

La Tribune

Septembre - octobre 2019

# Lanaudoise

Volume 27, no. 3

*Il y a de la magie dans l'air*



## Événement de la rentrée le 28 août

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) - [info@cdfmariedupuis.ca](mailto:info@cdfmariedupuis.ca)

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



L'ORDRE  
DES  
CENTRES DE  
FEMMES  
DU QUÉBEC



## SOMMAIRE

- ◆ Le Mot de la Coordo 1
- ◆ Événement de la rentrée 3
- ◆ Troupe Marie-Dupuis 4
- ◆ Le vent de changement, c'est VOUS! 5
- ◆ Dans notre cuisine 6
- ◆ Boîtes d'ici et cie 7
- ◆ Dîner communautaire 8
- ◆ Cafés-Rencontres 9
- ◆ Journées d'inscriptions 13
- ◆ Calendrier des activités 14
- ◆ Cours et ateliers 16
- ◆ Chronique juridique 25  
*Eh! Vos droits!*
- ◆ Consultations juridiques 28
- ◆ Adhésion/Carte de membre 29



La Tribune Lanaudoise est publiée 4 fois l'an à raison de 1700 exemplaires. Pour vous abonner, il vous suffit de devenir membre du Centre, au coût de 15 \$ par année. Voir p. 29 pour tous les détails.

RÉDACTION ET CORRECTIONS :

PAULETTE BEAUDRY  
MARIE-CHRISTINE LAROCHE  
ROXANE PELLETIER

CONCEPTION ET MISE EN PAGE :

ROXANE PELLETIER

PAGES COUVERTURES :

ROXANE PELLETIER

IMPRESSION :

KIWI, LE CENTRE D'IMPRESSION

# Centre de femmes Marie-Dupuis



## 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!



# Bienvenue chez VOUS!

# Le Mot de la Coordo



## Notre assemblée générale annuelle

Le 4 juin dernier, c'est en présence d'un nombre record de participantes, soit 79, qu'a eu lieu notre 27<sup>e</sup> assemblée générale annuelle au Centre des arts et des loisirs Alain Larue. Soirée très agréable, comme à chaque année, lors de laquelle nous avons fait un survol de notre année 2018-2019, et que nous avons discuté des perspectives de la nouvelle année.

Toutes les participantes présentes ont reçu une copie de notre cahier de l'AGA et ont eu l'occasion d'en parcourir les grandes lignes. Je vous offre ici une courte visite de notre année en quelques chiffres très significatifs. Le Centre a été ouvert 46 semaines et en 2018-2019, il y a eu 10 703 participations et présences, soit une moyenne de 233 par semaine. Il y a eu 34 cafés-rencontres pour 745 présences, 173 livres ont été empruntés et 32 consultations juridiques ont été données. Il y a eu 1 041 inscriptions aux ateliers, dont 141 présences aux 10 « ciné et moi » et 51 participations aux 7 rendez-vous culinaires. Ce sont 1 755 participations aux actions collectives qui ont été enregistrées, dont 56 participations à notre assemblée générale annuelle du 4 juin 2018, 357 présences à nos 7 dîners communautaires, 120 participantes à notre événement de la rentrée, et 171 participations aux rencontres électorales. Nous avons 603 membres au 31 mars 2019. 4 692 heures de bénévolat ont été réalisées par 85 femmes et 12 hommes. Un hommage leur a été rendu et de nombreux prix ont été tirés parmi elles et eux. Celles qui ont donné les plus d'heures ont reçu des certificats cadeaux des marchands du Centre-ville de Joliette et ont été particulièrement remerciées. Il s'agit de : **Renée Lessard**, 408,5 heures, **Paulette Beaudry**, 407 heures, **France Chevrette**, 296,5 heures, **Carolle Picard**, 252,75 heures, **Suzie Lafortune**, 214,25 heures, **Lynda Mirandette**, 195,25 heures, **Christiane Cloutier**, 190,5 heures, **Diane Desroches**, 185,5 heures, **Sagette Bérubé**, 175 heures, **Nicole Lefebvre**, 171,25 heures, **Carole Faucher**, 154,25 heures et **Nicole Doucet**, 134 heures.

Nous avons aussi procédé à l'élection des membres de la collective. **Suzie Lafortune**, **Renée Lessard**, et **Carolle Picard** poursuivent leur mandat 2018-2020. **Paulette Beaudry** et **Sonia Paquin** ont sollicité un nouveau mandat pour les deux prochaines années et une toute nouvelle membre a été élue pour un premier mandat, soit **Joane Sigouin**. **Roxane Pelletier**, agente de vie communautaire, continue d'occuper le siège réservé à une représentante de l'équipe des travailleuses alors que de mon côté, j'y suis toujours, mais à titre de personne ressource, sans droit de vote. Une belle année de travail nous attend encore, avec de nouveaux projets, et le 21 août 2019, nous tiendrons notre troisième journée de « Lac à l'Épaulé », activité très intéressante qui est devenue un incontournable à chaque année.

Merci à toutes celles qui prennent le temps d'assister à notre assemblée générale annuelle qui est un moment très important de notre vie associative.

