PROGRAMME D'ACTIVITÉS
HIVER-PRINTEMPS 2022



NOUVELLE PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2022 AVEC PLUS D'ACTIVITÉS!!!

L'ÉCHO DES FEMMES DE LA PETITE PATRIE
514 277-7445
6032, rue St-Hubert
Mtl (Qc) H2S 2L7
echodesfemmesdelapetitepatrie.org
echo@echodesfemmesdelapetitepatrie.org
Suivez-nous sur Facebook!

SERVICES ET ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

Pour briser l'isolement, créer des liens, favoriser l'entraide et la solidarité entre femmes. Nous proposons des groupes de parole, d'échange, d'action afin de prendre soin de nous pendant la pandémie.

Formule hybride: en présence et sur zoom

Ou sur zoom seulement



› Les Dames de cœur – Groupe de parole et d'entraide, pour prendre soin de sa santé mentale et reprendre du pouvoir sur sa vie.

FORMULE HYBRIDE

Mercredi 23 mars, 6 et 20 avril, 4 et 18 mai, et 1er juin de 14h00 à 15h30.



› Discussions lesbiennes – Lieu de rencontre, d'échange et d'information pour briser l'isolement et créer des liens avec d'autres lesbiennes (ou femmes en questionnement sur leur orientation sexuelle).

FORMULE HYBRIDE

Lundi 14 mars, 4 et 25 avril, 16 mai, et 6 juin de 18h30 à 20h



› Les Veilleuses sur zoom – Groupe intergénérationnel de partage, d'action, d'entraide et d'exploration artistiques afin de contrer les violences faites aux femmes. Une belle occasion de tisser des solidarités entre les générations.

SUR ZOOM seulement

Dimanche 20 mars, 24 avril, et 22 mai, 5 juin de 11h à 14h



› Les mercredis des entre-aînées – Des moments uniques pour faire connaissance, se découvrir, s'encourager, s'entraider et se divertir.

FORMULE HYBRIDE

Les mercredis 16 et 30 mars, le 27 avril, le 11 et 25 mai de 13h30 à 15h

LES VIGNES DE LA SOLIDARITÉ



Vous vous sentez seule, dépassée par les événements? **Inscrivez-vous et recevez un appel** chaque semaine d'une bénévole ou d'une intervenante.

Vous avez envie de faire la différence dans la vie d'une femme? **Impliquez-vous et joignez-vous à nos bénévoles des *Vignes de la solidarité*.**

Autres services

- Accès à un ordinateur et internet (sur réservation);
- Vestiaire d'échange: Venez donner ou prendre des vêtements gratuitement;
- Bibliothèque libre-service: Venez prendre un livre ou en déposer dans notre bibliothèque extérieure située sur le balcon avant de l'Écho.

Renseignez-vous sur les autres formes d'implication possibles selon vos disponibilités, telles que: actions et mobilisations, préparation des envois postaux, accueil téléphonique, aide lors d'évènements spéciaux, etc.
Informez-vous! Donnez votre nom!



Diner et retrouvailles

Après plusieurs mois de grisaille et de froid, c'est le moment de se retrouver et de se raconter.
Venez déguster un bon repas ! Gratuit sur réservation
Mercredi 30 mars à 12h

Dîners communautaire

Venez diner avec nous, bon repas réconfortant vous est offert.
Réserver votre place !
Les mercredis 20, 27 avril et 4, 11 ,18 et 25 mai à partir de midi

Comité préparation repas

Pour celles qui veulent papoter, apprendre ou partager des recettes, c'est possible !
Venez cuisiner à partir de 9h les 20, 27 avril et 4, 11, 18 et 25 mai

Corvée du printemps – jeudi 19 mai à 14h
Corvée de plantation – jeudi 2 juin à 14h
Vous avez envie de vous activer pour nettoyer et contribuer à l'embellissement du Centre? Vous voulez préparer le jardin de l'Écho? Inscrivez-vous! Remis en cas de mauvais temps

Cabane à sucre La Goudrelle



POUR MEMBRES SEULEMENT

La tradition revient! Joignez-vous à nous pour une sortie en dehors de la ville, à l'Érablière La Goudrelle au Mont St-Gégoire. Repas traditionnel, tire sur la neige et visite de la petite fermette.
Prix: 15$
Samedi 2 avril Départ à 10h
Faites vite les places sont limitées!
Inscription obligatoire avant le 30 mars

Fiesta des mille mercis

POUR MEMBRES SEULEMENT

Nous soulignons l'implication et l'apport de nos chères bénévoles et militantes de l'Écho
Mercredi 15 juin, à 16h



ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

Les Mardis plaisir!



Discussions sur la solitude, l'intimité et la sexualité avec une animatrice en sexologie.

Les Mardis 3 et 17 mai, de 14h à 16h

Une Belle rencontre de 5 à 7

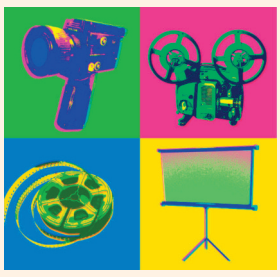
FORMULE HYBRIDE

Moment de discussion sur le parcours d'une femme inspirante!



