

Avril - mai - juin 2019

# La Tribune Lanaudoise

Volume 27, no. 2

*Assemblée Générale Annuelle 4 juin!*



**Centre de femmes Marie-Dupuis**

241, boulevard Antonio-Barrette, Notre-Dame-des-Prairies QC J6E 1E9

450 752-5005 - [accueil@cdfmariedupuis.ca](mailto:accueil@cdfmariedupuis.ca)

[www.cdfmariedupuis.com](http://www.cdfmariedupuis.com)



# Centre de femmes Marie-Dupuis



## SOMMAIRE

◆ Le Mot de la Coordo	1
◆ A.G.A	2
◆ Événements spéciaux	2
◆ Trouvailles Comité politique	5
◆ Bibliothèque	5
◆ Cuisines économiques	6
◆ Atelier-découverte	7
◆ Dîners communautaires	8
◆ Ciné et moi	9
◆ Boîtes d'ici & cie	10
◆ Cafés-Rencontres	11
◆ Calendrier des activités	15
◆ Cours et ateliers	18
◆ Chronique juridique	30
◆ Consultations juridiques	31
◆ Journées d'inscriptions	32
◆ Adhésion/Carte de membres	33

### Qu'est-ce qu'un Centre de femmes?

Un organisme à but non lucratif créé par les femmes, pour les femmes. Un lieu privilégié, ouvert à toutes, pour se rencontrer, échanger, s'informer, s'entraider, partager, se confier... et grandir ensemble.

### Qu'est-ce qu'on y trouve?

Une foule de **services gratuits**, adaptés aux besoins des femmes de la région : accueil, écoute, références, consultations juridiques, centre de documentation, bibliothèque, cafés-rencontres, comités participatifs, action collective et défense des droits des femmes.

De nombreuses **activités** éducatives et/ou de loisirs à un coût minime : conférences, cours, ateliers, dîners communautaires, ciné-causeries, sorties de groupe, événements spéciaux, et plus encore.

### Nos heures d'ouvertures

Le bureau est ouvert du lundi au jeudi, de 9 heures à 17 heures. Toutefois, nos activités ont lieu du lundi au vendredi, de jour comme de soir... et parfois même la fin de semaine.

### Passez nous voir!

Il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous pour rencontrer notre intervenante et, si le cœur vous en dit, vous pouvez passer en tout temps prendre un café en compagnie de nos bénévoles... qui se feront un plaisir de vous informer sur les services et activités du Centre!

La *Tribune Lanaudaise* est publiée 4 fois l'an à raison de 1600 exemplaires. Pour vous abonner, il vous suffit de devenir membre du Centre, au coût de 15 \$ par année. Voir p. 33 pour tous les détails.

RÉDACTION ET CORRECTIONS :  
MARIE-CHRISTINE LAROCHE  
PAULETTE BEAUDRY  
ROXANE PELLETIER

CONCEPTION ET MISE EN PAGE :  
ROXANE PELLETIER

PAGES COUVERTURES :  
ROXANE PELLETIER

IMPRESSION :  
KIWI, LE CENTRE D'IMPRESSION



## Bienvenue chez VOUS!

# Le Mot de la Coordo



## Notre assemblée générale annuelle

La fin de notre année financière approche à grands pas. En plus de la réalisation du bilan financier, l'écriture d'un nouveau cahier de l'AGA comprenant notre imposant rapport d'activités et ses statistiques sera en préparation en avril et mai.

C'est donc le **mardi 4 juin** prochain que ce moment important de notre vie démocratique aura lieu. Comme à chaque année, nous vous accueillerons pour 17 h, avec quelques bouchées afin de patienter jusqu'au souper, au Centre des arts et des loisirs Alain Larue. Après quelques points d'usage, nous prendrons le temps de déguster un très bon repas préparé par notre traiteur préféré, Patrice Desroches. Nous poursuivrons avec la présentation de notre rapport d'activités et des perspectives pour la nouvelle année. Quelques belles surprises vous seront annoncées à ce moment! Encore une fois, nous espérons vous y voir en très grand nombre!

## Le congrès et l'assemblée générale annuelle de notre regroupement

Notre regroupement, l'R des centres de femmes du Québec, tiendra son assemblée générale annuelle d'une journée et son congrès de deux jours, ainsi qu'une soirée d'ouverture festive les 10, 11, 12 et 13 juin prochain à Sainte-Adèle. Ce congrès spécial, qui promet d'être fort intéressant, portera sur la lutte contre les violences systémiques faites aux femmes. Quatre d'entre nous y seront, soit Suzie Lafortune, Renée Lessard, Roxane Pelletier et Carolle Picard. Assurément, elles reviendront avec plusieurs perspectives d'actions pour l'avenir.

## Parlons un peu de statistiques

Dernièrement, Paulette Beaudry, qui s'occupe de la fréquente mise à jour de notre liste des membres, a procédé à la réalisation de quelques statistiques captivantes. Ainsi, depuis l'année financière 2006-2007, jusqu'à la fin de janvier 2019, ce sont 3 332 femmes différentes qui ont été membres du Centre pendant au moins un an. C'est pour le moins impressionnant! Bien qu'elles proviennent majoritairement de la MRC Joliette, soit à 77,61 %, nous avons toujours des membres de toutes les MRC mais aussi de l'extérieur de Lanaudière. Nous avons aussi le nombre de membres par ville et municipalité. Cela vous intéresse? Alors juste à passer me voir pour prendre une copie des résultats.

*Marie-Christine Laroche*

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'assemblée générale annuelle se tiendra **le mardi 4 juin, à compter de 17 h**, au Centre des arts et des loisirs Alain Larue. C'est le moment de l'année le plus important pour les membres du Centre de femmes, le temps des bilans et des perspectives pour la prochaine année. C'est pourquoi nous espérons que vous serez des nôtres. Un souper sera servi sur place. Nous **vous invitons à vous inscrire avant le jeudi 30 mai**, en appelant au 450 752-5005, afin que nous puissions prévoir le nombre de repas. **Coût pour le souper : 6 \$**. Nous en profiterons également pour souligner de façon particulière le travail de nos précieuses bénévoles. On compte sur vous toutes!



## Événements Spéciaux



### DÎNER À LA CABANE À SUCRE

Eh oui, avec l'arrivée du printemps, c'est le moment d'aller se sucrer le bec. À la cabane de l'érablière Dupuis, située au 1705, rang des Continuations à Saint-Jacques, le temps des sucres, « ça se passe comme dans le bon vieux temps! ». Alors, pour toutes celles qui ont le goût d'un bon repas, de passer un agréable moment ainsi que de festoyer entre amies, vous êtes toutes les bienvenues à ce rendez-vous sucré!

*Date* : **Le jeudi 4 avril**

*Heure* : **Le départ du centre se fera à 11 h 30**

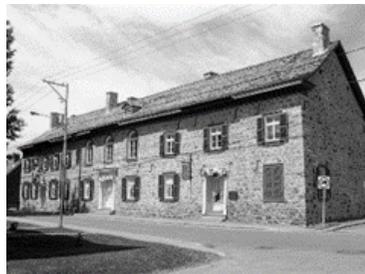
*Coût* : **10 \$, payable lors de votre inscription, carte de membre requise**

*N.B.* : **Le Centre paiera la différence du coût ainsi que le pourboire, soit près de 50 % du coût.**

***Covoiturage possible, dites-le lors de votre inscription.***

## VISITE HANTÉE AU VIEUX PALAIS DE JUSTICE DE L'ASSOMPTION

Connaissez-vous L'Oasis du vieux palais de justice de l'Assomption? Bâti en 1811 et classé monument historique par le gouvernement du Québec en 1973, le Vieux Palais est un témoin important du passé. Depuis plusieurs années, beaucoup ont été témoins de phénomènes paranormaux et d'ailleurs, l'endroit est devenu un haut lieu d'enquêtes en paranormal et de tournages, que ce soit pour des documentaires, films, publicité, séries ou vidéo-clip. Le Centre de femmes Marie-Dupuis vous propose une sortie hors du commun : la visite de ce manoir hanté! Nous poursuivrons cette aventure autour d'un bon repas, au restaurant *Olivo* (Restaurant où vous pouvez apporter votre vin).



- Date* : **Le mercredi 26 juin**
- Heure* : **Le départ du Centre se fera à 9 h 30**
- Coût* : **5 \$ pour la visite, payable lors de votre inscription, dîner à vos frais**

***Covoiturage possible, dites-le lors de votre inscription.***

## UNE NUIT AU CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS



Que diriez-vous de passer une nuit au Centre de femmes Marie-Dupuis? Nous débiterons cette superbe soirée autour d'un délicieux souper pizza. Nous poursuivrons avec le visionnement de deux très bons films. Ce sera aussi l'occasion de se retrouver entre femmes afin de se raconter une panoplie d'histoires, pour rire et surtout, pour avoir du plaisir... en plus d'être dans le confort de votre pyjama! Le lendemain matin, nous déjeunerons ensemble afin de terminer cette activité en beauté! N'oubliez pas d'apporter le matériel nécessaire pour dormir au Centre ainsi que vos collations et breuvages au besoin. Pour celles qui aimeraient dormir à la belle étoile, vous pouvez aussi apporter votre tente! Une belle nuit en perspective... plaisir assuré!