## Campagne électorale

Avec la rentrée arrivera la campagne électorale fédérale. Au moment d'envoyer ce numéro de *La Tribune Lanaudoise* à l'impression, nous n'avons pas terminé l'organisation des rencontres sous forme de dîners communautaires, avec les candidatEs des principaux partis. Il faut dire que toutes les investitures n'ont pas encore été réalisées. Depuis les débuts du Centre, nous avons toujours considéré qu'il était très important que nous soyons le plus informées possible sur les programmes et les valeurs des partis politiques souhaitant nous gouverner pour les années suivantes, et de permettre à un maximum de participantes de rencontrer et discuter avec les candidatEs. Restées donc à l'affût des moments qui seront choisis pour ces rencontres afin de vous y inscrire. Ces dîners seront gratuits, mais un panier de contributions volontaires sera à la disposition des participantes qui peuvent y apporter leur contribution. Les membres du comité politique se rencontreront à la fin du mois d'août afin de préparer quelques questions touchant particulièrement les femmes, et qui seront posées au début de chaque rencontre à chacune des candidatEs.

## Événement de la rentrée

Nous vous espérons au moins aussi nombreuses qu'en août 2018 pour notre 3<sup>e</sup> événement de la rentrée qui aura lieu le 28 août au Centre des arts et des loisirs Alain Larue. Un bon dîner composé de maïs et hotdogs, dont des végétariens, et d'un chouette dessert, vous sera servi. Dans l'après-midi, toujours en lien avec notre thème *Les Sorcières de Marie-Dupuis*, vous aurez l'occasion de rencontrer plusieurs formatrices, nouvelles et anciennes, qui viendront vous parler de leurs ateliers à venir. Lors de cet après-midi, un certificat cadeau de 100 \$ à dépenser au Centre sera tiré parmi les membres qui auront un coupon de tirage par toute nouvelle membre qu'elles auront amenée au Centre entre le 12 août et le 28 août inclusivement. Des prix de présence seront tirés au cours de l'après-midi.

## Retour de la Troupe Marie-Dupuis

Bonne nouvelle! Nous avons décidé de créer une troisième pièce de théâtre qui sera présentée pour notre 30<sup>e</sup> anniversaire, et nous vous invitons à vous inscrire à la Troupe à partir du 29 août. Votre super équipe de production s'est rencontrée avant les vacances d'été, afin de discuter de cette création portant sur l'histoire des femmes du Québec. Cette pièce sera écrite par **Christiane Asselin**, qui saura, par ses mots, nous faire rire, nous toucher énormément, et nous faire prendre conscience d'où l'on vient, où nous en sommes, et où l'on s'en va. Nous vous inviterons aussi, le 5 octobre, au Centre des arts et des loisirs Alain Larue, à une « **collecte de mots** ». Les membres qui s'inscriront à la Troupe auront encore la chance d'être guidées par **Sylvie Tremblay**, à titre de metteuse en scène, et par **Monique Fauteux**, à titre de directrice musicale. Vous aurez aussi la chance de rencontrer l'équipe à notre événement de la rentrée le 28 août.

Je souhaite à chacune une superbe rentrée!

**Marie-Christine Laroche**

# ÉVÈNEMENT DE LA RENTRÉE

## Les sorcières de Marie-Dupuis



À la grande demande, nous célébrons 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 certificat-cadeau de 100 \$ 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 \$). Les participantes auront aussi la chance d'encourager les *Tricoteuses de Marie-Dupuis* en achetant de magnifiques créations qu'elles ont réalisées.



- 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'arriver vers 10 h
- Coût : **Gratuit pour les membres et 5 \$ 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 27 août à 17 h.**

# Troupe Marie-Dupuis

Bonne nouvelle! La *Troupe Marie-Dupuis* reprend du service afin de vous présenter une troisième pièce.

## Collecte de mots :

Toutes les femmes intéressées sont invitées à participer à un atelier libre de collecte de mots en vue de la préparation de cette pièce qui sera présentée à l'automne 2022. Vous êtes inspirées... Laissez aller votre imagination!

Date : **Le samedi 5 octobre**  
Heures : **De 13 h à 16 h**  
Lieu : **Centre des arts et des loisirs Alain Larue  
225, boulevard Antonio-Barrette, N.D.P.**  
Coût : **Gratuit**  
Animatrices : **Christiane Asselin, Monique Fauteux et Sylvie Tremblay**  
N.B. : **Vous devez vous inscrire au plus tard le 3  
octobre. Café et collation seront servis.**



(Crédits photo Josée Hamel)



(Crédits photo Luc Pallegoix)

Vous voulez vous joindre à la *Troupe Marie-Dupuis*? Inscrivez-vous. Des rencontres individuelles auront lieu avec Sylvie Tremblay et Monique Fauteux.

La scène ne vous attire pas? Il y a de la place pour votre créativité : décors, costumes, régie, accessoires, maquillage de scène, en fait, tout ce qui a trait à la production d'un spectacle.

