

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

AUTOMNE 2024



JOURNÉE PORTE OUVERTE ET INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS JEUDI 19 SEPTEMBRE DE 15H À 19H

Goûter offert sur place



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

echodesfemmesdelapetitepatrie.org
echo@echodesfemmesdelapetitepatrie.org
Suivez-nous sur Facebook ou Instagram!

VIE ASSOCIATIVE POUR MEMBRES SEULEMENT



Sortie aux pommes au Verger bio *À la croisée des pommes*

Dans un cadre champêtre, venez profiter d'une journée aux pommes. Autocueillette, balade en tracteur, visite d'une mini-ferme, dégustation de produits locaux et pique-nique!

Places limitées! Transport et repas inclus.

Jeudi 3 octobre départ 9h30 et retour 16h

Pour membre seulement- 15\$



Information-Formation bénévolat

Envie d'être bénévole et de vous impliquer dans votre centre? Venez-vous informer sur les différentes formes d'implication possibles.

Mercredi 25 septembre de 14h à 16h

Corvée automnale

Joignez-vous à nous pour un après-midi de grand ménage et de plaisir! Nous préparerons la cour à accueillir l'hiver.

Mardi 15 octobre à 14h – remis en cas de pluie

CA pour observatrices



Vous avez envie de vous impliquer au CA de l'Écho? Vous êtes curieuses de voir comment ça se passe? Venez nous voir en pleine action! Un moment sera réservé pour répondre à vos questions.

Lundi 18 novembre à 18h30

Fête de Noël

Venez fêter et partager un délicieux repas de Noël! Surprises, chants et danse au menu!

Au 1300 boul. Rosemont

Jeudi 19 décembre

à 17h



ACTIONS COLLECTIVES

«Toute seule c'est difficile, ensemble tout est possible!»

Au cours des prochaines semaines, nous aurons plusieurs occasions de nous mobiliser autour d'enjeux qui nous interpellent.

Soyez les premières informées en vous inscrivant à notre liste de militantes!



Festi-Ainé.es et Marche festive pour revendiquer les droits des Aîné.es

– Musique, kiosques, collations et surprises! Venez célébrer en grand nombre!

En collaboration avec le Comité d'action pour la qualité de vie des

aîné.es de La Petite-Patrie (CAQVAPP)

Mardi 1er octobre (Lieu et heure à confirmer)

Forum populaire – *Pour en finir avec la gestion de la pauvreté!*

En collaboration avec la Coalition contre la pauvreté de la Petite-Patrie

Jeudi 17 octobre (Lieu et heure à confirmer)

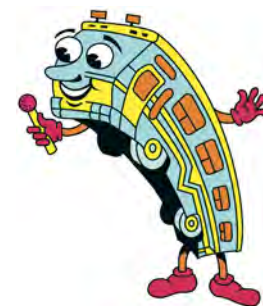
Manifestation pour notre trans- port en commun -

Écologie populaire

Au Parc Jarry

(détails à venir)

Vendredi 1^{er} novembre à 13h



SERVICES



Les Dames de cœur – Groupe d'entraide pour prendre soin de soi.

Le groupe permet d'échanger sur nos vies, nos deuils, nos pertes, nos défis, nos joies, etc., et de reprendre du pouvoir sur sa santé mentale et sur sa vie.

**Mardi 8 et 22 octobre, 12 et 26 novembre,
et 10 décembre de 14h à 16h30**

L'Écho est à La Place Petite-Patrie

Venez nous retrouver à **La place** afin de passer un moment entre femmes pour parler, partager et s'entraider.

**Lundi 21 octobre, 11 novembre et 2 décembre
de 10h à midi** – Au 6615 Papineau



ACTIONS COLLECTIVES



12 jours d'action contre les violences faites aux femmes: Réfléchissons collectivement aux différents types de violence qui touchent les femmes!

Du 25 novembre au 6 décembre (détails à venir)

Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes

Vendredi 6 décembre (détails à venir)

D'autres actions peuvent s'ajouter selon le contexte

SERVICES



Soupe du mois

Dégustez une bonne soupe cuisinée sur place, tout en échangeant avec d'autres femmes sur différentes thématiques d'actualité. Des invitées mobilisantes se joindront à nous.

En plus d'être stimulant, c'est bon et gratuit!

Préparation de la soupe à 9h30.

On mange à midi et c'est gratuit!

Les mercredis

25 septembre – *Votre corps, votre enfantement, votre choix avec Le mouvement pour l'autonomie dans l'enfantement*

30 octobre – *Les sorcières d'hier à aujourd'hui*

27 novembre – *Le racisme ça nous regarde!*

Inscrivez-vous!



Dîners communautaires

Dans l'esprit des cuisines collectives, cuisinez et partagez avec d'autres femmes un bon repas.

Pour la préparation du repas à 9h30.

On mange à midi et c'est gratuit!

**Mercredi 16 octobre, 13 novembre,
et 11 décembre**

Inscrivez-vous!

Autres services

- Accès gratuit à un ordinateur et à internet;
- Bibliothèque libre-service: déposez ou prenez des livres dans notre microbibliothèque extérieure devant le centre;
- Vestiaire: apportez vos vêtements à donner ou servez-vous, c'est gratuit!

HORAIRE D'ACCUEIL

Nous sommes là pour vous!
Écoute, entraide, défense des droits,
information et références.

Accueil téléphonique
du lundi au jeudi de 9h30 à 12h
et du mardi au jeudi de 13h30 à 16h30

Accueil sur place du mardi au jeudi
de 13h30 à 16h30

Pas d'accueil, ni services, ni activités
du 4 au 10 novembre

BIENVENUE À TOUTES LES FEMMES!

L'Écho des femmes de la Petite Patrie est un centre de jour pour 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. Passez nous voir!