- Dates* : **Le mardi 2 juillet**
- Heure* : **à partir de 17 h**
- Coût* : **15 \$**
- N.B.* : **Apportez le matériel nécessaire pour dormir au centre**  
**Apportez vos collations et breuvages au besoin**
- Participant* : **Minimum 8 membres - maximum 20**

# RESTEZ À L'AFFÛT POUR L'ÉVÉNEMENT DE LA RENTRÉE!



À la grande demande, nous célébrerons à nouveau notre rentrée automnale autour d'un dîner « hot-dogs et épluchette » suivi d'une rencontre animée par les travailleuses, ainsi que les formatrices, animatrices et conférencières disponibles afin de vous donner un avant-goût de ce qui vous attend de merveilleux au Centre dans les prochains mois.



Mesdames, c'est l'occasion rêvée de faire connaître le Centre de femmes à toutes vos connaissances féminines. Nous ferons tirer un cadeau surprise parmi celles d'entre vous qui auront incité une amie à devenir membre; tandis que toutes les femmes qui deviendront membres au cours de l'après-midi se verront rembourser le coût du repas (5 \$).

*Date* : **Le mercredi 28 août**

*Heures* : À compter de midi \*... et jusqu'à 16 h environ

\* Pour celles qui aimeraient donner un coup de main à la préparation du repas, merci d'aviser Roxane et d'arriver vers 10 h.

*Coût* : Gratuit pour les membres et 5 \$ pour les non-membres

*Lieu* : Centre des arts et des loisirs Alain Larue,  
225, Boulevard Antonio-Barrette, N.D.P.

*N.B.* : Pour cette activité spéciale, vous et vos invitées devez idéalement vous inscrire avant le 23 août à 17 heures.

## **LES « TROUVAILLES » DU COMITÉ POLITIQUE :**

Le comité politique recevait M<sup>e</sup> Nancy Malo le 12 décembre dernier. Avocate depuis 13 ans, spécialisée en droit familial, elle a abordé la question de la violence faite aux femmes sous l'angle judiciaire. Dans un premier temps, M<sup>e</sup> Malo a indiqué que la violence est directement liée à la notion de consentement. Tout est question de contexte. Citant en exemple le harcèlement qui, lié à la répétition, peut amener de la peur. Il peut aussi être question de menaces verbales (menaces de mort), menaces physiques (pousser quelqu'un), psychologiques (menaces de faire mal à un intermédiaire – enfants), psychiques (rabaisser quelqu'un à tous les jours).

Quand un événement violent arrive, la victime fait une dénonciation. Une enquête policière s'enclenche avec interrogatoire et analyse de l'ADN s'il y a eu agression sexuelle. La plainte est déposée au DPCP (Directeur des poursuites criminelles et pénales). L'avocat de la Couronne analyse le dossier et décide s'il retient ou pas la plainte.

Selon la gravité du dossier, différentes étapes sont prévues : détention ou non de l'accusé, comparution, procédure sommaire, enquête préliminaire, enquête pour remise en liberté. Ce qu'elle conseille aux victimes : prendre des notes des événements qui surviennent avec jours et heures, ce qui, parfois, peut faire la différence.

### *Le Comité politique*



## **BIBLIOTHÈQUE**

Votre Centre de femmes vous propose plus d'un **millier de livres, CD et DVD** abordant principalement les trois grands thèmes qui nous tiennent à cœur, soient : la santé et/ou la nutrition, le développement personnel et/ou spirituel, ainsi que la politique et/ou les analyses sociales. Toutes les membres ont la possibilité de faire 5 emprunts pour une durée maximum d'**un mois**, renouvelable une fois.

### **VOICI QUELQUES-UNES DE NOS NOUVEAUTÉS :**

**Nos héroïnes** de Anaïs B. Lavalette (BAR 1314)

**Une vie sans peur et sans regret** de Denise Bombardier (BOM 1315)

**Sorcières** de Mona Cholet (CHO 1295)

**Secrets des plantes sorcières** de Richard Ely (ELY 1316)

**Détox Smoothies** de Fern Green (GRE 1296)

# DANS NOTRE Cuisine

## Cuisines économiques



Et si le fait de cuisiner en groupe nous permettait non seulement de mieux varier nos menus, mais de manger plus sainement et d'économiser sur nos factures d'épicerie? Le Centre de femmes Marie-Dupuis vous propose des rencontres thématiques où vous apprendrez à cuisiner des recettes simples, délicieuses et faciles à réaliser, tout en tenant compte des produits disponibles (en spécial) au fil des saisons et du fait que le Centre fournit les ingrédients de base. Les rencontres auront lieu aux deux semaines, les jeudis matins de 9 h à 12 h. À chaque rencontre, vous cuisinerez 2 plats différents et repartirez avec 1 portion ou plus de chaque plat, plus un panier de denrées périssables offert par Moisson Lanaudière, pour la modique somme de 6 \$ par participante.

Dates	:	Les jeudis 11 et 25 avril, 9 et 23 mai ainsi que le 6 juin
Durée	:	5 rencontres
Heures	:	De 9 h à 12 h
Coût	:	30 \$
Participantes	:	Minimum 6 membres - maximum 8



Pièce d'été du Centre culturel de Joliette

## **GARÇON!**

**Jeudi le 11 juillet 2019 à 20 h**

Salle Rolland-Brunelle

(20, Saint-Charles-Borromée Nord, Joliette)

Billets en vente à prix spécial au Centre de femmes Marie-Dupuis. (Prix régulier, sans escompte: 49 \$)

**Membres 33,50 \$ - Non-membres 38,50 \$**

**Achetez-les dès maintenant! (Non remboursable)**

# ATELIER-DÉCOUVERTE



Vous aimeriez faire des activités à la fois captivantes, enrichissantes et divertissantes, mais vous ne disposez pas suffisamment de temps pour vous engager aux cours à long terme? L'équipe du Centre de femmes a pensé à vous!

Nous vous proposons une façon différente de vous faire plaisir, de vous faire du bien et de grandir ensemble... à petit prix! Sous forme d'**ATELIER -DÉCOUVERTE**, venez explorer et expérimenter une foule d'approches nouvelles et innovantes, qui vous permettront d'apprendre davantage et d'alimenter vos connaissances! La carte de membre est requise pour vous inscrire.



## **Produits d'entretien ménager fait maison!**

Ensemble, nous fabriquerons des produits d'entretien ménager faits maison et avec des huiles essentielles. Nous ferons un produit tout usage désinfectant et naturel, exempt de produit chimique. Deuxièmement, nous ferons la création d'une bombe nettoyante et désinfectante pour les toilettes.



- Date : **Le mardi 7 mai**
- Heures : **De 13 h à 16 h**
- Coût : **13,75 \$ (incluant certains produits)**
- Participant·es : **Minimum 8 membres - Maximum 12**
- Animatrice : **Suzan Mariasine**
- N.B. : **Vous devez apporter le matériel suivant :**
- Un vaporisateur propre d'environ 500 ml
  - Une bouteille de peroxyde d'hydrogène de 450 ml
  - Un entonnoir
  - Une plaque à biscuits

# DÎNERS COMMUNAUTAIRES

## DÎNER ET RENCONTRE EN COMPAGNIE DE GABRIEL STE-MARIE

Nous avons le plaisir d'accueillir monsieur Gabriel Ste-Marie, député de la circonscription de Joliette à la Chambre des communes, qui souhaite vous rencontrer, échanger avec vous, et répondre à vos questions. C'est une belle occasion pour faire plus ample connaissance et de vous entendre sur les sujets qui vous préoccupent.



- Date : Le jeudi 18 avril*
- Heures : À compter de 9 h pour les bénévoles à la préparation du repas  
À compter de midi pour le repas*
- Coût : Gratuit, carte de membre requise*
- Merci, Monsieur Ste-Marie, de nous offrir ce repas!*

## DÎNER DE LA FÊTE DES MÈRES

Être mère est une grande aventure de sourires et de larmes, de courage et de peurs, de rêves et de désillusions, de passion et de patience. En ce dîner de la fête des Mères, rires, partages et célébration seront au rendez-vous! En après-midi, pour toutes celles qui le souhaitent, il vous sera possible de relaxer, d'apporter et de jouer à différents jeux de société en agréable compagnie.