## C'est gratuit!

Pour les membres de la *Troupe Marie-Dupuis*

: **inscriptions au plus tard le 5 octobre**

Pour les bénévoles souhaitant s'impliquer dans la production : **inscriptions en continu selon les besoins**

Bienvenue à toutes!

# Le vent de changement, c'est VOUS!



À Marie-Dupuis, les femmes qui fréquentent le Centre ne sont pas considérées comme des usagères, mais bien des **participantes** à part entière! Notre essor à toutes dépend de votre implication.

Vous disposez de quelques heures par semaine ou d'au minimum une demi-journée par mois? Votre contribution peut faire une réelle différence au sein de notre organisme. Ainsi, nous sommes actuellement à la recherche de **bénévoles** pour diverses fonctions au Centre de femmes.

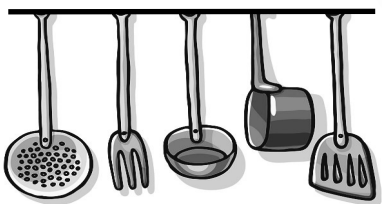
Pour celles qui sont intéressées, de même que les femmes donnant déjà du temps au Centre, **deux rencontres incontournables** sont prévues cet automne :

- ♦ **Le jeudi 5 septembre dès 13 h 30** : Rencontre d'information, d'orientation et de partage pour les nouvelles et anciennes bénévoles.
- ♦ **Le mardi 29 octobre dès 9 h 30** : Rencontre de formation **obligatoire** pour toutes les bénévoles du Centre.



**Toutes vos idées et vos suggestions sont les bienvenues!**  
Téléphonez-nous ou venez rencontrer une de nos travailleuses pour en savoir plus ou donner vos disponibilités...

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 au moins 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 5 et 19 septembre ainsi que les 3, 17 et 31 octobre
Durée	:	5 rencontres
Heures	:	De 9 h à 12 h
Coût	:	30 \$
Participantes	:	Minimum 6 membres - maximum 8
Animatrice	:	Susy Chaput





# Direction végétarisme



Par ses conseils et ses enseignements, Denise vous propose tant de comprendre que de mettre en pratique cette forme d'alimentation à la fois simple et énergisante. Chaque mois, nous cuisinerons en groupe deux nouvelles recettes végétariennes, et vous pourrez rapporter une généreuse portion de chaque plat afin de les déguster à la maison.

Dates	:	Les lundis, 23 septembre, 21 octobre, 18 novembre et 9 décembre
Durée	:	4 rencontres (1 fois par mois)
Heures	:	De 10 h à midi
Coût	:	40 \$, incluant le coût des aliments
Participant·es	:	Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	:	Denise Marion



## 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 10 \$, contient suffisamment de portions de fruits et légumes pour répondre aux besoins d'une personne; la moyenne boîte, coûtant 15 \$, comble 2 personnes; la grande boîte à 20 \$ convient pour une famille de 4 personnes.

Il n'est pas nécessaire d'être membre pour effectuer une commande. Vous êtes invité·E 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 21 août, 11 et 25 septembre ainsi que les 9 et 23 octobre **avant midi**.

⇒ Les prochaines dates pour les livraisons sont : Les mardis 27 août, 17 septembre ainsi que les 1<sup>er</sup>, 15 et 29 octobre. 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 biologiques.



# DÎNER D'HALLOWEEN

Nous célébrerons la fête de l'Halloween autour d'un bon repas, et en après-midi, nous vous invitons à un Café-Rencontre spécial ayant pour thème : Peurs et pleurs, animé par Marguerite Lanoue (voir la description à la page 11). Enfin, nous vous invitons à vous déguiser en sorcière afin d'ajouter encore plus de magie à cette superbe rencontre!

Date : *Le mercredi 30 octobre*  
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*

## Les nouvelles du Comité politique :

Le Comité politique vous a présenté, le 27 mars, le film *Moi, Daniel Blake*. Voici un bref résumé du film : Pour la première fois de sa vie, Daniel Blake, un menuisier anglais de 59 ans, est contraint de faire appel à l'aide sociale à la suite de problèmes cardiaques. Cependant, bien que son médecin lui ait interdit de travailler, il se voit signifier l'obligation d'une recherche d'emploi sous peine de sanction. Suite à la projection du film, nous avons discuté de nos services publics, entre autres l'aide sociale et les embûches du système.



# 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 et les participantes, merci d'arriver au moins 5 minutes avant l'heure annoncée. Une pause-café est prévue vers 14 h 30. Au plaisir de vous y accueillir!

**Mercredi 4 septembre**

## **La situation économique des femmes**

Est-ce que les femmes voient l'argent de la même façon que les hommes? Est-ce une "affaire de chiffres" qu'on laisse aux spécialistes ou à notre conjoint? Pourtant, gérer ses avoirs, c'est se donner la liberté de choisir la vie qu'on aime, avec les moyens qu'on a. C'est aussi protéger son niveau de vie en cas de maladie, de divorce ou autre coup dur. Venez aussi discuter avec nous de tous ces gros mots « REER », « FCP », « FERR », « RAP » ou « vie universelle » en compagnie d'une spécialiste financière.

