

## Nos actions collectives

### 15<sup>e</sup> ÉDITION DE LA NUIT DES SANS-ABRI

**Horaire** Vendredi 19 octobre dès 18 h

**Coût** GRATUIT – Sans inscription

**Endroit** Parc Miner

La nuit des sans-abri se tiendra le vendredi 19 octobre au parc Miner. Il y aura lecture de messages d'espoir, ainsi que différentes performances d'artistes au courant de la soirée. Soupe populaire, omelette et boissons chaudes seront servies !  
Pour plus d'information, surveillez les médias.

### 12 JOURS D'ACTION POUR L'ÉLIMINATION DE LA VIOLENCE ENVERS LES FEMMES ET COMMÉMORATION DU 25 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE 2018

Parce que le silence est une forme de négation, et que nier les inégalités met les femmes en danger, la campagne des 12 jours pour l'élimination de la violence faite aux femmes permet de se réapproprier l'espace public afin de réfléchir, dénoncer et agir. Pour ce faire, la Coalition des groupes de femmes de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi organise des activités de sensibilisation auprès de la population. Surveillez les médias pour les activités à venir.

## Bénévolat

Vous avez le désir de vous impliquer dans des projets dynamiques, de partager vos idées et de les mettre en action, nous sommes à la recherche de travailleuses bénévoles dans différents secteurs d'activités.

### QU'EN PENSEZ-VOUS ?

#### UNE VISITE OU UN APPEL QUI FAIT DU BIEN !

Entr'elles s'implique à briser l'isolement des femmes de la région. Vous avez la possibilité de faire une différence en faisant des visites ou des appels.

### COMITÉ DE NOËL

Impliquez-vous avec les membres de l'équipe afin de contribuer à rendre ce moment encore plus festif !

## ENTR'ELLES EST BIEN BRANCHÉ !

### SITE INTERNET

[www.centredefemmesentrelles.org](http://www.centredefemmesentrelles.org)

### INFOLETTRE et FACEBOOK

Entr'elles informe par infolettre et par Facebook les femmes de la région sur les activités à venir, ainsi que sur l'actualité touchant la condition féminine. N'hésitez pas, allez aimer notre page Facebook !

### ORDINATEUR MIS À VOTRE DISPOSITION

Nous vous offrons la possibilité d'explorer gratuitement la navigation sur internet, de parcourir vos courriers électroniques, de vous brancher sur vos médias sociaux ou encore simplement de faire de la recherche sur internet dans un espace réservé à cet effet en toute confidentialité.

### WIFI GRATUIT

Pratique pour se brancher à internet avec son portable, son cellulaire ou encore sa tablette. Un code d'accès est nécessaire pour se brancher. Faites-en la demande, il nous fera plaisir de vous le fournir.

### ACCÈS À L'ORDINATEUR\_HORAIRE

- Si vous êtes autonome à l'ordinateur, accès en tout temps durant nos heures d'ouverture.
- Pour du support informatique, sur rendez-vous seulement.

Entr'elles n'offre pas le service de réparation d'appareils informatiques, nous vous invitons à faire appel à un professionnel.

## Rencontres individuelles & hébergement

### RENCONTRES INDIVIDUELLES

Les rencontres individuelles sont offertes gratuitement du lundi au vendredi durant les heures d'ouverture.

Pour un rendez-vous **450.375.4042**

### HÉBERGEMENT

*Hébergement avec un service sur-mesure*

- Intervention de crise
- Approche alternative
- Écoute
- Soutien
- Accompagnement dans les démarches
- Accompagnement individuel
- Hébergement maximum de 15 jours
- Suivi post-hébergement
- Hébergement à moindre coût

Centre d'intervention de crise Halte-Crise **450.375.0487**



Il est possible pour toutes les femmes de devenir membre d'Entr'elles.

Le coût de la carte de membre est de 10 \$ par année.

Être membre chez Entr'elles donne droit aux avantages suivants :

- Voter à l'assemblée générale
- Siéger au conseil d'administration
- Obtenir des rabais et la priorité lors de la tenue d'activités spéciales
- Recevoir à domicile ou par courriel la programmation

### Devenir membre,

*c'est soutenir votre centre de femmes !*

### INSCRIPTIONS

Les inscriptions aux ateliers débutent lors de la journée portes ouvertes, **le 12 septembre 2018**. Le paiement de votre atelier confirme votre inscription. Paiement en argent comptant seulement. Vous devez obligatoirement être membre du Centre.

### ANNULATION

Entr'elles rembourse en totalité un atelier annulé en cas d'inscriptions insuffisantes.

### REMBOURSEMENT

Entr'elles se réserve le droit de rembourser un atelier à l'intérieur d'un délai de (7) sept jours avant le début de l'atelier, et ce, seulement si la participante a des motifs valables.

170, rue Saint-Antoine N, bureau 321  
GRANBY (QC) J2G 5G8  
Tél. 450.375.4042

[entrelle@endirect.qc.ca](mailto:entrelle@endirect.qc.ca)

[www.centredefemmesentrelles.org](http://www.centredefemmesentrelles.org)

Centre d'intervention de crise  
Halte-Crise Tél. 450.375.0487



- Lundi au jeudi 8h30 - 12h et 13h - 16h30
- Vendredi 8h30 - 12h et 13h - 16h



Entr'elles est membre de L'R des centres de femmes du Québec

Merci à nos bailleurs de fonds !



