


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
MATIN	<p>SERVICE D'INFORMATION JURIDIQUE</p> <p>Catherine Integlia, stagiaire en droit de l'Université de Montréal est disponible au Centre pour des questions ou des informations d'ordre juridique. Prendre rendez-vous au (514) 648-1030.</p> <p>Les lundis du 18 janv. au 5 avril (relâche le 1er mars)</p> <p>► Gratuit : sur place ou par téléphone</p>	<p>FERMÉ</p> <p>Réunion d'équipe</p> <p>9 h à 11 h</p>	<p>ACTIVITÉS PLANIFICATION STRATÉGIQUE</p> <p>Activités pour équipe et membres du Centre</p> <p>Journées, dates et heures variables</p> <p>Mesdames, votre participation est essentielle pour la bonne marche de ce processus. Vous serez invitées à participer avec notre équipe à cette démarche par des rencontres individuelles, des focus groups, des sondages d'opinion, des appels téléphoniques...</p>	
	<p>FERMÉ : 11 h à 13 h</p>	<p>FERMÉ : 11 h à 13 h</p>	<p>FERMÉ : 11 h à 13 h</p>	<p>FERMÉ : 11 h à 13 h</p>
APRÈS-MIDI	<p>ACTIVITÉ ÉDUCATIVE</p> <p>Atelier Légalement parlant</p> <p>Pour s'informer sur diverses questions de droit</p> <p>Les lundis de février</p> <p>13 h 30 à 14 h 30</p> <p>► Gratuit : à distance (sur Zoom)</p> <p>THÈMES</p> <p>1^{er} févr. : Les testaments</p> <p>8 févr. : Le traitement de la violence conjugale dans notre système judiciaire</p> <p>22 févr. : Les agressions sexuelles : enjeux juridiques de la dénonciation</p>	<p>ACTIVITÉ ÉDUCATIVE</p> <p>Atelier Comment apprendre à s'aimer comme on est ou... changer?</p> <p>Les mardis du 19 janv. au 16 févr.</p> <p>13 h 30 à 15 h (5 rencontres)</p> <p>► Gratuit : à distance (sur Zoom)</p> <p>THÈMES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soyez votre propre meilleure amie - Soyez bonne envers vous-même - Se pardonner et apprendre à changer les pensées négatives en pensées positives - Se réaliser et célébrer ses points forts 	<p>ACTIVITÉ ÉDUCATIVE</p> <p>Les discussions de Simone</p> <p>Les mercredis du 6 janv. au 31 mars</p> <p>13 h 30 à 15 h</p> <p>► Gratuit : à distance (sur Zoom)</p> <p>Cliquez sur le lien https://zoom.us/j/97787400702</p> <p>THÈMES</p> <p>6 janv. : Nouvelle année, nouveaux départs!</p> <p>13 janv. : Les paradoxes de la vie « faites ce que je dis, mais pas ce que je fais »</p> <p>20 janv. : Notre relation avec l'argent</p> <p>27 janv. : Sujet libre</p> <p>3 févr. : L'acceptation des différences</p> <p>10 févr. : 99 raisons d'aimer</p> <p>17 févr. : Ça ne se demande pas!</p> <p>24 févr. : Histoire de voyage</p> <p>3 mars : La chirurgie plastique : féministe ou pas?</p> <p>10 mars : Les femmes qui ont marqué le monde</p> <p>17 mars : L'humour en zoom</p> <p>24 mars : Sujet libre</p> <p>31 mars : Qui suis-je?</p>	<p>ACTIVITÉ ÉDUCATIVE</p> <p>Coffret des échanges</p> <p>Pour offrir ou recevoir sans échange monétaire des services, des objets, des trucs et de la formation. Une activité de trocs et de partage qui brise l'isolement, qui augmente estime de soi et améliore nos conditions de vie.</p> <p>Les jeudis 28 janv., 25 févr. et 25 mars</p> <p>13 h 30 à 14 h 30</p> <p>► Gratuit : à distance (sur Zoom)</p>
	<p>ACTIVITÉ SPÉCIALE</p> <p>Journée de lutte pour les droits des femmes</p> <p>Activité et actions pour promouvoir l'égalité</p> <p>Lundi 8 mars</p> <p>(Détails à venir...)</p>	<p>ACTIVITÉ ÉDUCATIVE</p> <p>Atelier La fermentation</p> <p>Apprendre à conserver vos légumes frais dans la saumure : Choucroute, cornichons., carottes acidulées à l'orange et citron confit</p> <p>Les mardis du 23 févr. au 9 mars</p> <p>13 h 30 à 15 h (3 rencontres)</p> <p>► Gratuit : à distance (sur Zoom)</p>	<p>ACTIVITÉ SPÉCIALE</p> <p>Activité Mois d'histoire des Noires</p> <p>Animé en collaboration avec le Centre de la famille haïtienne et interculturel. Une invitation à réfléchir ensemble sur la situation de la communauté noire pendant la pandémie de COVID-19, un virus qui amplifie les inégalités.</p> <p>Jeudi 18 février</p> <p>13 h 30 à 15 h</p> <p>► Gratuit : à distance (sur Zoom)</p>	