*Animation : Le Comité politique*



**Mercredi 11 septembre**

## **Initiation au Tarot**

Venez me rencontrer pour discuter du tarot de Deck qui nous élève à une philosophie de vie de bien-être, de calme, de quiétude, de joie et surtout de bonheur. C'est avec plaisir que je vais partager avec vous mes expériences et mes connaissances.

*Animatrice : Élise Paré*



**Mercredi 18 septembre**

## **Les visÂges de la diversité**

L'atelier « Les visÂges de la diversité » aborde avec dynamisme et humour l'univers de la diversité sexuelle et de genre, thématique touchant de près ou de loin la majorité des individus (famille, amie, collègue, etc.). Nous invitons toute personne de 50 ans et plus à venir tester ses connaissances en jouant à la Roue de la diversité! C'est une occasion en or de poser ses questions en lien avec l'orientation sexuelle et l'identité de genre à une sexologue (membre de l'Ordre professionnel des sexologues du Québec).

*Animation : Le Néo*





# CAFÉS-RENCONTRES

**Mercredi 25 septembre**

## **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 2 octobre**

## **Posture et respiration dans la vie quotidienne**



La Posture n'est pas : se tenir droit ou avoir le dos droit. Ce que je pense, je crois et je ressens sont aussi des activités musculaires qui vont agir et modifier ma posture de façon bénéfique ou non. À son tour ma posture agira sur mes pensées et émotions et donc, sur ma respiration. Que mon mouvement soit imperceptible ou manifestement visible, qu'il soit lent, rapide, mou, vigoureux, pour le plaisir ou par obligation, automatique ou consciemment choisi, ma posture demeure son support indéfectible. Lors de ce café-rencontre je vous invite à explorer de façon ludique et amusante l'énigme de nos habitudes posturales dans la vie quotidienne.

*Animatrice : Louise Hérard*

**Mercredi 9 octobre**

## **Prenons notre pouvoir au féminin!**

Ce café-rencontre mettra en lumière le lien entre tous les systèmes d'oppression et les violences faites aux femmes. Ensemble, nous réfléchirons sur l'impact de ces oppressions sur notre santé mentale et comment adopter une approche féministe. Il s'agit de prendre notre pouvoir sur nous-mêmes et à notre rythme.

*Animatrice : Carolle Picard*





**Mercredi 16 octobre**

## **Ouvrir la porte au monde invisible**



Nous savons que nous sommes accompagnées dans l’Au-delà par nos guides et nos anges gardiens, mais qui d’autres? Et si les Êtres mythiques et Créatures de légendes existaient vraiment... et n’attendaient qu’un petit « oui » de notre part pour se manifester dans notre vie? Une invitation à retrouver son cœur d’enfant afin d’entrer en contact avec les Fées, les Licornes et autres Maîtres de Sagesse... qui ne demandent qu’à venir éveiller notre Magie Intérieure.

*Animatrice : Diane LeBlanc*

**Mercredi 23 octobre**

## **L’art de la bienveillance, une approche comportementale basée sur le respect de soi et d’autrui**

Francine Le Brun, thérapeute et auteure depuis près de trente ans, viendra vous présenter et illustrer qui vous êtes en tant qu’outil d’épanouissement personnel contribuant à identifier et modifier certaines de nos attitudes de fuite passive. Suite à ses enseignements et ses observations au fil des années, elle a créé un concept à la fois introspectif et créatif permettant de se libérer des entraves à la bienveillance.

*Animatrice : Francine Lebrun*



**Mercredi 30 octobre**

## **Peurs et pleurs (Par une sorcière comme les autres)**

Outils de pouvoir à utiliser pour traverser les moments difficiles et continuer notre évolution dans la magie d’être soi-même.

*Animatrice : Marguerite Lanoue*



# BIBLIOTHÈQUE

Votre Centre de femmes vous propose plus d'un **millier de livres**, 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 d'emprunter chacune **5 livres** pour une durée maximum d'**un mois**, renouvelable une fois.



Merci à **Carole Faucher** et **France Hubert**, responsables de la mise à jour de notre bibliothèque, pour leur travail formidable et bénévole.

## VOICI QUELQUES-UNES DE NOS NOUVEAUTÉS :

**Risques et périls pour la liberté** de Tom Radatovic (RAD 1317), **Respire** de Nicole Bordeleau (BOR 1319), **Devenir** de Michelle Obama (OBA 1320), **La nouvelle cuisine sans gluten** de FQD (FQD 1321), **Seules : Ces femmes que j'aime** de Louise Portal (POR 1322), **L'érotisme et le vieil âge** de Fernand Dansereau (DVD) (DAN 1323), **Un parcours bispirituel** de Ma-Nee Chacaby (CHA 1324), **L'empire du politiquement correct** de Mathieu Bock-Côté (BOC 1325).



Pièce de théâtre

## LES FÉES ONT SOIF

Samedi le 2 novembre 2019 à 20 h 00

Centre culturel Desjardins

(20, Saint-Charles-Borromée Nord, Joliette, J6E 4T1)

Billets en vente à prix spécial au  
Centre de femmes Marie-Dupuis.

