

# PROGRAMME D'ACTIVITÉS – HIVER-PRINTEMPS 2020

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

**Jeudi 13 février**

Ouverture des portes à 14h30

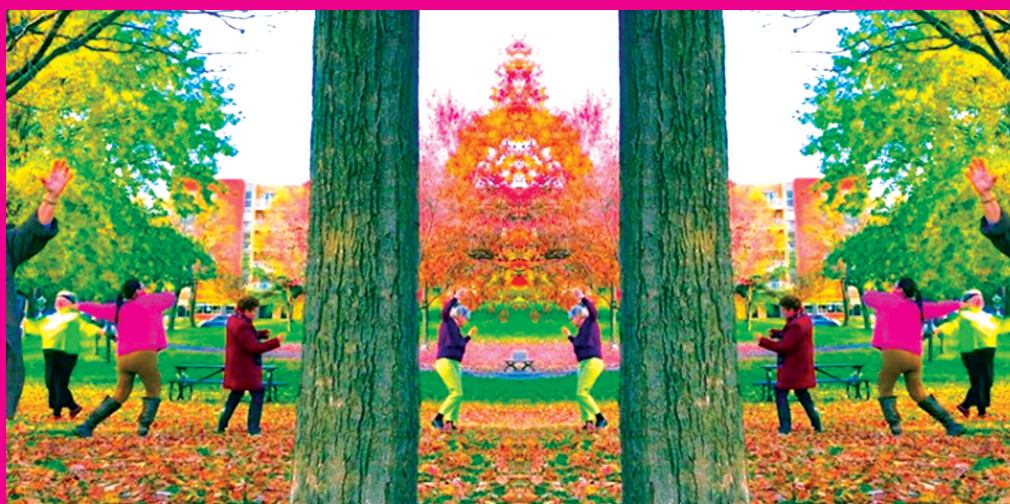
Inscription sur place de 15h à 18h

Inscription téléphonique de 16h à 18h



**L'ÉCHO DES FEMMES  
DE LA PETITE PATRIE**  
6032, rue St-Hubert  
Montréal (Qc) H2S 2L7  
514 277-7445

[echodesfemmesdelapetitepatrie.org](http://echodesfemmesdelapetitepatrie.org)  
[echo@echodesfemmesdelapetitepatrie.org](mailto:echo@echodesfemmesdelapetitepatrie.org)  
Suivez-nous sur Facebook!



## Conseil d'administration pour observatrices

Venez assister à une réunion  
du Conseil d'administration  
et échanger avec les  
administratrices.

**Mardi 21 avril à 18h30**

## Assemblée générale annuelle

C'est un moment important de la  
vie de notre Centre. Nous  
ferons les suivis du  
développement de l'Écho

**Samedi 6 juin, de 10h à 16h**

## Sortie à la Grande bibliothèque

Atelier conçu spécialement  
pour les membres de l'Écho.

**Lundi 20 avril 2020 à 10h**

rendez-vous au

**475, boul. De Maisonneuve Est**

## Corvée du printemps

**Jeudi 7 mai à 14h**

**Corvée de plantation**

**Jeudi 28 mai à 14h**

Vous avez envie de

contribuer à l'embellissement de la cour!

Inscrivez-vous!



## Fiesta des mille mercis

Nous soulignons  
l'implication des  
bénévoles et des  
militantes de l'Écho.

**Mercredi 17 juin, à 16h**

Pour nous aider pour l'évènement, donnez votre nom.



## IMPLICATION BÉNÉVOLE et MILITANTE

Vous voulez contribuer à votre centre?

Vous pouvez le faire de différentes

manières: soupe du mois, repas

communautaires, événements, actions et

mobilisation, corvées, envois postaux, etc.

**Donnez votre nom!**

## Sortie à l'Érablière *Au toit rouge* au Mont-Saint-Grégoire

Sortie incluant le transport, un délicieux  
repas traditionnel et de la tire sur la neige à  
volonté!

**Jeudi 2 avril,  
départ à 9h30 et  
retour vers 16h30**

Prix membre: 15\$  
Prix non-membre: 35\$



**Date limite pour le paiement complet ou  
l'annulation: Mardi 3 mars**

Faites vite les places sont limitées!

## Les Veilleuses – groupe intergénérationnel

Groupe de parole, de partage et d'action qui rassemble  
des femmes et des jeunes filles pour agir contre le  
harcèlement et les violences sexuelles. Une belle  
occasion de tisser des liens de solidarité!

**Dimanche 1<sup>er</sup> et 22 mars, 19 avril, 3 et 31 mai, de 11h à 14h**



## Projection du documentaire «Rester»

Ce vidéo de 25 minutes traite des besoins et aspirations  
des aîné.es concernant leur logement.

