

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

LES RÔLES ET RESPONSABILITÉS D'UN CONSEIL D'ADMINISTRATION

LUNDI 14 SEPTEMBRE • 19 H À 20 H 30
Animé par la CDC de Longueuil

Cette vidéoconférence permettra aux participantes de mieux connaître et comprendre les rôles et responsabilités d'un CA d'organisme et ainsi avoir une idée plus concrète du travail effectué par les membres d'un CA.

J'AI UNE VOIX ET JE M'AFFIRME !

MERCREDI 7 OCTOBRE • 18 H 30 À 20 H 30
Animé par la Re-Source

L'atelier amène les femmes à faire la distinction entre les comportements affirmatifs de ceux qui sont non-affirmatifs. Elles identifient les freins et les impacts de ne pas utiliser l'affirmation et elles font des liens avec leur vécu.

NOS CORPS, NOTRE ENVIRONNEMENT

LUNDI 9 NOVEMBRE • 13 H 30 À 15 H 30
Animé par Action cancer du sein du Québec

Action cancer du sein du Québec est un organisme féministe travaillant sur la problématique de la santé des femmes et de l'environnement et qui a pour mission la prévention du cancer du sein. Cette conférence vous aidera à mieux comprendre les notions de base en santé et en santé environnementale et bien plus encore.

Espace-sexo

DÉSIRS ET LIMITES SEXUELLES

MERCREDI 16 SEPTEMBRE • 13 H 30 À 15 H 30

Au cours de cet atelier, vous pourrez vous questionner sur la distinction entre besoins, désirs et limites sexuels dans le but de briser les tabous entourant la sexualité.

VIEILLISSEMENT ET SEXUALITÉ

MERCREDI 14 OCTOBRE • 13 H 30 À 15 H 30

Cet atelier explorera la redéfinition de la sexualité à travers le vieillissement du corps et de l'esprit.

ITSS, CONTRACEPTION ET MENSTRUATIONS

MERCREDI 11 NOVEMBRE • 13 H 30 À 15 H 30

Cet atelier sera un survol des différentes infections transmissibles sexuellement et par le sang ainsi que différents symptômes et traitements. De plus, l'ensemble du cycle menstruel sera abordé tout en explorant les différents moyens de contraception existants.

AMOUR ET DÉPENDANCE AFFECTIVE

MERCREDI 9 DÉCEMBRE • 13 H 30 À 15 H 30

Qu'est-ce que la dépendance affective? Comment peut-on déterminer si nous sommes en relation avec une personne dépendante? Suis-je moi-même une personne dépendante affective? Ces questions ainsi que plusieurs autres seront explorées au cours de cet atelier.

Causeries parentalité

Venez discuter avec d'autres femmes de la réalité des mères. Les discussions seront suivies de petits ateliers pratiques pour vous permettre de remplir votre **boîte à outils** de mère.

L'INTIMIDATION

MARDI 15 SEPTEMBRE • 9 H 30 À 11 H 30

Prévenir et accompagner l'enfant au cœur de l'intimidation.

LES ÉCRANS ET LES ENFANTS

MARDI 13 OCTOBRE • 9 H 30 À 11 H 30

Comment encadrer les écrans pour un meilleur développement de vos enfants ?

DÉVELOPPEMENT DE LA SEXUALITÉ CHEZ L'ENFANT

MARDI 24 NOVEMBRE • 9 H 30 À 11 H 30

Comprendre le rôle des parents dans l'éducation sexuelle des enfants jusqu'à 12 ans

Bien-être 2.0

MARDI 15 SEPTEMBRE, 13 ET 27 OCTOBRE, 10 ET 24 NOVEMBRE ET 8 DÉCEMBRE • 18 H 30 À 20 H 30

Cet atelier-discussion aborde les bienfaits de se recentrer sur soi et permet aux femmes de recevoir des outils concernant l'épanouissement de soi. L'épanouissement des femmes est au cœur de ces rencontres.