- Date : Le jeudi 16 mai*
- Heures : À compter de 9 h pour les bénévoles à la préparation du repas  
À compter de midi pour le repas*
- Coût : 6 \$, payable lors de votre inscription, carte de membre requise*

## DÎNER ET CAFÉ-RENCONTRE EN COMPAGNIE DE VÉRONIQUE HIVON

Nous avons le plaisir d'accueillir madame Véronique Hivon, députée de Joliette à l'Assemblée nationale du Québec, qui souhaite vous rencontrer, échanger avec vous, et répondre à vos questions. C'est une belle occasion pour faire plus ample connaissance et de vous entendre sur les sujets qui vous préoccupent.



- Date* : *Le mercredi 19 juin*
- Heures* : *À compter de 9 h pour les bénévoles à la préparation du repas*  
*À compter de midi pour le repas*
- Coût* : *Gratuit, carte de membre requise*
- Merci, Madame Hivon, de nous offrir ce repas!*

## CINÉ ET MOI

*Ces rendez-vous cinoches en « version améliorée » vous proposent, un mardi par mois, de visionner des films inspirants, riches en émotions, accompagnés d'une collation savoureuse, et suivis d'une discussion thématique passionnante.*



### **L'érotisme et le vieil âge**



Il règne dans nos sociétés un puissant tabou en ce qui concerne la sexualité des personnes âgées. Comme si l'intérêt pour la chose ne pouvait trouver justification que dans la jeunesse, l'âge de la procréation. Pourtant l'attrait pour la sexualité ne disparaît pas avec l'âge. Ni les multiples pratiques qu'elle suscite!

- Date* : *Le mardi 2 avril*
- Heure* : *13 h 30*
- Coût* : *2 \$ (incluant une collation sympathique)*

## Quand les pouvoirs s'emmêlent



À Tunis, Paris, Washington et Montréal, Vincent Graton va à la rencontre de divers intervenants préoccupés par le retour progressif du religieux dans la sphère politique, un phénomène qui fragilise plus que jamais les droits des femmes.

Date : *Le mardi 21 mai*  
Heure : *13 h 30*  
Coût : *2 \$ (incluant une collation sympathique)*

## BOÎTES D'ICI & CIE

Nous vous proposons d'acheter, à faible coût et aux 2 semaines, une **boîte de fruits et légumes** frais de première qualité. Suivant les saisons et les disponibilités, la petite boîte, au coût de 8 \$, contient suffisamment de portions de fruits et légumes pour répondre aux besoins d'une personne; la moyenne boîte, coûtant 12 \$, comble 2 personnes; la grande boîte à 18 \$ convient pour une famille de 4 personnes.

Il n'est pas nécessaire d'être membre pour effectuer une commande. Vous êtes invitéE à vous inscrire **en personne** directement au Centre de femmes Marie-Dupuis, car un paiement en espèces est exigé.

⇒ Les prochaines dates limites pour les **commandes** sont : Les mercredis 10 avril, 1<sup>er</sup>, 15 et 29 mai ainsi que les 12 et 25 juin **avant midi**.

⇒ Les prochaines dates pour les **livraisons** sont : Les mardis 2 et 16 avril, 7 et 21 mai, 4 et 18 juin ainsi que le 2 juillet. Vous pouvez vous présenter au Centre **entre 15 heures et 18 heures**.

Commandez une **BOÎTE PLUS** de format régulier pour 2 adultes (20 \$) ou de format familial pour une famille de 4 (30 \$).

Ces boîtes offrent 5 à 6 variétés de fruits et 8 à 12 variétés de légumes. On peut aussi y retrouver des fines herbes et plusieurs produits

# CAFÉS-RENCONTRES



Cette activité gratuite a lieu tous les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30. Des thèmes différents sont proposés chaque semaine. Il n'est pas nécessaire de s'y inscrire (sauf exception), ni d'être membre du Centre. Afin de respecter les conférencières bénévoles, merci d'arriver au moins 5 minutes avant l'heure annoncée. Une pause-café est prévue vers 14 h 30. Au plaisir de vous accueillir!

**Mercredi 3 avril**

## **Faire ses impôts, qu'est-ce que ça donne?**



Assistez à une séance d'information pour en savoir plus sur les versements de prestations et de crédits que vous pourriez recevoir de l'Agence du revenu du Canada lorsque vous faites vos impôts chaque année. Des représentantes de l'Agence du revenu du Canada vous expliqueront comment les prestations sont calculées et vous diront comment et quand vous devez faire une demande. Elles répondront aussi à vos questions.

*Animation : Agence du revenu du Canada*

**Mercredi 10 avril**

## **Le Cannabis : drogue ou médicament?**

Avec la légalisation du cannabis au Canada, de nombreuses questions demeurent nébuleuses, notamment concernant les moyens de s'en procurer et les impacts de cette plante sur la santé. En parallèle, une plante de la même famille que la marijuana (*cannabis indica*) fait de plus en plus parler d'elle : le **chanvre** (*cannabis sativa*) serait doté des mêmes propriétés thérapeutiques, mais sans les effets « *dopants* » (donc sans *THC*) indésirables. Vous avez envie d'en savoir plus? En tant que naturopathe utilisant le *cannabis sativa* depuis plus de 15 ans, Diane LeBlanc saura répondre à vos nombreuses interrogations et évaluer avec vous quelle plante serait la plus pertinente pour votre état de santé.



*Animatrice : Diane LeBlanc*



# CAFÉS-RENCONTRES

**Mercredi 17 avril**

## **Soutien et aide pour les proches d'unE alcoolique**

« Les Groupes Familiaux Al-Anon forment une fraternité de parents et d'amiEs d'alcooliques qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leurs problèmes communs. Nous croyons que l'alcoolisme est un mal familial et qu'un changement d'attitude peut contribuer au rétablissement. Le but est d'aider les familles des alcooliques. »



*Animatrices : Johanne et Ginette*

**Mercredi 24 avril**

## **L'hypnothérapie, une approche selon vos besoins.**

Vous souvenez vous d'avoir déjà pensé « j'ai tout essayé »? Je serai présente pour vous démontrer qu'il y a encore de l'espoir. Je vous invite à découvrir cette formidable thérapie brève : l'hypnothérapie.

*Animatrice : Jeanne Vertefeuille*



**Mercredi 1<sup>er</sup> mai**

## **L'art, ce méconnu**

Je vous ferai voyager à travers l'histoire de l'humanité intimement lié à l'art sous toutes ses formes. Vous constaterez l'ampleur de son influence et triperez, j'en suis sûre!

*Animatrice : Renée Lessard*



# CAFÉS-RENCONTRES



**Mercredi 8 mai**

## **À la découverte de l'horticulture!**

Lors de ce café-rencontre, je vous partagerai ma grande passion pour l'horticulture! Nous échangerons sur le sujet et par le fait même, je répondrai à vos questions. Au plaisir de vous voir en grand nombre!

*Animatrice : Élise Paré*



**Mercredi 15 mai**

## **Aider les gens à m'accompagner dans l'épreuve et faciliter l'épreuve de ceux qui m'accompagnent**

Josée Bouchard, auteure et thérapeute depuis près de trente ans, viendra vous présenter *le Carnet de passage* en tant qu'outil de connaissance de soi, de soutien, d'accompagnement, de communication et de testament de vie. Suite au décès de sa maman, elle a créé cet outil afin de faciliter l'épreuve, vécue ou accompagnée.

*Animatrice : Josée Bouchard*



**Mercredi 22 mai**

## **Simone et tous les autres**

Écrivaine nomade, rédactrice, conteuse dans l'âme, et passionnée des histoires humaines et du patrimoine vivant, Gabrielle Coulombe est à la tête d'un projet littéraire intergénérationnel : *Simone et tous les autres*. Voyageant à travers les rencontres, elle collecte des entrevues auprès de personnes aînées d'ici et d'ailleurs dans un élan de trouver, malgré les différences d'âge et de culture, ce qui est fondamentalement universel en l'humanité. La transmission des savoirs est au cœur de sa démarche littéraire. Récits de rencontres, lecture d'extraits de carnets de voyage, photographies de voyages et discussions vous attendent.

*Animatrice : Gabrielle Coulombe*





# CAFÉS-RENCONTRES

**Mercredi 29 mai**

## **Ma santé mentale, où en suis-je?**

En assistant à ce café-rencontre, vous contribuerez à l'amélioration des services en santé mentale, tout en vous offrant un « bilan sommaire » de votre propre situation. Un échange entre femmes, pour les femmes!

*Animatrice : Renée Lessard*



**Mercredi 5 juin**

## **Les oiseaux... Comment en prendre soin?**



Passionnée d'oiseaux que ce soit de la perruche jusqu'aux petits pinsons exotiques, ce café-rencontre permettra de sensibiliser les participantes en lien avec la possession d'un oiseau domestique. De plus, je répondrai à toutes vos questions, je vous donnerai toutes les informations nécessaires en lien avec l'adoption d'un oiseau, et encore plus! Alors, au plaisir de vous rencontrer.

