partage

Toutes les raisons sont bonnes pour se réunir et échanger entre nous. C'est lors de ces dîners et soirées informels que nous faisons des rencontres improbables et constructives! La formule est simple : on amène un plat à partager avec les autres.

SOUPER PARTAGE :

MARDI 15 OCTOBRE ● 17 H À 19 H

DÎNER PARTAGE :

VENDREDI 15 NOVEMBRE ● 11 H À 13 H



Comités du Quartier

MILIEU DE VIE

Un comité créatif qui dynamise votre milieu de vie! Événements spéciaux, fête de Noël, ateliers autogérés, etc.

LES GLANEUSES DU QUARTIER

Le glanage est un concept fort simple : récolter les restes de récoltes dans les champs et chez les particuliers (avec les autorisations requises) pour économiser et participer à contrer le gaspillage alimentaire! Voilà l'objectif de ce comité! Les glaneuses du Quartier s'organisent, voulez-vous en être de la partie?



Yoga

MERCREDI ● 18 H À 19 H
18 ET 25 SEPTEMBRE, 2, 9, 16, ET 23 OCTOBRE

Paula vous propose de pratiquer des postures en alliant la respiration et la concentration profonde sur le corps. La pratique du yoga aura pour effet l'apaisement des tensions, la diminution du stress et une prise de conscience de votre corps. Vous retrouverez énergie et vitalité à chaque séance.



On prend soin de nous

Services d'écoute et accessibilité d'information permettant aux femmes de **prendre le temps** de s'arrêter, de faire le point sur leur situation. On prend le temps de s'informer sur différents sujets qui nous concernent et que nous vivons en tant que femmes, de prendre conscience des oppressions que nous vivons tout en reprenant du pouvoir sur notre santé globale ainsi que sur notre vie!

Accueil et écoute

- Vous avez besoin de parler?
- Vous avez des démarches légales à entreprendre et ne savez pas comment vous y prendre?
- Vous ne connaissez pas les services d'aide aux femmes dans la région?

Une travailleuse vous accueille, au centre ou au téléphone, en toute confidentialité et sans jugement, et vous offre une écoute, du support et de l'aide pour trouver des ressources qui répondent à vos besoins.

Les rencontres se font à votre rythme.

Programme Mère-Amie

Le Quartier des Femmes peut vous aider à travailler vos compétences parentales en vous accompagnant ou en vous référant aux bonnes ressources. Offert aux parents qui ont des enfants de 0 à 12 ans.

Nous joindre

71, rue Principale
Châteauguay (Québec) J6K 1G1

T. 450 692-9805

C. info@quartierdesfemmes.com

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi
de 9 h à 17 h

En cas d'intempéries

Si la Commission scolaire des Grandes-Seigneuries est fermée, ce sera également le cas pour le Quartier des Femmes

www.quartierdesfemmes.com

quartierdesfemmes

Nos partenaires financiers

Programme de soutien
aux organismes communautaires (PSOC)

Centraide du Grand-Montréal

Programme d'action communautaire
pour enfants (PACE)



Centraide