POLITIQUE D'INSCRIPTION

L'inscription est requise pour toutes nos activités. 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 de l'Écho pour seulement 2\$!
Offre disponible jusqu'à la prochaine assemblée générale!



L'Écho est accessible aux femmes à mobilité réduite.

L'Écho des femmes est financé par:



ACTIVITÉS ÉDUCATIVES – ACTIVITÉS ÉDUCATIVES – ACTIVITÉS ÉDUCATIVES – ACTIVITÉS ÉDUCATIVES – ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

Les Audacieuses



Rencontres d'échange et de discussion pour lesbiennes et celles en questionnement. On partage sur nos expériences et notre parcours.

Venez bruncher avec nous!

Dimanche 13 octobre, 10 novembre et 8 décembre de 11h à 13h

Comité les Entre-âînées



Ces rencontres permettent d'apprendre à se connaître, prendre soin de soi, bien vieillir, créer des liens, s'encourager, s'entraider et se mobiliser.

Mercredi 9 et 23 octobre, 13 et 27 novembre, et 11 décembre de 14h à 16h

L'artothèque



Venez découvrir une bibliothèque d'œuvres d'art à cinq minutes de l'Écho. Suite à la visite, les participantes pourront choisir quelques œuvres prêtées pour décorer les murs de l'Écho!

Mercredi 2 octobre de 14h à 16h au 5720, rue St-André



Paroles vivantes avec les Cabinettes

Chaque participante est invitée à raconter une/son histoire selon ses habiletés et curiosités en créant son propre univers en *Cabinette* dans une ambiance de partage bienveillante et co-constructive. L'activité sera guidée par deux artistes du collectif *Cabinettes*. : « *Projet financé dans le cadre de l'Entente sur le développement culturel de Montréal conclue entre la Ville de Montréal et le gouvernement du Québec* ».

Jeudi 10, 17 et 31 octobre, 14, 21 novembre, 5 et 12 décembre de 17h à 19h



Les Veilleuses

Groupe intergénérationnel de partage, d'entraide et d'action sur les violences faites aux femmes. C'est une occasion parfaite pour tisser des liens de solidarité dans un espace sécuritaire.

Dimanches 6 et 27 octobre, 17 novembre et 1 décembre de 11h à 13h



L'art et les femmes

Choisissez votre médium artistique préféré et venez partager votre créativité, votre art en bonne compagnie. Cette activité est organisée par nos membres.

La politique,

ça nous concerne toutes!

En compagnie de deux animatrices, venez échanger avec d'autres femmes sur l'actualité, l'impact de la politique dans votre quotidien, vos préoccupations, doutes, vos questionnements, les choix de nos gouvernements, le rôle des médias, votre rôle et pouvoir comme femme, comme citoyenne.

Jeudi 26 septembre, 10, 24 et 31 octobre, 14 et 21 novembre de 14h à 16h

Cinéma et pop-corn

On se détend en groupe devant un film ou un documentaire qui nous fera rire, réfléchir ou rêver! À vous de choisir!

Mardi 29 octobre à 13h30



Mon yoga sur chaise avec Danielle

Découvrez les bienfaits du yoga sur chaise. Vous aurez la chance d'explorer votre respiration et vos mouvements dans une ambiance de relaxation et de pleine conscience. Accessible à toutes.

Mardi 8, 15, 22 et 29 octobre, 12, 19 et 26 novembre de 10h30 à 11h30

Accueils spéciaux pour les fêtes!

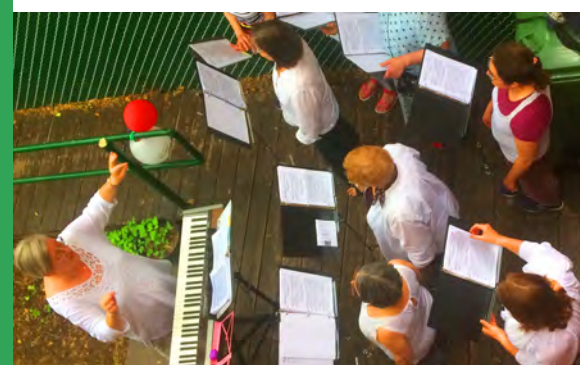
• **Création de cartes solidaires pour des personnes isolées**

Jeudi 5 décembre de 13h30 à 16h

• **Jeux de société, musique de Noël et desserts**

Quoi de mieux pour se mettre dans l'ambiance du temps des fêtes qu'un après-midi de joie agrémenté par de savoureux desserts?

Jeudi 12 décembre de 13h30 à 16h



La chorale l'Écho chante

Vous avez toujours rêvé de faire partie d'une chorale? C'est votre chance!

Venez découvrir votre voix dans la bienveillance et le plaisir.

Mercredi 16, 23 et 30 octobre, 13, 20 et 27 novembre, 4 et 11 décembre de 18h à 20h

Présentation jeudi 19 décembre à la fête de Noël

Les belles rencontres de 5 à 7

C'est l'occasion de rencontrer et d'échanger sur le parcours de femmes inspirantes. Pizza et boissons seront au menu.

Patsy Van Roost

Artiste engagée surnommée la fée urbaine, l'artiste multidisciplinaire orchestre des actions participatives hors murs pour ses voisin.e.s, les écoles, etc. Avec ses pochoirs, sa machine à coudre, la puissance des histoires et la force des mots, elle nous fait découvrir les liens sociaux, le partage et l'amour de l'autre.



Jeudi 24 octobre à 17h

Sonia Cordeau

Comédienne et scénariste. Diplômée du Conservatoire d'art dramatique de Montréal et de l'École de l'humour, elle évolue notamment dans le monde du théâtre, de la télévision, du cinéma et de la mise en scène.



Jeudi 28 novembre à 17h