## Programmation Automne 2018

*Pour toi qui es femme...*



[www.centredefemmesentrelles.org](http://www.centredefemmesentrelles.org)

**PORTES OUVERTES 12 SEPTEMBRE 2018**

14 h Information | 14 h 30 – 17 h 30 Inscription aux ateliers



## GROUPES FERMÉS

### GRUPE POUR FEMMES AYANT DES COMPORTEMENTS VIOLENTS

Entr'elles offre un programme d'intervention de groupe si la demande est suffisante, sinon il est possible de profiter de rencontres individuelles.

Un programme qui répond à la détresse sociale des femmes qui ont des comportements violents. Comprendre la source de cette violence, développer des alternatives à des comportements violents sont quelques thèmes qui seront abordés.

Pour inscription ou pour information, communiquez avec Sophia Cotton au 450.375.4042 ou par courriel à [entrelle@endirect.qc.ca](mailto:entrelle@endirect.qc.ca)

### PLEINE CONSCIENCE 2

**Horaire** Lundi du 24 septembre au 29 octobre 2018 de 18 h à 21 h  
Mardi du 25 septembre au 30 octobre 2018 de 13 h à 16 h  
**Durée** 5 semaines

Un espace concret pour apprendre, dans un premier temps, à prendre soin de la femme que vous êtes avec respect et égard vis-à-vis vous. Dans un deuxième temps, poursuivre ce nouveau regard avec vos relations interpersonnelles. Cet atelier a une approche ludique permettant d'expérimenter de nouveaux apprentissages à partir d'une partie théorique.

### GESTION DE CONFLITS

**Horaire** Mercredi du 26 septembre au 31 octobre 2018 de 13 h à 16 h et de 18 h à 21 h  
**Durée** 6 semaines

Les conflits entre personnes sont inévitables !! Tu peux te joindre au groupe afin de découvrir un petit « kit de survie » rempli d'outils pour: comprendre, prévenir, contenir, gérer et résoudre les conflits en minimisant les conséquences et poursuivre avec de meilleures relations.

### EN A-CORPS AVEC QUI JE SUIS

**Horaire** Lundi du 15 octobre au 19 novembre 2018 de 13 h à 16 h  
Mardi du 16 octobre au 20 novembre 2018 de 18 h à 21 h  
**Durée** 6 semaines

L'atelier En A-Corps avec soi a été conçu de sorte à aider les femmes à s'accepter telles qu'elles sont. Cet atelier aide à porter un regard critique et nouveau sur le phénomène social de la recherche de la « beauté ». Il permet aussi d'apprendre à se valoriser au travers de sa personnalité autant que son corps et prendre conscience de ses propres critères de beauté pour en arriver à s'aimer un peu plus chaque jour!

### AUTONOMIE AFFECTIVE

**Horaire** Mardi du 6 novembre au 11 décembre 2018 de 13 h à 16 h et de 18 h à 21 h  
**Durée** 6 semaines

L'atelier Autonomie Affective permet aux femmes de prendre conscience des composantes de la dépendance affective et les moyens pour accéder à une plus grande autonomie. Les conséquences au plan personnel étant multiples, les femmes explorent des moyens pour combler leur sentiment de vide intérieur ainsi que des moyens pour débiter et maintenir des relations saines avec leur entourage.

## GROUPES OUVERTS

### ELLES'INFORMENT - CAFÉ RENCONTRE

**Horaire** Mercredi - 9 h à 11 h 30  
**Coût** GRATUIT - Sans inscription

**26/09** En A-corps avec qui je suis  
**03/10** Autonomie affective  
**10/10** Faire équipe avec soi!  
**17/10** Passer à l'action contre les toxiques  
**24/10** Passer à l'action contre les toxiques  
**31/10** Les peurs!  
**07/11** Communication pacifique et responsable  
**14/11** Rien n'est permanent sauf le changement  
**21/11** Brain Gym  
**28/11** Brain Gym  
**05/12** La morphologie et le non verbal

### AU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AUX 4 VENTS

**Horaire** Les jeudis - 9 h à 11 h 30  
**Coût** GRATUIT - Préférable de s'inscrire au 450.375.4042  
**Endroit** Centre d'action bénévole aux 4 vents 107, rue Lewis Ouest à Waterloo

**20/09** S'aimer au « Je »  
**04/10** Se libérer des comportements immatures  
**11/10** Libre de rancune  
**18/10** J'aime mon Centre de Femmes  
**01/11** Lâcher prise  
**08/11** Communication pacifique et responsable  
**15/11** Apprendre de tout le monde  
**29/11** Trucs anti-stress

## Activités spéciales

### CAFÉ-causerie pour discuTHÉR

**Horaire** Les vendredis  
12 octobre, 9 novembre et 7 décembre de 9 h à 10 h 30

**Coût** GRATUIT - Inscription requise

Le CAFÉ-causerie pour discuTHÉR est un moment pour se retrouver entre femmes et jaser. Un bon moyen pour briser son isolement.

« Ici, toutes femmes trouvent un espace pour exister et s'exprimer, peu importe leur âge, leur origine, leurs conditions de vie ou leur orientation sexuelle. »



### FÊTE DE NOËL

Mercredi 12 décembre, Entr'elles aura le plaisir de recevoir ses membres pour la fête de Noël. Une belle occasion de mieux se connaître, et de se détendre dans une ambiance conviviale. L'activité est réservée aux membres seulement. Toutes les membres recevront une invitation par la poste ou par courriel.