*Animatrice : Marie-Lison Coulombe*

**Mercredi 12 juin**

## **Séance d'information de Service Canada**

Service Canada offre des séances d'information afin de s'assurer que tous les Canadiens et Canadiennes bénéficient des prestations auxquelles ils ont droit. Voici quelques sujets qui peuvent être abordés : allocations pour les personnes de 60 à 64 ans, prestations pour proches aidants et compassion, prévention de la fraude, protection du numéro d'assurance sociale, sécurité de la vieillesse et supplément de revenu garanti. Au plaisir de vous rencontrer!

*Animatrice : Annie Daunais de Service Canada*

Service  
Canada

**Mercredi 19 juin**

## **Café-Rencontre en compagnie de Véronique Hivon**

Voir les détails à la page 9

# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## AVRIL 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>1</b></p> <p>9 h 30 Aquarelle <i>p. 19</i></p>	<p><b>2</b></p> <p>9 h Cours de dessin</p> <p>13 h 30 Ciné et moi: <i>L'érotisme et le vieill âge</i> <i>p. 9</i></p> <p>15 h Livraison BBBB <i>p. 10</i></p>	<p><b>3</b></p> <p>11 h Anglais 2 <i>p. 19</i></p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>Faire ses impôts, qu'est-ce que ça donne? p. 11</i></p> <p>17 h 30 Muscliez vos méninges!</p>	<p><b>4</b></p> <p>11 h 30 <i>Cabane à sucre</i> <i>p. 2</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>8 h Peindre les couleurs de la vie <i>p. 25</i></p> <p>9 h Consultations juridiques <i>p. 31</i></p> <p>10 h Peindre les couleurs de la vie <i>p. 25</i></p> <p>13 h Vitrail et faux vitrail <i>p. 28</i></p> <p>19 h Vitrail et faux vitrail <i>p. 28</i></p>
<p><b>8</b></p> <p>9 h 30 Aquarelle</p> <p>13 h Tricot <i>p. 27</i></p> <p>15 h Et si mon corps était mon allié <i>p. 21</i></p>	<p><b>9</b></p> <p>9 h Tai Chi</p> <p>10 h Yoga méditation <i>p. 28</i></p> <p>17 h La voie des mains <i>p. 23</i></p> <p>19 h Yoga-méditation <i>p. 28</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>11 h Anglais 2</p> <p>12 h Heure limite BBBB <i>p. 10</i></p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>Le Cannabis : drogue ou médicament? p. 11</i></p> <p>17 h 30 Muscliez vos méninges!</p>	<p><b>11</b></p> <p>9 h Cuisines écono. <i>p. 6</i></p> <p>10 h Crochet <i>p. 20</i></p> <p>13 h Viniyoga <i>p. 27</i></p> <p>15 h Viniyoga <i>p. 27</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>8 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>13 h Vitrail et faux vitrail</p> <p>19 h Vitrail et faux vitrail</p>
<p><b>15</b></p> <p>9 h 30 Aquarelle</p> <p>13 h Tricot</p> <p>15 h Et si mon corps était mon allié</p>	<p><b>16</b></p> <p>9 h Cours de dessin <i>p. 20</i></p> <p>10 h Yoga méditation</p> <p>13 h MandAllégories® <i>p. 25</i></p> <p>15 h Livraison BBBB <i>p. 10</i></p> <p>17 h La voie des mains</p> <p>19 h Yoga-méditation</p> <p>19 h Harmoniser toutes les parties de Soi <i>p. 22</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>9 h Tai Chi <i>p. 26</i></p> <p>11 h Anglais 2</p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>Soutien et aide pour les proches d'une alcoolique p. 12</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>9 h Préparation dîner communautaire</p> <p>12 h Dîner communautaire <b>Gabriel Ste-Marie</b> <i>p. 8</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>8 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>13 h Vitrail et faux vitrail</p> <p>19 h Vitrail et faux vitrail</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>CENTRE FERMÉ</b> <i>Congé de Pâques</i></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>CENTRE FERMÉ</b> <i>Congé de Pâques</i></p> <p>9 h Tai Chi</p> <p>10 h Yoga méditation</p> <p>17 h La voie des mains</p> <p>19 h Yoga-méditation</p> <p>19 h Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p><b>24</b></p> <p>9 h Tai Chi</p> <p>11 h Anglais 2</p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>L'hypnothérapie, une approche selon vos besoins p. 12</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>9 h Cuisines économiques</p> <p>10 h Crochet</p> <p>13 h Viniyoga</p> <p>15 h Viniyoga</p>	<p><b>26</b></p> <p>8 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>13 h Vitrail et faux vitrail</p> <p>19 h Vitrail et faux vitrail</p>
<p><b>29</b></p> <p><b>CENTRE FERMÉ</b> <i>Fête des travailleuses et travailleurs</i></p> <p>9 h 30 Aquarelle</p> <p>10 h Direction végétarisme</p> <p>13 h Tricot</p> <p>15 h Et si mon corps était mon allié</p>	<p><b>30</b></p> <p>9 h Cours de dessin</p> <p>10 h Yoga méditation</p> <p>13 h MandAllégories®</p> <p>17 h La voie des mains</p> <p>19 h Yoga-méditation</p> <p>19 h Harmoniser toutes les parties de Soi</p>			

# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## MAI 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		9 h Tai Chi <b>1</b> 11 h Anglais 2 12 h Heure limite BBBB p. 10 13 h 30 Café-rencontre <i>L'art, ce méconnu p. 12</i> 18 h Yoga de la danse p. 29	<b>2</b> 10 h Crochet 13 h Vinyoga 15 h Vinyoga	<b>3</b> 8 h Peindre les couleurs de la vie 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail 19 h Vitrail et faux vitrail
<b>6</b> 9 h 30 Aquarelle 13 h Tricot 15 h Et si mon corps était mon allié	<b>7</b> 9 h Reiki p. 24 10 h Yoga méditation 13 h Produits d'entretien p. 7 15 h Livraison BBBB p. 10 17 h La voie des mains 19 h Yoga-méditation 19 h Harmoniser toutes les parties de Soi	<b>8</b> 9 h Tai Chi 11 h Anglais 2 13 h 30 Café-rencontre <i>À la découverte de l'horticulture p. 13</i> 18 h Yoga de la danse	<b>9</b> 9 h Cuisines économiques 10 h Crochet 13 h Vinyoga 15 h Vinyoga	<b>10</b> 9 h Consultations juridiques p. 31 9 h 30 Géométrie sacrée - Fleur de vie 1 p. 21
<b>13</b> 9 h 30 Aquarelle 13 h Tricot 15 h Et si mon corps était mon allié 18 h 30 Horticulture	<b>14</b> 9 h Cours de dessin 10 h Yoga méditation 13 h MandAllégories© 17 h La voie des mains 19 h Yoga-méditation 19 h Harmoniser toutes les parties de Soi	<b>15</b> 9 h Tai Chi 11 h Anglais 2 12 h Heure limite BBBB p. 10 13 h 30 Café-rencontre <i>Aider les gens à m'accompagner dans l'épreuve... p. 13</i> 18 h Yoga de la danse	<b>16</b> 9 h Préparation dîner communautaire 12 h Dîner communautaire <b>Fête des mères p. 8</b>	<b>17</b> 8 h Peindre les couleurs de la vie p. 25 10 h Peindre les couleurs de la vie p. 25 13 h Vitrail et faux vitrail p.28 19 h Vitrail et faux vitrail p.28
<b>CENTRE FERMÉ 20</b> <i>Journée nationale des patriotes</i> 9 h 30 Aquarelle 13 h Tricot 15 h Et si mon corps était mon allié 18 h 30 Horticulture	<b>21</b> 9 h Reiki 10 h Yoga méditation 13 h 30 Ciné et moi: <i>Quand les pouvoirs s'emmèlent p. 10</i> 15 h Livraison BBBB p. 10 17 h La voie des mains 19 h Yoga-méditation 19 h Harmoniser toutes les parties de Soi	<b>22</b> 9 h Tai Chi 11 h Anglais 2 13 h 30 Café-rencontre <i>Simone et tous les autres p. 13</i> 18 h Yoga de la danse	<b>23</b> 9 h Cuisines économiques 10 h Crochet 13 h Vinyoga 15 h Vinyoga	<b>24</b> 8 h Peindre les couleurs de la vie 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail 19 h Vitrail et faux vitrail
<b>27</b> 9 h 30 Aquarelle 13 h Tricot 15 h Et si mon corps était mon allié 18 h 30 Horticulture	<b>28</b> 9 h Cours de dessin 10 h Yoga méditation 13 h MandAllégories© 17 h La voie des mains 19 h Yoga-méditation 19 h Harmoniser toutes les parties de Soi	<b>29</b> 9 h Tai Chi 11 h Anglais 2 12 h Heure limite BBBB p. 10 13 h 30 Café-rencontre <i>Ma santé mentale, où en suis-je? p. 14</i> 18 h Yoga de la danse	<b>30</b> 10 h Crochet 13 h Vinyoga 15 h Vinyoga	<b>31</b> 8 h Peindre les couleurs de la vie 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail 19 h Vitrail et faux vitrail

# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## JUIN & JUILLET 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>3</b></p> <p>9 h 30 Aquarelle</p> <p>15 h Sophrologie <i>p. 26</i></p> <p>18 h 30 Horticulture</p>	<p><b>4</b></p> <p>9h Reiki</p> <p>15 h Livraison BBBB <i>p. 10</i></p> <p>17 h AGA du Centre <i>p. 2</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>9h Tai Chi</p> <p>11 h Anglais 2</p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>Les oiseaux... Comment en prendre soin? p. 14</i></p> <p>18 h Yoga de la danse</p>	<p><b>6</b></p> <p>9 h Cuisines économiques</p> <p>10 h Crochet</p> <p>13 h Viniyoga</p> <p>15 h Viniyoga</p>	<p><b>7</b></p> <p>9 h La méthode Diane D. <i>p. 23</i></p>
<p><b>10</b></p> <p>9 h 30 Aquarelle</p> <p>15 h Sophrologie</p> <p>18 h 30 Horticulture</p>	<p><b>11</b></p> <p>9h Cours de dessin</p> <p>10 h Yoga méditation</p> <p>13 h MandAllégories©</p> <p>17 h La voie des mains</p> <p>19 h Yoga-méditation</p> <p>19 h Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p><b>12</b></p> <p>12 h Heure limite BBBB <i>p. 10</i></p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>Séance d'information de Service Canada p. 14</i></p> <p>18 h Yoga de la danse</p>	<p><b>13</b></p> <p>10 h Crochet</p> <p>13 h Viniyoga</p> <p>15 h Viniyoga</p>	<p><b>14</b></p> <p>9 h Consultations juridiques <i>p. 31</i></p> <p>9 h 30 Géométrie sacrée - Fleur de vie 2 <i>p. 22</i></p>
<p><b>17</b></p> <p>9 h 30 Aquarelle</p> <p>18 h 30 Horticulture</p>	<p><b>18</b></p> <p>9 h Reiki</p> <p>10 h Yoga méditation</p> <p>15 h Livraison BBBB <i>p. 10</i></p> <p>17 h La voie des mains</p> <p>19 h Yoga-méditation</p> <p>19 h Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p><b>19</b></p> <p>9 h Préparation dîner communautaire</p> <p>12 h Dîner communautaire <b>Véronique Hivon</b> <i>p. 9</i></p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>En compagnie de Véronique Hivon p. 14</i></p>	<p><b>20</b></p> <p>10 h Crochet</p> <p>13 h Viniyoga</p> <p>15 h Viniyoga</p>	<p><b>21</b></p>
<p><b>24</b></p> <p><b>CENTRE FERMÉ</b></p> <p><i>Congé de la Fête Nationale</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>17 h Heure limite BBBB <i>p. 10</i></p> <p><i>(Exceptionnellement, la date limite des commandes BBBB sera aujourd'hui jusqu'à 17 h)</i></p> <p>19 h Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>CENTRE FERMÉ</b></p> <p>9 h 30 <b>Visite du Vieux palais de justice de L'Assomption</b> <i>p. 3</i></p>	<p><b>27</b></p> <p>10 h Crochet</p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>1</b></p> <p>9 h <b>Grand ménage du centre</b></p> <p>18 h 30 Horticulture</p>	<p><b>2</b></p> <p>15 h Livraison BBBB <i>p. 10</i></p> <p>17 h <b>Une nuit au Centre de femmes Marie-Dupuis</b> <i>p. 3</i></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>CENTRE FERMÉ</b></p> <p><i>Congé de la Fête du Canada</i></p>	

# COURS & ATELIERS



Le Centre de femmes Marie-Dupuis vous propose une foule de Cours et Ateliers pour tous les goûts et tous les budgets. Qu'il s'agisse de stimuler votre créativité, vous remettre en forme ou favoriser votre estime de vous-même, nous avons la formation qu'il vous faut!

Certaines activités vous sont offertes gratuitement, d'autres au coût minime de 3,25 \$ de l'heure. Pour vous inscrire, vous devez obligatoirement vous présenter en personne à compter du 28 mars prochain, avec le paiement complet et votre carte de membre en règle (voir p. 33). Si le montant exigé est trop

élevé pour vos faibles revenus, n'hésitez pas à venir rencontrer une travailleuse.



## À la découverte de l'horticulture

Élise Paré, grande passionnée de l'horticulture, a accumulé 45 années d'expérience dans ce domaine. Amoureuse des plantes ornementales, des plantes tropicales, des vivaces annuelles et encore plus, celle-ci vous partagera ses connaissances de base en horticulture. Lors du réveil de la nature, ce sera le temps parfait pour l'échange de vivaces, pour démarrer un aménagement intérieur ou extérieur ainsi que pour savoir composer avec vos potées fleuries. Élise répondra à toutes vos questions et vous guidera afin d'assurer un succès dans vos futurs projets! Plaisir assuré!

Dates	:	Les lundis, du 13 mai au 1 <sup>er</sup> juillet (Congé le 24 juin)
Durée	:	7 rencontres
Heures	:	De 18 h 30 à 20 h 30
Coût	:	45,50 \$
Participantes	:	Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	:	Élise Paré



## Anglais niveau 2



Ce cours est destiné aux femmes qui ont déjà acquis une base en anglais. Ce cours est axé majoritairement sur la conversation. Nous explorons aussi la grammaire par l'entremise de jeux de rôles et autres outils de formation. C'est dans une atmosphère détendue et intéressante que je me propose de vous accompagner à travers ce nouveau défi. Donc, si vous voulez améliorer vos connaissances et avoir du plaisir, ce cours est pour vous!

Dates	:	<i>Les mercredis, du 3 avril au 5 juin</i>
Durée	:	<i>10 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 11 h à 12 h 30</i>
Coût	:	<i>48,75 \$</i>
Participant <sup>es</sup>	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Suzan Mariasine</i>



## Aquarelle



Cette série de 11 rencontres s'adresse à toute femme possédant des notions de base et désirant améliorer sa pratique de cet art créatif. Apportez votre propre matériel; des conseils d'achats vous seront fournis sur demande.

Dates	:	<i>Les lundis, du 1<sup>er</sup> avril au 17 juin (Congé le 22 avril)</i>
Durée	:	<i>11 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h 30 à 11 h 30</i>
Coût	:	<i>71,50 \$</i>
Participant <sup>es</sup>	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Lise Guay</i>



# COURS & ATELIERS



## Comment dessiner grâce au cerveau droit



avant

Ce cours offre la possibilité de faire un projet artistique dans un domaine où l'on se croit parfois peu douée et ce, en seulement 5 semaines! Vous apprendrez, avec des exercices, à voir à la manière de l'artiste. Pour ce cours, nous vous demandons d'avoir en votre possession : une tablette à dessin (11 X 17 sans acide), des crayons à la mine (HB, 2B, 4B, 6B), une gomme à effacer, une gomme à effacer malléable, une ou plusieurs estompes, un aiguisoir, un bâton conté blanc, une planche de masonite grandeur 12 X 16, un chevalet de table ainsi que plusieurs feuilles de papier journal.

après



Dates	:	Les mardis, 16 avril, 30 avril, 14 mai, 28 mai, 11 juin
Durée	:	5 rencontres
Heures	:	De 9 h à 12 h
Coût	:	48,75 \$
Participant.es	:	Minimum 8 membres - maximum 8
Animatrice	:	Dominique Bisson



## Crochet



Le crochet offre de nombreuses possibilités artistiques. Il est possible de travailler avec plusieurs coloris afin d'obtenir de très beaux résultats. Alors, pour toutes celles qui souhaitent s'initier à cette technique ou tout simplement parce que vous souhaitez crocheter en groupe, vous êtes les bienvenues.

Date	:	Les jeudis, du 11 avril au 27 juin (Congé le 18 avril et le 16 mai)
Durée	:	10 rencontres
Heures	:	De 10 h à 11 h 30
Coût	:	GRATUIT, mais vous devez être membre
N.B.	:	Apportez votre crochet de 3 ou 4 mm et votre laine
Participant.es	:	Minimum 8 membres - maximum 15
Animatrice	:	Nicole Doyon





# COURS & ATELIERS

## **Et si mon corps était mon allié... pour ajouter de la saveur à ma vie!**

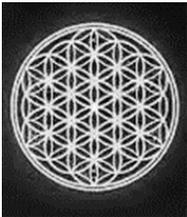


Apprendre à se déposer dans soi, à se centrer, à éveiller notre corps et notre présence au mouvement interne de vie par des mouvements simples et une qualité d'attention qui créent une nouvelle façon de se percevoir et de se vivre. Apprendre à accompagner la nouveauté, nos changements, tout en douceur, et en restant connectée à notre élan vital et notre ressenti corporel, riches en saveurs et nuances.