**Membres 45 \$ – Non-membres 50,95 \$**

Achetez-les dès maintenant! ( Non remboursable)

# JOURNÉE 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!



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 29 août, à compter de 9 heures.**

**Jeudi 24 octobre, 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!

## Ordinateur à la disposition des membres

Un ordinateur et une imprimante sont disponibles au Centre pour toutes les membres qui souhaitent s'en servir. Vous pouvez réserver son utilisation, sur place ou par téléphone, pour un maximum d'une heure à la fois, aux moments qui vous conviennent. Vous pouvez également simplement prendre la chance qu'il soit libre lors de votre passage au centre, mais il va de soi que les membres qui ont réservé à l'avance ont la priorité. Si, une fois votre heure terminée, vous souhaitez continuer à utiliser l'ordinateur et qu'aucune membre n'attend son tour, vous pourrez poursuivre votre utilisation. Veuillez prendre note que les coûts de vos impressions sont les mêmes que ceux des photocopies. Une feuille à cet effet est affichée à l'accueil.



# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## SEPTEMBRE 2019



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>2</b> <b>FÊTE DU TRAVAIL</b>  <b>CENTRE FERMÉ</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>9</b> 9 h 30 Aquarelle p. 16 13 h 00 Tricot p. 23 18 h 30 Tai Chi p. 22	<b>10</b> 9 h 15 Cours de couture p. 18 11 h Viactive p. 23 13 h Cours de dessin p. 17 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi p. 19	<b>11</b> 9 h 30 Hypnothérapie p. 20 12 h Heure limite BBBB p. 7 13 h 30 Café-Rencontre <i>Initiation au Tarot p. 9</i> 16 h Yoga du rire p. 25 17 h 30 Et si mon corps p. 19	<b>12</b> 10 h Crochet 13 h Viniyoga p. 24 15 h Viniyoga p. 24 18 h Cours de couture p. 18	<b>13</b> 8 h Peindre les couleurs de la vie p. 22 9 h Consultations juridiques p. 28 10 h Peindre les couleurs de la vie p. 22 13 h Vitrail et faux vitrail p.24 19 h Vitrail et faux vitrail p.24
<b>16</b> 9 h 30 Aquarelle 13 h 00 Tricot 18 h 30 Tai Chi	<b>17</b> 9 h 15 Cours de couture 11 h Viactive 13 h Cours de dessin 15 h Livraison BBBB p. 7 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi 19 h 30 Initiation au Tarot p. 20	<b>18</b> 9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-Rencontre <i>Les vis.Âges de la diversité p. 9</i> 16 h Yoga du rire 17 h 30 Et si mon corps	<b>19</b> 9 h Cuisines écono. 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga 18 h Cours de couture	<b>20</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>23</b> 9 h 30 Aquarelle 10 h Direction végég. p. 7 13 h 00 Tricot 18 h 30 Tai Chi	<b>24</b> 9 h 15 Cours de couture 11 h Viactive 13 h Cours de dessin 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi 19 h 30 Initiation au Tarot	<b>25</b> 9 h 30 Hypnothérapie 12 h Heure limite BBBB p. 7 13 h 30 Café-Rencontre <i>Ma santé mentale, où en suis-je? p. 10</i> 16 h Yoga du rire 17 h 30 Et si mon corps	<b>26</b> 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga 18 h Cours de couture	<b>27</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>30</b> 9 h 30 Aquarelle 13 h 00 Tricot 18 h 30 Tai Chi	<b>PRENEZ NOTE QUE LE CENTRE SERA FERMÉ</b>  <b>LE MERCREDI 21 AOÛT.</b>			





# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## OCTOBRE 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9 h 15 Cours de couture <b>1</b> 11 h Viactive 13 h Cours de dessin 15 h Livraison BBBB <i>p. 7</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi 19 h 30 Initiation au Tarot	9 h 30 Hypnothérapie <b>2</b> 13 h 30 Café-Rencontre <i>Posture et respiration dans la vie quotidienne p. 10</i> 16 h Yoga du rire 17 h 30 Et si mon corps	9 h Cuisines écono. <b>3</b> 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga 18 h Cours de couture	8 h Peindre les couleurs de la vie <b>4</b> 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail 19 h Vitrail et faux vitrail
<b>7</b> 9 h 30 Aquarelle 13 h 00 Tricot 18 h 30 Tai Chi	<b>8</b> 9 h 15 Cours de couture 11 h Viactive 13 h Cours de dessin 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi 19 h 30 Initiation au Tarot	<b>9</b> 9 h 30 Hypnothérapie 12 h Heure limite BBBB <i>p. 7</i> 13 h 30 Café-Rencontre <i>Prenons notre pouvoir au féminin! p. 10</i> 16 h Yoga du rire 17 h 30 Et si mon corps	<b>10</b> 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga 18 h Cours de couture	<b>11</b> 8 h Peindre les couleurs de la vie 9 h Consultations juridiques <i>p. 28</i> 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail 19 h Vitrail et faux vitrail
<b>14</b> <b>ACTION DE GRÂCE</b> <b>CENTRE FERMÉ</b> 9 h 30 Aquarelle 13 h 00 Tricot	<b>15</b> 9 h 15 Cours de couture 11 h Viactive 12 h Arrivée de <i>La Tribune Lanaudoise</i> 13 h Cours de dessin 15 h Livraison BBBB <i>p. 7</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi 19 h 30 Initiation au Tarot	<b>16</b> 9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-Rencontre <i>Ouvrir la porte au monde invisible p. 11</i> 16 h Yoga du rire 17 h 30 Et si mon corps	<b>17</b> 9 h Cuisines écono. 10 h Crochet 13 h Envoi postal de <i>La Tribune Lanaudoise</i> 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga 18 h Cours de couture	<b>18</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>21</b> 9 h 30 Aquarelle 10 h Direction végétarisme 13 h 00 Tricot 18 h 30 Tai Chi	<b>22</b> 9 h 15 Cours de couture 11 h Viactive 13 h Cours de dessin 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi 19 h 30 Initiation au Tarot	<b>23</b> 9 h 30 Hypnothérapie 12 h Heure limite BBBB <i>p. 7</i> 13 h 30 Café-Rencontre <i>L'art de la bienveillance p. 11</i> 17 h 30 Et si mon corps	<b>24</b> 9 h <b>Journée d'inscriptions</b> 18 h Cours de couture	<b>25</b> 9 h La Méthode Diane D. <i>P. 21</i>
<b>28</b> 9 h Écrire pour se déplacer du moi au livre <i>p. 17</i>	<b>29</b> 9 h 30 <i>Formation des Bénévoles p. 5</i> 13 h Cours de dessin 15 h Livraison BBBB <i>p. 7</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi 19 h 30 Initiation au Tarot	<b>30</b> 9 h Préparation du dîner communautaire 12 h Dîner communautaire d'Halloween <i>p. 8</i> 13 h 30 Café-Rencontre <i>Peurs et pleurs p. 11</i>	<b>31</b> 9 h Cuisines écono. 10 h Crochet	<b>N'oubliez pas de vous inscrire à la collecte de mots du 5 octobre</b> 

# COURS & ATELIERS



Le Centre 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 **29 août** prochain, avec le paiement complet et votre carte de membre en règle (voir p. 29).

Si le montant exigé est trop élevé pour vos faibles revenus, n'hésitez pas à venir rencontrer une travailleuse.



## Aquarelle

Cette série de 7 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	:	Les lundis, du 9 septembre au 21 octobre
Durée	:	7 rencontres
Heures	:	De 9 h 30 à 11 h 30
Coût	:	45,50 \$
Participant·es	:	Minimum 8 membres - maximum 10
Animatrice	:	Lise Guay



# COURS & ATELIERS

## Écrire pour se déplacer du moi au livre

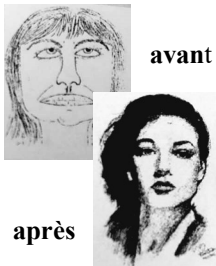
Qui n'a pas, un jour, tenu ou tenté de tenir un journal intime? Qui n'a pas des histoires à raconter, qu'elles proviennent de soi ou de l'imaginaire? L'atelier ÉCRIRE POUR SE DÉPLACER DU MOI AU LIVRE invite les participantes à raconter une histoire qui leur appartient, tout en magnifiant la réalité, en exagérant les faits, en inventant des détails pour mélanger le vrai du faux, pour masquer ce qui relève de l'intime. Le « je », le « narrateur » et le « personnage » se confondent. C'est, en quelques sortes, une manière d'écrire de l'autofiction. En une journée, les participantes apprennent à structurer et à provoquer leur mémoire, à retenir un fait à transformer en histoire, à pousser plus loin le souvenir du détail, et à écrire une courte histoire qui provient tout droit de leur vie.

Date	:	<i>Le lundi 28 octobre</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 16 h</i>
Coût	:	<i>19,50 \$</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre lunch</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 15</i>
Animatrice	:	<i>Véronique Marcotte</i>



## Comment dessiner grâce au cerveau droit

Ce cours donne la possibilité de faire un projet artistique dans un domaine où l'on se croit parfois peu douée et ce, en seulement 8 semaines! En appliquant la technique « comment dessiner grâce au cerveau droit » 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 12x16, un chevalet de table ainsi que plusieurs feuilles de papier journal.



Dates	:	<i>Les mardis, du 10 septembre au 29 octobre</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 16 h</i>
Coût	:	<i>78 \$</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Dominique Bisson</i>



# COURS & ATELIERS



## Cours de couture sans machine



Ce cours vise l'apprentissage de techniques de base en couture et à les mettre en pratique en effectuant différents projets et exercices, exécutés à la main. Ainsi, vous apprendrez, entre autres, à réparer vos vêtements, à leur donner un nouveau look et à prolonger leur durée de vie... le tout dans le plaisir et la créativité!