Avec Céline Landry, membre de l'Écho

**Mercredi 11 mars à 14h**

## ACTIONS COLLECTIVES

*La couleur du printemps, c'est l'action!*

**Ouvert à toutes!**

Nous suivrons plusieurs enjeux cette session: *les soins et services offerts en  
santé mentale dans le quartier; l'utilisation des électrochocs en santé  
mentale; la mobilisation du quartier pour le développement à venir du  
secteur Bellechasse «une Belle Chasse gardée»; etc.*

*Inscrivez-vous à notre liste de militantes pour être informée et pour vous  
impliquer à mieux défendre nos droits!*

## Assemblée publique sur la justice sociale organisée par le FRACA

**LUNCH ET  
BILLETS DE  
BUS FOURNIS**

Soyons fortes et unies pour l'environnement et la justice sociale!

Tables rondes sur les campagnes et revendications de Mains  
rouges (services publics), Marche mondiale des femmes, Justice  
climatique et «Je soutiens le communautaire!»

**Jeudi 20 février, de 9h à 16h**

Rendez-vous au Centre St-Pierre au 1212, rue Panet

## Café-consultation sur les besoins de services en santé mentale

Quels services souhaitez-vous avoir en santé mentale au CIUSSS, au CLSC de  
La Petite-Patrie, à l'hôpital, etc.? – Initiative du comité G.A.R.P. (un comité  
d'usagères et usagers du CIUSSS) – *Nous avons besoin de vous entendre!*

**Mercredi 25 mars de 14h à 16h**

## Des électrochocs en santé mentale en 2020?

Savez-vous que ce sont les femmes qui sont le plus touchées par les  
électrochocs? Questionnons cette pratique afin de sensibiliser la population.

› **Actions à venir** dans le quartier pour questionner la venue de la machine à  
électrochocs à l'Hôpital Jean-Talon;

**BILLETS DE  
BUS FOURNIS**

› **Rassemblement** organisé par le comité

*Parechocs* à la Place Émilie-Gamelin

**Samedi 9 mai à 10h30** au Métro Beaubien



## Moi et mes droits!

Échanges et informations sur vos droits, sur les alternatives, sur vos recours,  
vos responsabilités, sur les lois, etc.

Ensemble, nous trouverons des réponses à vos questions! Et deux  
discussions thématiques.

**Mercredi 26 février, 11 mars** (logement des aînées),

**25 mars** (services de santé mentale), **15 et 29 avril et 27 mai, de 14h à 16h**



## Journée internationale des droits des femmes

### «Féministes de toutes nos forces!»

› **Grande manifestation féministe**

organisée par *Femmes de diverses origines*

› Suivi d'une **Fête dans La Petite-Patrie**,

organisée par la *Coalition 8 mars de la Petite-Patrie*

Venez célébrer avec des femmes du quartier les luttes menées par des  
femmes ici et ailleurs!

Prix hommage, danse et artistes invitées!

Billets disponibles à l'Écho

**Dimanche 8 mars, heure et lieu à confirmer**

**Informez-vous!**



**POUR MEMBRES SEULEMENT**

## ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

**Pour participer aux activités éducatives vous devez être membre et une contribution de 2\$/activité est suggérée**

### Les Mardis plaisir!

Discussion sur l'intimité et la sexualité avec une animatrice en sexologie

**Ma sexualité en tant qu'aînée – Mardi 3 mars, de 14h à 16h**

**Mon corps... intimité et séduction – Mardi 17 mars, de 14h à 16h**



### Les Belles rencontres de 5 à 7 – Léger goûter offert

*Des moments de discussion sur le parcours de femmes inspirantes!*



**Sadia Messaili** – Auteure de *La route de la dignité* et de *Les fous crient encore au secours* – **Jeudi 27 février à 17h**



**Isabelle Richer** – Journaliste judiciaire depuis les années 1990, elle est aussi animatrice de plusieurs émissions à ICI Radio-Canada dont *Isabelle Richer* et *Enquête* – **Jeudi 19 mars à 17h**



**Mercédeze Roberge** – Féministe, ex-présidente du Mouvement pour une démocratie nouvelle (MDN) et auteure de l'essai «*Des élections à réinventer*» – **Jeudi 23 avril à 17h**

### La chorale l'Écho chante

Chant et plaisir au rendez-vous.

**Les mercredis du 11 mars au 17 juin de 18h30 à 20h30,**

**sauf le 8 avril** – Présentation à la Fiesta des mille mercis le 17 juin



### Brunchs du dimanche pour lesbiennes

Lieu de rencontre, d'échanges et d'informations pour créer des liens avec d'autres lesbiennes, partager nos diverses expériences et parcours. Café et croissants seront offerts.

**Dimanche 16 février, 15 mars, 5 et 26 avril et 24 mai, de 11h à 14h**



**POUR MEMBRES SEULEMENT**

## ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TOUS LES GOÛTS

**Pour participer aux activités physiques vous devez être membre et une contribution de 2\$/activité est suggérée**

### Projet de danse *Dansescape in situ*

Projet franco-québécois de la Compagnie KeatBeck, le Collège Georges Meliès, le Centre Pompidou et l'Écho des femmes de la Petite Patrie.