Ateliers futés

EXFOLIANT AU CAFÉ ET ZÉRO DÉCHET

JEUDI 17 SEPTEMBRE • 9 H 30 À 11 H 30

Fabriquer ses propres cosmétiques avec des ingrédients du garde-manger est une façon efficace de diminuer l'impact néfaste de l'industrie des cosmétiques sur notre planète... et notre santé.

CONCOCTER SON DÉMAQUILLANT MAISON

JEUDI 22 OCTOBRE • 18 H 30 À 20 H 30

Cet atelier futé vous offre une recette maison pour fabriquer votre propre démaquillant. Oubliez les démaquillants de pharmacie trop dispendieux... et optez pour une alternative naturelle et économique !

NETTOYANT POUR VITRES ÉTINCELANTES

JEUDI 19 NOVEMBRE • 9 H 30 À 11 H 30

Les produits nettoyants sont parmi les plus grandes causes de pollution sur notre planète. Cet atelier vous propose un nettoyant pour vitres écologique, efficace et facile à fabriquer.

CONFECTION DE DÉODORANT NATUREL

JEUDI 10 DÉCEMBRE • 18 H 30 À 20 H 30

L'industrie des cosmétiques regorge de produits fabriqués à partir d'ingrédients nocifs et dangereux pour la santé. Dans cet atelier, on vous propose une solution durable et naturelle.

PEINTURE CRÉATIVE

VENDREDI 11 ET 25 SEPTEMBRE, 9 ET 23 OCTOBRE, 6 ET 20 NOVEMBRE, 4 ET 18 DÉCEMBRE • 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!

ÉCRITURE CRÉATIVE

LUNDI 21 SEPTEMBRE, 5 ET 19 OCTOBRE, 2, 16 ET 30 NOVEMBRE ET 14 DÉCEMBRE • 13 H 30 À 15 H 30

Inspirée de diverses thématiques, Huguette vous propose des ateliers d'écriture créative pour vous permettre de laisser parler votre plume en toute liberté.

ART THÉRAPIE

VENDREDI 18 SEPTEMBRE, 16 OCTOBRE, 13 NOVEMBRE • 9 H 30 À 11 H 30

Cheryl vous propose une série de trois ateliers virtuels où sont combinées la création artistique et la discussion. Grâce à l'utilisation d'une variété de techniques artistiques, les femmes seront encouragées à s'exprimer sur différents sujets. Différents thèmes seront proposés afin d'encourager les femmes à explorer leur identité.

LA CHANSON AU FÉMININ

MARDI 8 ET 22 SEPTEMBRE, 6 ET 20 OCTOBRE, 3 ET 17 NOVEMBRE, 1 ET 15 DÉCEMBRE • 18 H 30 À 20 H 30

Claire vous propose d'illustrer le progrès parcouru par les femmes à travers les années. C'est à partir de compositions de femmes telles que La Bolduc et Clémence Desrochers que nous prendrons conscience du vécu des femmes à travers les époques.

Quartier
des
Femmes

justice sociale - solidarité
ouverture - respect - engagement
intelligence collective

PROGRAMMATION

AUTOMNE
2020

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

MERCREDI • 13 H 30 À 15 H 30
9 ET 23 SEPTEMBRE, 7 ET 21 OCTOBRE,
4 ET 18 NOVEMBRE, 2 ET 16 DÉCEMBRE

Ce groupe d'échange ouvert 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. 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 !

Espace-Mamans

MARDI • 9 H 30 À 11 H 30
8 ET 22 SEPTEMBRE, 6 ET 20 OCTOBRE,
3 ET 17 NOVEMBRE ET 1^E DÉCEMBRE*

Espace-Mamans est un groupe d'entraide pour les mères désirant échanger sur leur réalité dans le but de s'entraider et de se solidariser entre elles. Les thèmes discutés varient d'un groupe à l'autre et sont choisis par les femmes. Il s'agit d'un groupe ouvert. Bienvenus à toutes les mamans !