Dates	:	<i>Les mardis, du 10 septembre au 22 octobre (groupe 1) Les jeudis, du 12 septembre au 24 octobre (groupe 2)</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h 15 à 10 h 45 (groupe 1) De 18 h à 19 h 30 (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>34,15 \$</i>
N.B.	:	<i>Prévoir un petit budget pour de l'équipement fourni sur place et à petit prix</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Suzanne Fortier</i>



## 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.

Dates	:	<i>Les jeudis, du 5 septembre au 31 octobre (Relâche le 24 octobre)</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 10 h à 11 h 30</i>
Coût	:	<i>GRATUIT, mais vous devez être membre</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre crochet de 3 ou 4 mm et votre laine</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 15</i>
Animatrice	:	<i>Nicole Doyon</i>



# COURS & ATELIERS



## Et si mon corps était mon allié...



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, de bouger et de se vivre.

Dates	:	<i>Les mercredis, du 11 septembre au 23 octobre</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 17 h 30 à 19 h 30</i>
Coût	:	<i>45,50 \$</i>
N.B.	:	<i>Apportez un petit cahier qui vous servira de journal de bord</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Patricia Boisvert</i>



## 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-mêmes, et de libérer les tensions ou les émotions accumulées au fil du temps... en apprivoisant graduellement la *Pleine Conscience*.

Dates	:	<i>Les mardis, du 10 septembre au 26 novembre</i>
Durée	:	<i>12 rencontres</i>
Heures	:	<i>17 h 30 à 19 h</i>
Coût	:	<i>58,50 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Josée Parent</i>



# COURS & ATELIERS



## Hypnothérapie

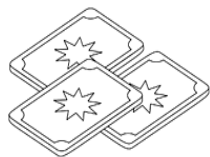


Une séance de groupe en hypnose est une occasion rêvée de vous offrir une belle détente qui perdurera dans le temps, une occasion de vous reconnecter à votre être profond. Pour toutes celles qui aiment s'offrir du temps, qui ont des objectifs à concrétiser, ou qui sont simplement naturellement curieuse du potentiel de l'hypnothérapie. Vous en tirerez assurément plusieurs bénéfices, et ce, toujours selon vos besoins!

Dates	:	<i>Les mercredis, du 11 septembre au 23 octobre</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>9 h 30 à 11 h 30</i>
Coût	:	<i>45,50 \$</i>
Participant.es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Jeanne Vertefeuille</i>



## Initiation au Tarot



Cet atelier vous permettra de vous familiariser avec l'art divinatoire du tarot dans une perspective psychologique et pour une philosophie de vie axée vers les aspects positifs de votre personnalité. Vous apprendrez à interpréter les cartes de tarot afin de mettre en lumière vos points forts à favoriser, et vos points faibles à éviter, afin que vous puissiez vous épanouir pleinement. Cet atelier vous apprendra à faire vos lectures quotidiennes pour vous-mêmes, mais également pour vos proches et amiEs.

Dates	:	<i>Les mardis, du 17 septembre au 29 octobre</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 19 h 30 à 21 h 30</i>
Coût	:	<i>45,50 \$</i>
N.B.	:	<i>Pour les intéressées, le Centre vous offre un jeu de Tarot au coût de 20 \$ et ce, tant qu'il y en aura!</i>
Participant.es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 15</i>
Animatrice	:	<i>Elise Paré</i>





# COURS & ATELIERS

## La femme Lémurienne et la sagesse ancestrale



Cette journée spéciale s'adresse à toutes les sorcières de Marie-Dupuis et celles qui ressentent cet appel à honorer *Le féminin sacré* qui est en vous. Le temps est venu de réactiver cette sagesse ancestrale. Cette journée sera initiatrice de très belles transformations. Nous tisserons des liens afin de rayonner cette sagesse féminine d'abord en soi, et pour toute notre communauté. Ces moments de partage se dérouleront à travers les chants, la méditation, les enseignements, les rituels et la célébration. *La déesse en moi reconnaît et honore la déesse en vous.*

Date	:	<b>Le vendredi 6 septembre</b>
Heures	:	<b>De 9 h 30 à 16 h</b>
Coût	:	<b>17,90 \$</b>
N.B.	:	<b>Apportez votre lunch</b>
Participant·es	:	<b>Minimum 8 membres - maximum 25</b>
Animatrice	:	<b>Brigitte Locat</b>



## 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	:	<b>Le vendredi 25 octobre</b>
Heures	:	<b>De 9 h à 16 h</b>
Coût	:	<b>19,50 \$</b>
N.B.	:	<b>Apportez votre lunch</b>
Participant·es	:	<b>Minimum 8 membres - maximum 12</b>
Animatrice	:	<b>Diane Desroches</b>



# COURS & ATELIERS



## 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	:	<i>Les vendredis, du 13 septembre au 18 octobre (session 1)</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 8 h à 10 h (groupe 1) De 10 h à midi (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>39 \$</i>
Participant·es	:	<i>Toutes les membres sont bienvenues</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</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-mêmes, 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).