Dates	:	<i>Les lundis, du 8 avril au 27 mai (Congé le 22 avril)</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 15 h à 18 h</i>
Coût	:	<i>68,25 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Patricia Boisvert</i>



## **Géométrie sacrée – La fleur de vie 1**



La fleur de vie est un symbole sacré qui comporte les caractéristiques de la création. La fleur de vie contient nos programmes durant notre vie utérine; intéressant n'est-ce pas? C'est une invitation à découvrir comment, en dessinant ces cercles de façon précise, vous arriverez à observer certaines émotions et croyances limitatives pour les accueillir en retrouvant un état d'esprit joyeux et paisible. Bienvenue à toutes celles qui ont déjà fait l'atelier. Chaque fois que vous refaites votre fleur de vie, vous actualisez votre potentiel.

Date	:	<i>Le vendredi 10 mai</i>
Heures	:	<i>De 9 h 30 à 15 h 30</i>
Coût	:	<i>16,25 \$</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre lunch, un compas où vous pourrez insérer un stylo et vos crayons de couleurs</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Brigitte Locat</i>



# COURS & ATELIERS



## Géométrie sacrée – La fleur de vie 2



Il me fait plaisir de vous accueillir à nouveau à cette rencontre pour éveiller l'enfant qui sommeille en vous. Il est maintenant temps de réconcilier l'enfant et l'adulte pour rétablir l'équilibre et la paix. L'harmonie les aidera à marcher main dans la main. La Géométrie sacrée est un outil puissant permettant cette union, et une façon efficace de retrouver ses pouvoirs. À l'image des enfants, cette rencontre se veut d'être abordée avec joie, légèreté, simplicité et amour. Tout se passe dans le cœur, vous devez lâcher prise et jouer le jeu!

Date	:	<b>Le vendredi 14 juin</b>
Durée	:	<b>1 rencontre</b>
Heures	:	<b>De 9 h 30 à 15 h 30</b>
Coût	:	<b>16,25 \$</b>
N.B.	:	<b>Prérequis : fleur de vie 1 Apportez votre lunch</b>
Participant·es	:	<b>Minimum 8 membres – maximum 12</b>
Animatrice	:	<b>Brigitte Locat</b>



## Harmoniser toutes les parties de Soi



Vous aspirez à être plus sereine, plus souple, et à ressentir l'énergie circuler dans tout votre être? Venez expérimenter en douceur différentes techniques d'étirements, de respiration profonde, de relaxation et de méditation qui vous permettront de vous recentrer, d'être plus présente à vous-même, et de libérer les tensions ou les émotions accumulées au fil du temps... en apprivoisant graduellement la *Pleine Conscience*.

Dates	:	<b>Les mardis, du 16 avril au 25 juin (Congé le 4 juin)</b>
Durée	:	<b>10 rencontres</b>
Heures	:	<b>De 19 h à 20 h 30</b>
Coût	:	<b>48,75 \$</b>
N.B.	:	<b>Apportez votre tapis de yoga, un coussin et une couverture</b>
Participant·es	:	<b>Minimum 8 membres – maximum 12</b>
Animatrice	:	<b>Josée Parent</b>





# COURS & ATELIERS

## La Méthode Diane D.



Passez une journée avec moi et venez découvrir ma méthode dans l'humour et la détente. En atelier avec moi, c'est apprendre que le présent est en nous à travers des échanges, des discussions, des fous rires, des pleurs... Mais en n'oubliant pas de laisser à la porte son passé et le futur. Venez découvrir votre présent!

Date	:	<i>Le vendredi 7 juin</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 16 h</i>
Coût	:	<i>19,50 \$</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre lunch</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Diane Desroches</i>



## La voie des mains



La voie des mains fait vivre un enchaînement lent de postures des mains qui développe un état de paix et de bien-être. Lors de 10 séances hebdomadaires, vous expérimenterez comment les mains ouvrent la voie du cœur et apaisent l'agitation et les tensions du quotidien.

Dates	:	<i>Les mardis, du 9 avril au 18 juin (Congé le 4 juin)</i>
Durée	:	<i>10 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 17 h à 18 h 30</i>
Coût	:	<i>48,75 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Claude Brière</i>



# COURS & ATELIERS



## Le Reiki au quotidien pour soi et les autres



Initiation à la méthode de guérison par l'énergie d'amour. Se pratiquer à l'accueillir, la ressentir, la demander, la laisser agir et la partager. C'est ce que je vous propose pour le printemps.

Dates	:	<i>Les mardis, 7 mai, 21 mai, 4 juin, 18 juin</i>
Durée	:	<i>4 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 12 h</i>
Coût	:	<i>39 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres</i>
Animatrice	:	<i>Marguerite Lanoue</i>



## Les roses, Élixirs floraux

Venez découvrir les 10 élixirs floraux de ROSES d'Andreas Korte : 10 différentes roses où chacune a une action spécifique au chakra du cœur. Venez bénéficier des projections HLT de ces roses (Traitement Holistique par la Lumière) d'Andreas Korte pour une plus grande Harmonie émotionnelle et un meilleur Équilibre énergétique.



Date	:	<i>Le samedi 13 avril</i>
Durée	:	<i>1 rencontre</i>
Heures	:	<i>De 9 h 30 à 16 h 30</i>
Coût	:	<i>19,50 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Marie-Marthe Lantagne</i>





# COURS & ATELIERS

## MandAllégories© l'art de la bienveillance

MandAllégories© l'art de la bienveillance, c'est... Faire un clin d'œil au passé pour mieux se projeter dans l'avenir en jouissant pleinement de l'instant présent. C'est aussi apprivoiser la nouveauté dans la créativité. L'animatrice et auteure du concept vous propose des ateliers axés sur l'art, l'écriture et l'expression par le biais des *illustrations-mandalas*, des *contes allégoriques et plus encore*, autorisant l'intériorité, la libération des charges émotives, voire la révélation.



Dates	:	<b>Les mardis, 16 avril, 30 avril, 14 mai, 28 mai, 11 juin</b>
Durée	:	<b>5 rencontres</b>
Heures	:	<b>De 13 h à 16 h</b>
Coût	:	<b>48,75 \$</b>
N.B.	:	<i>Apporter un crayon plomb ou à l'encre ainsi que des crayons de couleurs</i>
Participant·es	:	<b>Minimum 8 membres - maximum 12</b>
Animatrice	:	<b>Francine Le Brun</b>



## Peindre les couleurs de la vie

Les différentes formes d'arts nous permettent d'exprimer tout ce qui vit et vibre en nous. Peu importe les matériaux utilisés (peinture à l'eau, à l'huile, à l'acrylique, verre, bois ou toute autre objet recyclé), il suffit d'être accompagnées adéquatement pour faire émerger le meilleur de nous-mêmes. Et si, en se libérant de nos émotions douloureuses, nous pouvons permettre à de magnifiques créations de voir le jour?



Dates	:	<b>Les vendredis, du 29 mars au 3 mai (session 1)</b> <b>Les vendredis, du 17 mai au 31 mai (session 2)</b>
Durée	:	<b>6 rencontres (session 1)</b> <b>3 rencontres (session 2)</b>
Heures	:	<b>De 8 h à 10 h (groupe 1), de 10 h à midi (groupe 2)</b>
Coût	:	<b>39 \$ (session 1)</b> <b>19,50 \$ (session 2)</b>
Participant·es	:	<b>Toutes les membres sont bienvenues</b>
Animatrice	:	<b>Lise Jollet</b>



# COURS & ATELIERS



## Sophrologie



La sophrologie est un travail de recherche intérieure vers la paix, la joie et les guérisons de toutes sortes. Axée sur un mélange de psychologie, de philosophie et de croissance personnelle, elle vous oriente vers des auteurs qui mettent à votre portée des chemins simples pour atteindre vos buts.

Dates	:	<i>Les lundis, 3 et 10 juin</i>
Durée	:	<i>2 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 15 h à 17 h</i>
Coût	:	<i>13 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Ghislaine Rainville</i>



## Tai Chi



Dans cet atelier je me propose de vous apprendre à vous déposer, à entrer dans le silence de votre propre synergie ainsi que la synergie de tout ce qui vous entoure. En premier, nous utiliserons la forme (Yang) pour nous connecter à nous-même, pour ensuite se connecter à l'extérieur de nous. Tout part du centre. Nous serons alors sur le chemin de la conscience (la voie du milieu).