ANNE PANASUK - Anthropologue, réputée pour son travail journalistique auprès des Premières Nations, conseillère spéciale du ministre des Affaires autochtones pour le soutien aux familles d'enfants autochtones disparus et auteure de Auassat : À la recherche des enfants disparus.

Jeudi 21 avril à 17h



Film du mois

Venez visionner un film en bonne compagnie. Pour nous divertir et pour nous faire réfléchir.

Mardi 29 mars, 26 avril, et le 31 mai 14h à 16h30

Qu'est-ce que la perte auditive?



La perte auditive est souvent associée au vieillissement, mais ce n'est pas toujours le cas. Comment vivre ou se préparer à cette perte? Comment sensibiliser notre entourage? Venez echanger sur comment prendre soin de notre ouïe.

Mardi 10 mai 14h à 15h30

Les lumineuses

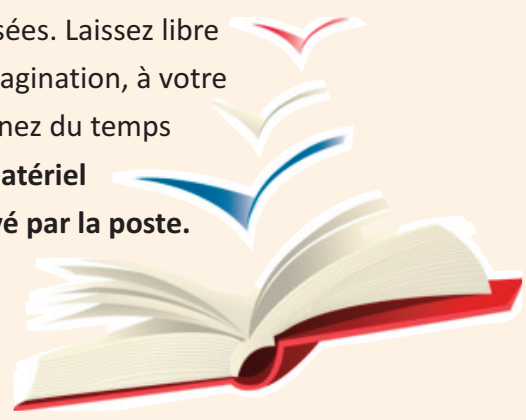
Qui sont les femmes qui nous ont marquées ? Qui nous inspirent par leur détermination, leur courage, leur force, leur histoire? Celles qui illuminent nos luttes, notre imaginaire. Accompagnées de l'artiste *Lucie Robert*, venez explorer et contribuer à un magnifique projet artistique de création de lanternes. Partons à la découverte des toutes ces femmes et rendons leur hommage par un projet artistique de création de lanternes.



Jeudi 21 et 28 avril 5, 12, 19 et 26 mai de 13h30 à 15h

Mon Journal créatif

Exprimez-vous à travers une multitude d'activités créatives proposées. Laissez libre cours à votre imagination, à votre créativité et prenez du temps pour vous! **Le matériel vous sera envoyé par la poste.** Places limitées.



Les marches avec Claudette,



Marchons dans les rues du quartier pendant 1 heure, à notre rythme et à la mesure de notre condition physique, afin de prendre soin de nous et de notre corps.

Mardi 19 avril et 24 mai, rendez-vous à l'Écho à 14h

ACTIONS COLLECTIVES

Ensemble tout est possible!

Des actions pour l'amélioration des conditions de vie des femmes, le logement, l'environnement, les soins et services de santé accessibles, contre la pauvreté, l'exclusion, le racisme... Inscrivez-vous sur notre liste de militantes!

› S'informer et agir sur la pratique des électrochocs

Savez-vous que ce sont les femmes qui sont le plus touchées par les électrochocs? En effet, parmi les personnes qui subissent les électrochocs, 2/3 sont des femmes et ce sont les femmes de plus de 60 ans qui y sont surreprésentées. Pour un meilleur accès à l'information!

PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS EN PRÉSENCE OU SUR ZOOM

Veuillez noter que certaines de nos activités peuvent se dérouler en présence et sur zoom (par internet ou téléphone), et les numéros des réunions vous seront remis lors de votre inscription.

POLITIQUE D'INSCRIPTION

S'inscrire signifie s'engager à être présente!

Il est important de nous informer le plus tôt possible en cas d'absence ou d'annulation. L'Écho se réserve le droit d'annuler les inscriptions des femmes n'ayant pas respecté cette politique.

Devenez membre pour seulement 5$ par année!

ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE ET SUR PLACE

Nous sommes là pour vous!
Écoute, entraide, information, références



AU TÉLÉPHONE

Lundi, mercredi et jeudi de 9h30 à 12h
Mardi, mercredi et jeudi de 13h30 à 16h30



SUR PLACE

Mardi, mercredi et jeudi de 13h30 à 16h30

Semaine de relâche (ressourcement)
du 11 au 14 avril 2022: pas d'accueil, ni services ni activités

BIENVENUE À TOUTES LES FEMMES!

L'Écho des femmes de la Petite Patrie est un centre de jour qui s'adresse à toutes les femmes. Il vise à briser l'isolement et à améliorer les conditions de vie des femmes par des activités, de l'aide, du soutien, des actions collectives et des projets spécifiques.

CONSIGNES EN VIGUEUR

Cette programmation est sujette à changement selon les mesures sanitaires en vigueur. Les activités se dérouleront en les respectant rigoureusement. Tout changement à notre programmation sera diffusé sur notre répondeur et notre page Facebook.

LE CENTRE EST ACCESSIBLE AUX FEMMES À MOBILITÉ RÉDUITE

L'Écho est financé par: Santé et Services sociaux Québec et Centraide du Grand Montréal