* (spécial temps des fêtes)



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

LE MARKETING SEXUÉ

LUNDI 28 SEPTEMBRE • 13 H 30 À 15 H 30

Ensemble, nous décortiquerons la publicité sexiste. Cet atelier vise à sensibiliser les femmes au réel but du marketing sexué et à réaliser l'ampleur de son influence.

JE ME DÉCOUVRE FÉMINISTE

LUNDI 26 OCTOBRE • 18 H 30 À 20 H 30

Il y a autant de féministes qu'il y a de femmes, cet atelier vise à vous permettre de mieux comprendre les fondements des mouvements féministes et à y découvrir votre couleur à vous !

ÊTRE FEMME AUTOCHTONE AU QUÉBEC

LUNDI 23 NOVEMBRE • 13 H 30 À 15 H 30

Dans cet atelier, nous tenterons d'analyser les inégalités sociales ainsi que les préjugés à l'égard des femmes autochtones.

LE STÉRÉOTYPE DU CORPS DE LA FEMME « PARFAITE »

LUNDI 7 DÉCEMBRE • 18 H 30 À 20 H 30

L'atelier portera sur l'un des stéréotypes le plus répandus, « le corps de la femme parfaite ». Nous y analyserons l'impact de ce stéréotype dans les différentes sphères de la vie tout en explorant ensemble des pistes de solutions.



Bouffe-partage

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

DÉJEUNER JEUDI 10 SEPTEMBRE • 9 H À 11 H
DÎNER JEUDI 8 OCTOBRE • 11 H À 13 H
SOUPER JEUDI 5 NOVEMBRE • 17 H À 19 H



Comités du Quartier

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 du comité.

MILIEU DE VIE

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

LES SOLIDAIRES

Le comité *Les solidaires*, est un groupe de femmes engagées pour l'amélioration de nos conditions de vie ! Par des pistes d'actions qu'elles choisissent collectivement, Les solidaires militent dans le but de sensibiliser la population aux enjeux touchant les femmes. Vous cherchez de quelle façon faire entendre votre voix ? *Les solidaires* vous attendent !

Interventions psychosociales

SUR RENDEZ-VOUS

LUNDI AU VENDREDI • 8 H 30 À 16 H 30

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.

Programme Mère-Amie

SUR RENDEZ-VOUS

LUNDI AU JEUDI • 8 H 30 À 16 H 30

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.

Évènement spécial

FÊTE DE NOËL

VENDREDI 11 DÉCEMBRE
À COMPTER DE 17 H

Chaque année, un comité de Noël se forme afin d'organiser une soirée pour fêter Noël tous ensemble.



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 prendre conscience des oppressions que nous vivons tout en reprenant du pouvoir sur notre santé globale ainsi que sur notre vie !

Yoga strala

MERCREDI 2, 16 ET 30 SEPTEMBRE, 14 ET 28
OCTOBRE, 11 ET 25 NOVEMBRE ET 9 DÉCEMBRE
GROUPE 1 • 18 H 30 À 19 H 30
GROUPE 2 • 19 H 45 À 20 H 45

Prendre un moment d'arrêt au milieu de la semaine pour se ressourcer et se connecter à soi. Catherine vous accompagne à travers une série de cours de groupe pour vivre une transformation qui vous permettra de ressentir la détente, avoir le cœur plus léger et enjoué. Vous recherchez à être en harmonie avec votre cœur, votre corps et votre mental, alors ce cours est pour vous.

Qigong

MERCREDI • 10 H À 11 H
23 SEPTEMBRE, 21 OCTOBRE,
18 NOVEMBRE ET 16 DÉCEMBRE

Le Qigong est un type d'exercice qui utilise des mouvements lents, doux et rythmés. Il intègre l'entraînement musculaire, les étirements et la méditation pour donner un entraînement corps-esprit complet. Gabriella vous offre des ateliers complets pour vous permettre de relâcher votre stress.

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