



Centre des Femmes West Island  
West Island Women's Centre

# Centre des Femmes West Island

Le Centre des femmes de l'Ouest-de-l'Île est un organisme communautaire à but non lucratif, dynamique et très fréquenté, qui se consacre à l'amélioration de la qualité de vie des femmes. Nous offrons des services éducatifs, sociaux et récréatifs aux femmes vivant dans l'Ouest-de-l'Île et dans la communauté en général.

## SERVICES

### Programmes

Le Centre de femmes de l'Ouest-de-l'Île offre une variété de cours aux membres qui sont regroupés sous ces catégories :

- Développement personnel
- Intérêts particuliers
- Entraînement physique

La liste des cours disponibles se trouve sur leur site Web à l'adresse [www.wiwc.ca](http://www.wiwc.ca)

### Sensibilisation

**Groupes de soutien** : l'objectif des groupes de soutien du Centre des Femmes est d'offrir un soutien psychologique et émotionnel pour permettre aux femmes de relever de nouveaux défis, gérer les problèmes ou poursuivre leur développement personnel.

- Groupe de soutien pour les femmes isolées
- Faire face à la séparation et au divorce
- Groupe de soutien en ligne pour les nouvelles mamans
- Groupe de soutien en ligne « Guérir ensemble » pour les femmes qui ont vécu des fausses

couches, dont l'enfant mort-né ou dont le bébé est décédé.

**Ateliers pour adolescents** : Sensibilise les adolescentes des écoles secondaires locales par le biais d'ateliers. Chaque série se compose de 2 à 5 ateliers d'une heure et est conçue pour les adolescentes de secondaire 1 à 3. Les sujets peuvent inclure:

- Les filles en ligne
- La sexualité des adolescentes
- L'autodéfense

**Immigrantes récentes** : Ce programme s'adresse aux femmes qui sont arrivées au Canada au cours des 5 dernières années. En mettant l'accent sur l'emploi, les ateliers servent à fournir aux participantes des trucs et des stratégies afin de s'outiller pour trouver un emploi.

**Groupe de femmes de 55 ans et plus** : Un groupe de femmes sans rendez-vous gratuit deux fois par mois pour les femmes de 55 ans et plus! Guidée par une animatrice bilingue et entourée de vos pairs, vous pourrez échanger ouvertement sur des sujets et problématiques auxquels vous êtes confrontées dans votre vie quotidienne.

11, Rodney (entrée sur Vincennes), Pointe-Claire, QC H9R 4L8

Tél : (514) 695-8529

Pour obtenir de l'information sur les autres ressources, communiquez avec le Centre de Ressources Communautaires de l'Ouest-de-l'Île (CRC) au 514-694-6404.





Centre des Femmes West Island  
West Island Women's Centre

# West Island Women's Centre

The West Island Women's Centre (WIWC) is a dynamic and widely-used non-profit community organization dedicated to improving the quality of life of women. We provide educational, social and recreational services for women living in the West Island and the community at large.

## SERVICES

### Programs

The West Island Women's Centre offers a variety of courses to members in the following areas:

- Personal Development
- Special Interests
- Fitness

The list of available courses can be found on their website at [www.wiwc.ca](http://www.wiwc.ca)

### Outreach

**Support Groups:** The Women's Centre's support groups offer psychological and emotional support to help women take up a new challenge, handle a problem, or further develop as individuals. Groups offered:

- Women in isolation
- Dealing with separation and divorce
- New Moms online
- Healing Together: an online support group for women dealing with miscarriage, still birth or infant death.

**Teen Workshops:** Each workshop series consists of 2 to 5 one-hour workshops that are designed for Secondary I – III female teens. Topics include:

- Girls Online
- Teen Sexuality
- Self Defence

**Recent Immigrants:** A program designed specifically for women who have arrived in Canada in the last 5 years. With a focus on employment, the workshops provide tips and strategies for finding a job as well as information about the local community.

**55 Up! Women's Group:** A free drop-in women's group twice a month for women 55 years and up. This group offers an opportunity to openly exchange topics and issues with peers.

11 Rodney (entrance on Vincennes), Pointe-Claire, QC H9R 4L8  
Phone: (514) 695-8529

For other resources contact the West Island Community Resource Centre (CRC) at 514-694-6404