Vous avez envie d'apprendre des mouvements chorégraphiques, participer à des vidéos originaux et faire des visites dans différents espaces culturels de Montréal? Rejoignez le groupe d'aînées. Échanges intergénérationnels avec un groupe de jeunes Parisiennes.

**Vendredi 7 février** en préparation de la visite du chorégraphe

**Du lundi au mercredi, les 24, 25 et 26 février ET les 20, 21 et 22 avril,**

**heures à déterminer**

**Du mercredi au samedi, les 20 au 23 mai, heures à déterminer**

**Lundi 25 mai:** présentation publique



### Gymnastique holistique avec Danièle

Favorise la détente et aide à atténuer les douleurs et les tensions. Démarche corporelle qui nécessite des mouvements au sol, assise et debout. Démarche en continu (places limitées)

**Jeudi 16, 23 et 30 avril, 7 et 14 mai, de 14h à 15h15**



### Marche avec Claudette

Marchons dans les rues du quartier pendant 1 heure à notre rythme

**Mardi 5 et 19 mai, 2 juin, rendez-vous à l'Écho à 13h30**

### Swing pour aînées avec l'école de danse *Cat's corner*

Venez apprendre les pas de base de cette danse des années 20 et 30. Tout ce dont vous avez besoin est d'avoir envie de danser et de vous amuser en toute simplicité! Cours adaptés à toutes conditions physiques.

**Les dimanches à partir du 31 mai 2020, de 16h à 17h30**

à la Place Hector Prud'homme (juste en face de l'Écho)



## BIENVENUE A TOUTES LES FEMMES!

L'Écho des femmes de la Petite Patrie est un centre de jour qui s'adresse à toutes les femmes, qui vise à briser l'isolement et à améliorer les conditions de vie des femmes par le biais d'activités, d'aide et de soutien, par l'action collective et par la mise en place de projets spécifiques.

**Devenez membre pour seulement 5\$ par année!**

### POLITIQUE D'INSCRIPTION

Après deux (2) absences non motivées, l'Écho des femmes annulera vos inscriptions aux autres activités de la session en cours. Informez-vous.

**Accessibilité aux femmes à mobilité réduite.**

L'Écho est financé par:

Santé  
et Services sociaux

Québec



et



Centraide  
du Grand Montréal

## Le français pour toutes

avec le Collège Frontière

Des ateliers d'écriture, de francisation et de conversation, pour celles qui veulent apprendre, pratiquer ou s'améliorer.

**Tous les mardis jusqu'au 28 avril,**

**de 10h à midi – sauf le 7 avril**

### Les dîners communautaires

#### Les Entr'Aînées

*Pour bien manger et pour briser l'isolement*

Des ateliers gratuits et pratiques sur l'importance d'une saine alimentation, avec des recettes savoureuses et équilibrées.

**Mercredi 11 mars, 1<sup>er</sup> et 15 avril,**

**6 et 20 mai, et 3 juin**

**Préparation 9h**

**Dîner à midi**

2\$ / dîner

*le dîner est gratuit pour celles qui cuisinent*

*Inscription obligatoire*



## SERVICES OFFERTS

**Tous nos services sont gratuits et pour toutes les femmes**

### Soupe du mois

*Avec d'autres femmes, venez préparer et manger la soupe tous les derniers mercredis du mois. C'est bon, gratuit et réconfortant!*

**Préparation de la soupe à 9h30**

**et on la mange à 12h**

**Chaque mois, on discute d'un thème:**

› **On a le droit de refuser une augmentation de loyer? Vos droits et recours!** Animation: Comité logement de la Petite Patrie

**Mercredi 26 février**

› **La santé mentale, comment en prendre soin et agir collectivement?**

**Mercredi 25 mars**

› **Comment mieux vivre ensemble?**

Animation: Ligue des droits et libertés

**Mercredi 29 avril**

› **Démystification de la diversité sexuelle.**

Animation: GRIS-Montréal **Mercredi 27 mai**

*Merci d'appeler pour vérifier que cette activité a bien lieu*

### Les Dames de cœur

**Groupe d'intervention**

**et d'entraide**

**en santé mentale**

Pour bien prendre soin de sa santé mentale, reprendre du pouvoir sur sa vie, créer des liens et s'engager dans un groupe d'entraide. Le fonctionnement du groupe est validé en début de session. Des thèmes choisis par les participantes sont abordés lors de chaque rencontre.

**Mercredi 19 février, 4 et 18 mars,**

**1<sup>er</sup> et 22 avril, 6 et 20 mai et 3 juin,**

**de 13h30 à 16h**



## ACCUEIL

Écoute, informations, références et entraide

**Horaire du 17 février au 4 juin**

**Au téléphone:**

**Lundi, mercredi et jeudi de 9h30 à 12h**

**Mardi au jeudi de 13h30 à 16h30**

**Sur place:**

**Mardi au jeudi de 13h30 à 16h30**

*\* Pas d'accueil, ni services, ni activités du 6 au 12 avril*

**Autres services: Accès Internet gratuit et vestiaire d'échange «venez donner ou prendre des vêtements gratuitement!»**