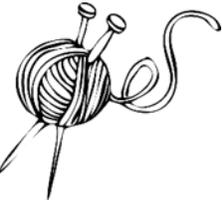
Dates	:	<i>Les mercredis, du 17 avril au 5 juin</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 10 h 30</i>
Coût	:	<i>39 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Andrée Benoît</i>



# COURS & ATELIERS

## Tricot

Mesdames, nous vous offrons un atelier qui vous permettra soit d'apprendre les rudiments de base du tricot ou bien de réaliser certaines pièces qui demandent un peu plus de savoir-faire. Un bon moment à passer ensemble tout en relaxant, échangeant et vous permettant l'acquisition de nouveaux apprentissages. Laissez vos doigts de fée s'exprimer!



Dates	:	<i>Les lundis, du 8 avril au 27 mai (Congé le 22 avril)</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 14 h 30</i>
Coût	:	<i>GRATUIT</i>
N.B.	:	<i>Apportez vos broches à tricoter de 4 mm et de la laine</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 25</i>
Animatrice	:	<i>Raymonde Mc Callum</i>



## Viniyoga

Pour cette session, les postures et les techniques respiratoires seront approfondies et nous prendrons conscience du souffle et du corps. La philosophie sera axée sur les tribulations de la vie et ce que le yoga peut vous apporter au quotidien.



Dates	:	<i>Les jeudis, du 11 avril au 20 juin (Congé le 18 avril et le 16 mai)</i>
Durée	:	<i>9 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 14 h 30 (groupe 1) De 15 h à 16 h 30 (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>43,90 \$</i>
N.B.	:	<i>Si possible, apportez votre tapis de yoga</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Denise Marion</i>



# COURS & ATELIERS



## Vitrail et faux vitrail



Imaginez un atelier créatif qui vous permette d'aller recoller les « morceaux brisés » en vous-même et de faire de votre vie une véritable œuvre d'art... En plus de vous initier au vitrail et au faux vitrail, vous expérimenterez la libération des blessures du passé à travers des créations artistiques conçues à l'aide d'une foule de matériaux les plus incongrus : bouts de verres, pelotes de laine, bouteilles de plastique, etc.

Dates	:	<i>Les vendredis, du 29 mars au 3 mai (session 1) Les vendredis, du 17 mai au 31 mai (session 2)</i>
Durée	:	<i>6 rencontres (session 1) 3 rencontres (session 2)</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 15 h (groupe 1), de 19 h à 21 h (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>39 \$ (session 1) 19,50 \$ (session 2)</i>
Participant·es	:	<i>Toutes les membres sont bienvenues</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</i>



## Yoga Méditation



À travers la pratique de postures de yoga et d'une technique respiratoire permettant d'aligner votre énergie au niveau de la colonne et du bassin, venez découvrir la méditation Vipassana qui permet de voir plus clair en soi et dans sa vie.

Dates	:	<i>Les mardis, du 9 avril au 18 juin (Congé le 4 juin)</i>
Durée	:	<i>10 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 10 h à 11 h 30 (groupe 1) De 19 h à 20 h 30 (groupe 2)</i>
Lieu	:	<i>Chez Denise, au 131 rue Jetté, N.D.P.</i>
Coût	:	<i>48,75 \$</i>
N.B.	:	<i>Si possible, apportez votre tapis de yoga</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 9</i>
Animatrice	:	<i>Denise Marion</i>





# COURS & ATELIERS

## Yoga de la danse



Venez détendre votre système nerveux et dynamiser votre corps au rythme des musiques du monde. Pas de chorégraphies, pas de pas à compter ou de performance à accomplir! Expérimentez des mouvements fluides et puissants, faciles à pratiquer et bien adaptés à toutes conditions physiques... pour un maximum d'énergie en retour. Ce cours vous procurera beaucoup de plaisir, liberté, paix, joie, grâce et vitalité. Pur bonheur assuré!

Dates	:	<i>Les mercredis, du 1<sup>er</sup> mai au 12 juin</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 18 h à 19 h</i>
Coût	:	<i>22,75 \$</i>
N.B.	:	<i>Vêtements décontractés, apportez votre tapis de yoga ou une couverture.</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 8 membres</i>
Animatrice	:	<i>Danielle Malo</i>



## MÉNAGE ANNUEL DU CENTRE

Mesdames, le temps est venu de prendre un petit moment pour dépoussiérer notre centre de femmes afin de lui donner une touche de fraîcheur et de propreté. Comme chaque année, nous vous demandons de mettre l'épaule à la roue et de donner quelques heures de votre temps afin que notre centre redevienne tout propre. Donc, pour toutes celles qui le peuvent, nous vous invitons à réserver le **lundi 1<sup>er</sup> juillet** et à vous présenter à compter de 9 h au centre de femmes. Aussi, vous devez apporter votre chaudière, votre petit escabeau et votre vadrouille pour les murs, si vous en avez. Le dîner sera pris sur place et vous sera offert gratuitement par votre Centre de femmes. Nous avons besoin de vous! Merci de contribuer à la beauté et à la

## Le Centre est à la recherche....

- ◆ D'un·E responsable pour le gros ménage estival
- ◆ D'un·E responsable pour l'entretien de la pelouse



*Informez-vous auprès d'une travailleuse pour les détails (taux horaire et conditions)*

# CHRONIQUE JURIDIQUE

## EH! VOS DROITS!



par: M<sup>e</sup> Nancy Malo

### **Sujet : Droit de la famille – Les conjoints de fait**

Les conjoints de fait... Définition : Deux personnes qui vivent ensemble sans être mariées. Les gens me posent souvent des questions sur le partage des biens suite à une séparation de conjoints de fait. Ils me demandent s'ils ont droit à une pension alimentaire pour enfants, à une pension alimentaire pour conjoint, comment partager leurs biens et en cas du décès d'un des conjoints, quelles sont les règles. Nous tenterons donc de démystifier toutes ces questions...

#### **La pension alimentaire pour enfants**

La pension alimentaire pour enfants s'applique à tous, sans exception, que les enfants soient issus du mariage ou pas. La loi a établi un barème de fixation de la pension alimentaire pour enfants. Le calcul tient compte du revenu annuel brut des parents, du nombre d'enfants et du type de garde (garde complète, partagée ou garde avec droits de visite prolongés). Ce barème calcule la pension que le parent non gardien doit payer à l'autre parent, ou dans un cas de garde partagée, que le parent ayant un revenu plus élevé doit payer à l'autre pour équilibrer le niveau de vie chez chacun des parents. La pension alimentaire vise à combler les besoins de base des enfants, soit : logement, nourriture, vêtements, communications, transports, loisirs, ameublement, entretien ménager, soins de santé. En plus des besoins de base, les parents devront partager, selon le pourcentage de leurs revenus, les besoins particuliers de l'enfant : les médicaments et frais médicaux, les frais de garde, frais de dentiste, frais d'optométrie, psychologue, etc., après déduction des crédits d'impôt et remboursements d'assurance.

#### **La pension alimentaire pour conjoints**

Au Québec, seulement les conjoints mariés, les époux, peuvent réclamer une pension alimentaire pour eux-mêmes, s'ils démontrent qu'ils ont des besoins, puisqu'ils ne sont pas autonomes, et s'ils démontrent que l'autre époux a la capacité de payer cette pension. À noter que la pension alimentaire pour enfants sera priorisée par les tribunaux, avant celle de l'époux. La loi ne permet donc pas aux conjoints de fait de réclamer une pension alimentaire pour eux-mêmes. Par contre, dans certaines autres provinces du Canada, la loi le permet.

Plusieurs croient à tort qu'une longue union de fait est considérée comme un mariage. Même après 10 ans, 20 ans ou 40 ans, les conjoints de fait ne peuvent pas réclamer une pension pour eux-mêmes. La seule réclamation possible pour les conjoints de fait est « la réclamation pour enrichissement sans cause », je vous invite à aller lire sur le sujet. Cela concerne le ou la conjointe qui a fourni une prestation extraordinaire en biens, en argent ou en services, pendant la vie commune et qui souhaite réclamer une compensation. Il doit démontrer que par sa prestation extraordinaire, il s'est appauvri et cela a eu pour conséquence d'enrichir l'autre conjoint. Cela n'a rien à voir avec une pension alimentaire.

### Le partage des biens suite à la séparation

Les conjoints de fait doivent partager les biens et les dettes qu'ils ont acquis en commun à 50 % chacun, à moins qu'un contrat le prévoit autrement. Par exemple, Luc et Marise ont acheté une maison en copropriété, au moment de leur séparation la valeur marchande de la maison est de 250 000 \$ et le solde d'hypothèque est de 50 000 \$. S'ils mettent en vente la maison, ils auront droit à 100 000 \$ chacun (moins les frais de l'agent d'immeuble, certificat de localisation, etc.). Si Luc souhaite conserver la résidence, il devra réemprunter pour donner à Marise sa part, soit 100 000 \$. Ce sera la même chose pour tous les biens communs. Si Marise est la seule propriétaire de son véhicule, elle le conservera, sans compensation à son conjoint. Les REER et Fonds de pension ne sont pas partageables entre conjoints.