Horaire d'accueil (sur rendez-vous)

12017, avenue Rita-Levi-Montalcini Montréal (Québec) H1E 4B8

LUNDI	9 h à 11 h	13 h à 16 h
MARDI	FERMÉ	13 h à 16 h
MERCREDI	9 h à 11 h	13 h à 16 h
JEUDI	9 h à 11 h	13 h à 16 h

Noter que le Centre des femmes ferme du 18 décembre 2020 au 4 janvier 2021.
Bonne période des Fêtes à toutes!

Activités et services

Service d'accueil, d'écoute et de relation d'aide

Savez-vous que le Centre des femmes offre les services d'écoute, de relation d'aide et de référence? Le soutien individuel est offert au besoin sur rendez-vous.

Service de Halte-garderie pour enfants de 1 à 5 ans

Service offert gratuitement pour faciliter la participation et l'implication des mères de jeunes enfants aux activités en présentiel au Centre. Pour réserver la place de votre enfant, composer le (514) 648-1030.

Service d'accès internet

Nous mettons à votre disposition 4 postes d'ordinateur durant les heures d'accueil du Centre.

► Gratuit pour les membres, 1 \$ l'heure pour les non membre
Réservation nécessaire au (514) 648-1030



Comment se connecter à nos ateliers

Visioconférence : Zoom

1. Il suffit de s'inscrire au Centre des femmes pour obtenir l'adresse de connexion.
2. Connectez-vous à votre adresse courriel et ouvrez le message reçu du Centre de femmes.
3. Appuyez sur le lien zoom. Exemple : <https://us2020web.zoom.us/j/978664>
4. Si vous êtes à l'ordinateur, appuyer sur : ouvrir zoom meetings (sinon sautez cette étape).
5. Appuyez sur : rejoindre avec une vidéo.
6. Si vous avez un ordinateur, appuyer sur : rejoindre l'audio par ordinateur.
7. Si vous avez un cellulaire ou une tablette, appuyez sur : appeler en utilisant l'internet.

Consignes santé et sécurité

Dans ce contexte de pandémie, assurer votre sécurité et celle des travailleuses demeure notre priorité. C'est pourquoi nous vous invitons à prendre rendez-vous et porter le couvre-visage avant d'accéder à nos locaux. Notez que le Centre des femmes de Rivière-des-Prairies est ouvert du lundi au jeudi. Nos activités sont principalement offertes à distance sur la plateforme Zoom et nous mettons aussi à votre disposition un service téléphonique pour vous informer et vous écouter au **(514) 648-1030**.

Pour répondre aux normes de la santé publique et afin d'assurer la sécurité de chacune, lors de vos visites nous vous demandons de...

- Répondre à quelques questions pour évaluer l'état de risque (symptômes, condition...)
- Enregistrer votre présence pour faciliter la traçabilité
- Porter le couvre-visage obligatoire
- Laver vos mains fréquemment
- Apporter vos breuvages et/ou vos collations au besoin (le café n'est plus disponible)
- Respecter la circulation dans le Centre dans le sens des flèches
- Respecter la règle de distanciation sociale de 2 mètres entre chaque personne



Pour toute question ou pour connaître l'ensemble de nos mesures, téléphonez-nous.

Notez que nous suivons attentivement les directives de la santé publique et que les activités ou services offerts sur place peuvent être annulés selon l'évolution de la pandémie.