### Au décès des conjoints de fait

Malheureusement, la loi ne prévoit rien, aucun partage des biens à l'autre conjoint n'est prévu en cas de décès. Le partage du patrimoine familial et les règles de « dévolution légale », c'est-à-dire, les règles prévoyant que les époux sont automatiquement des héritiers légaux lors d'un décès sans testament, s'appliquent seulement aux conjoints mariés. Malgré que Luc et Marise ont fait une vie commune de 30 ans, si Luc décède pendant leur vie commune et que la résidence est au seul nom de Luc, Marise n'aura pas droit à une part de cette résidence. Le seul moyen de contourner cela et de protéger Marise en cas de décès de Luc, est de faire un testament et de prévoir un legs à Marise.

### Conclusion

Finalement, en tant que conjoint de fait, rappelez-vous que les règles qui s'appliquent à vous sont très différentes de celles qui s'appliquent aux conjoints mariés. Le mieux est de bien connaître vos droits afin de décider, en connaissance de cause, dans quels biens vous souhaitez investir ou participer. Ainsi, vous pouvez accepter de participer au paiement de biens dont vous êtes copropriétaire uniquement, pour votre meilleure protection. Également, vous pouvez prévoir un contrat de vie commune avec votre conjoint, afin que les droits de chacun soient protégés. Soyez informés!



Mise en garde : *Le présent texte est fait à titre informatif seulement et ne constitue pas une opinion juridique sur le sujet. Il ne se veut aucunement complet sur le sujet abordé et non applicable à toutes les situations.*

*M<sup>re</sup> Nancy Malo, avocate et médiatrice*

## **CONSULTATIONS JURIDIQUES**

En étant membre du Centre de femmes, nous vous offrons la possibilité de vous prévaloir d'une consultation juridique gratuite avec maître Nancy Malo qui sera au Centre

**les vendredis 5 avril, 10 mai et 14 juin en avant-midi.**

Tout ce que vous avez à faire, c'est de nous contacter au **450 752-5005**, afin de prendre un rendez-vous, à partir de la date d'inscription.

Merci beaucoup, maître Malo pour votre précieuse collaboration; nous vous sommes très reconnaissantes!

# JOURNÉES D'INSCRIPTIONS

Lors de cette journée, les portes du centre ouvrent à 8 h 30 pour toutes les femmes à l'exception de deux membres de la collective qui arriveront plus tôt afin de vous servir un bon café dès votre arrivée et aussi, pour vous donner la possibilité d'inscrire votre nom sur une liste, ce qui réservera votre place.



Avant votre arrivée au centre, vous devez obligatoirement avoir rempli votre feuille d'inscriptions et préparé votre paiement. Chaque participante peut inscrire un maximum de deux (2) amies. Une liste est établie selon l'ordre d'arrivée des participantes.

Les feuilles d'inscriptions sont recueillies à l'arrivée et les participantes sont appelées selon cet ordre. Une table d'inscriptions est installée dans la grande salle pour les activités gratuites. Comme par le passé, nous n'accepterons aucune inscription par téléphone lorsqu'il y a un coût relié à l'activité; dans ce cas, il est obligatoire de vous présenter au centre pour vous inscrire.

## **PROCHAINES JOURNÉES D'INSCRIPTIONS**

**Jeudi 28 mars, à compter de 9 heures**

**Jeudi 29 août, à compter de 9 heures**

## **POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DES ACTIVITÉS**

Afin de pouvoir maintenir le coût de nos ateliers à 3,25 \$ de l'heure, et parce que ces activités nous coûtent chaque année plus que ce qu'elles nous rapportent, nous vous demandons, dans la mesure du possible, de respecter votre engagement jusqu'à la fin lorsque vous vous inscrivez à un cours.

Pour les remboursements, nous observons la politique recommandée par l'Office de la protection du consommateur, soit : « Vous avez commencé à recevoir les services et vous désirez mettre fin au contrat; vous devez payer au moins le coût des services reçus, (les cours suivis ou passés, que vous soyez présentes ou pas) en plus d'une pénalité prévue par la loi. Cette pénalité correspond dans notre cas à 10 % du prix des services non encore reçus. »

Merci de votre compréhension!

## **- VACANCES ANNUELLES -**

Le Centre sera fermé du **jeudi 4 juillet au jeudi 8 août inclusivement**. Cet arrêt permettra à nos travailleuses de prendre des vacances bien méritées et à nos précieuses bénévoles de se reposer, pour revenir en pleine forme le **lundi 12 août**. Souhaitons-nous un été ensoleillé, parsemé de douceur, de folies, et profitons de cette saison pour vivre de bons moments en famille ou entre amiEs, et pour refaire le plein d'énergie.

**Arrivée de la Tribune Lanaudoise : lundi le 12 août à midi.**



## À votre AGENDA :

- A.G.A le 4 juin dès 17 h
- Pensez à réserver la date du mercredi 28 août pour notre activité de la rentrée: un dîner gratuit hot-dogs/épluchettes

## Prochain envoi de *La Tribune*

La version papier sera disponible au centre, le lundi 12 août à compter de midi.

Nous vous invitons d'ailleurs à passer au centre pour la récupérer. Ce petit geste contribue généreusement à la diminution de nos coûts d'envoi par la poste... Envoi qui se fera le jeudi 15 août en après-midi.

La journée d'inscriptions, quant à elle, aura lieu le jeudi 29 août à partir de 9 heures. Au plaisir de vous y rencontrer!

## DEVENIR MEMBRE/RENOUVELER SON ADHÉSION AU CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPOUIS

Être membre du Centre de femmes Marie-Dupuis, c'est recevoir votre journal *La Tribune Lanaudoise* quatre fois par année.

C'est aussi bénéficier de toutes nos activités à prix vraiment abordables, et participer à l'effort collectif pour l'amélioration des conditions de vie des femmes.



Pour vous rendre au Centre de femmes Marie-Dupuis en autobus : prenez l'autobus « **Notre-Dame-des-Prairies** » et descendez à l'arrêt situé à l'intersection des rues Moreau et boulevard Antonio-Barrette.

Pour plus d'informations, communiquez avec la CTJM au 450 759-5133, poste 106 ou visitez [www.jembarque.com](http://www.jembarque.com).



### La carte de membre, au coût de 15 \$, est valide jusqu'au 31 mars 2020.

Le coût ne doit pas être un frein à votre participation. N'hésitez pas à donner une contribution volontaire, selon vos moyens, si vous êtes à très faible revenu.

NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_ APP. : \_\_\_\_\_

VILLE : \_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_ TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_

COURRIEL : \_\_\_\_\_

COTISATION 15 \$ : par chèque  en argent

DON : \_\_\_\_\_ \$ (reçu émis sur demande pour don de 10 \$ et +)



Pour recevoir gratuitement votre exemplaire  
de *La Tribune Lanaudoise* devenez membre  
du Centre de femmes Marie-Dupuis. Infos à l'intérieur.



  
**MICHEL  
BOURGEOIS**  
Boutique  
*Les belles choses vieillissent toujours bien*  
450 883-5522  
michelbourgeois.ca

  
Traiteur • Buffet chaud & froid  
**450 752-6662**  
76, boul. Antonio-Barrette, Notre-Dame-des-Prairies

 Boutique  
**Rouge Canapé**

Vêtements, bijoux, accessoires, chaussures...  
Designers québécois - confection écologique - importation éthique...

2 Place Bourget Sud  
Joliette, Qc, J6E 5E7  
450.867.4300

rouge.canape 

**Kiwi**  Le centre  
d'impression

370, boul. Manseau, Joliette QC J6E 3E1

service- conseil	impression numérique	photocopies de plans	impression grand format
			

**Espace publicitaire disponible**  
**Contactez-nous pour vous faire**  
**connaître auprès de nos membres**

  
Grande sélection de cadres  
Impression numérique  
Laminage & Matériel d'art  
850, Boulevard Firestone, local 113, Joliette, Qc J6E 2W5  
**450.755.1112** lencadreuse@hotmail.com

 **Gabriel Ste-Marie**  
Député fédéral de Joliette

Circonscription  
436, rue Saint-Viateur  
Joliette (Québec) J6E 3B2

Tél. : 450 752-1940  
Télééc.: 450 752-1719  
S. F. : 1 800 265-1940

gabriel.ste-marie@parl.gc.ca



**Véronique Hivon**  
Députée de Joliette

Bureau de circonscription  
970, rue Saint-Louis, Joliette Qc J6E 3A4  
Tél. : 450 752-6929 | Télééc. : 450 752-6935  
vhivon-joli@assnat.qc.ca  
www.veroniquehivon.org



Retrouvez-nous en ligne via notre site et sur notre page Facebook!