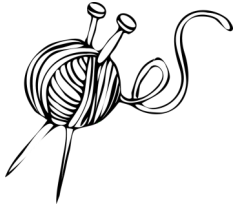
Dates	:	<i>Les lundis, du 9 septembre au 21 octobre (Relâche le 14 octobre)</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 18 h 30 à 19 h 45</i>
Coût	:	<i>24,40 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Andrée Benoit</i>





# 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 9 septembre au 21 octobre</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>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 25</i>
Animatrice	:	<i>Raymonde Mc Callum</i>



## Viactive

Le programme VACTIVE, qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus, a été créé par Kino-Québec en 1988. Composé majoritairement de séances d'exercices exécutées au son d'une musique entraînante, ce programme permet à notre animatrice de faire bouger les participantes âgées en groupe de façon sécuritaire. Les séances VACTIVE sont animées par des bénévoles ayant reçu une formation, et sont généralement gratuites ou à coût très minime.

fadoq

Dates	:	<i>Les mardis, du 10 septembre au 22 octobre</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 11 h à 12 h 30</i>
Coût	:	<i>GRATUIT</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Chantal Comtois</i>



# COURS & ATELIERS



## 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 12 septembre au 17 octobre</i>
Durée	:	<i>6 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>29,25 \$</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>



## Vitrail et faux vitrail



Imaginez un atelier créatif qui vous permette d'aller recoller les « morceaux brisés » en vous-mêmes 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 13 septembre au 18 octobre (session 1)</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 15 h (groupe 1) de 19 h à 21 h (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>39 \$</i>
Participant·es	:	<i>Toutes les membres sont bienvenues</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</i>



## Yoga du rire

Avez-vous ri aujourd'hui? Combien de fois riez-vous par jour? Pourquoi rire? Rire pour se libérer, pour améliorer notre santé, pour se détendre et plus encore et pourquoi pas une prévention de la maladie par le rire. Le yoga du rire est un concept unique où l'on peut rire sans raison. Nous initiions le rire comme un exercice pratiqué en groupe mais avec le regard et l'espièglerie, il se transforme rapidement en rire naturel et contagieux. Venez rire avec moi. Ce n'est pas parce qu'on est heureuse que l'on rit, mais parce que l'on rit que l'on est heureuse...



Dates	:	<i>Les mercredis, du 11 septembre au 16 octobre</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 16 h à 17 h</i>
Coût	:	<i>19,50 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 14</i>
Animatrice	:	<i>Louise Labelle</i>



## CHRONIQUE JURIDIQUE EH! VOS DROITS!



### Sujet : CONJOINTS DE FAIT – CONTRAT DE VIE COMMUNE

Lorsque nous vivons à deux, certains couples décident de ne pas se marier ou de s'unir civilement, par principe, par choix, ou pour des raisons financières. Certains se disent qu'une relation de conjoints de fait leur convient parfaitement et qu'en cas de séparation, ils vont s'entendre sur le partage des biens. L'amour rend peut-être aveugle, mais elle ne rend certainement pas incapable de prévoir son avenir!

Être conjoint de fait est un état qui est reconnu au Québec. D'ailleurs, plusieurs lois reconnaissent les conjoints de fait après 1 an ou 3 ans de vie commune. Toutefois, les conjoints de fait ne sont pas considérés comme étant un couple marié ou uni civilement au sens du Code Civil du Québec puisqu'aucune disposition les régit dans cette loi.

Lorsqu'une séparation survient entre des conjoints de fait, ceux-ci ne sont donc pas protégés par la loi et, par conséquent, ils ne sont pas soumis à l'application du patrimoine familial, des régimes matrimoniaux, de la pension alimentaire entre conjoints, de la compensation pour la perte de revenus ou pour un apport à la résidence suite à la réception d'un héritage ou à un don. Il est donc important pour ces couples de prévoir un contrat de vie commune afin de protéger leurs droits et leurs biens dans une telle situation. Le contrat de vie commune est l'outil qui permet de prévoir le partage des biens en cas d'une éventuelle séparation. Par contre, ce qui sera choisi et prévu par les conjoints dans leur contrat devra respecter l'ordre public, c'est-à-dire, ne pas être contraire à ce qui est prévu dans la loi en vigueur.

## **1. Pourquoi faire un contrat de vie commune**

Il s'agit d'un outil de discussion et de prévention;

Il sert à protéger le couple, la famille, les héritiers, et à favoriser la stabilité des enfants;

Il limite et peut même éviter complètement les poursuites en cas de rupture ou de décès;

Il peut éviter un litige en enrichissement sans cause, et ainsi éviter des frais d'avocat.

## **2. Ce qui peut être inclut dans le contrat.**

### **2.1 Engagement entre les parties**

Durant la cohabitation, le contrat peut prévoir des engagements entre les parties comme : s'apporter mutuellement respect, secours et assistance. Il peut établir la contribution de chacune des parties aux responsabilités familiales en temps, en argent, et en services.

### **2.2 Usage de la résidence et contribution aux frais**

Si une seule des parties est propriétaire de la résidence, les conjoints peuvent décider si celle-ci le restera. Si oui, il faut établir qui paie quoi pour les charges en lien avec la résidence et comment cela doit être fait. Ainsi, le contrat de vie commune peut prévoir quelle sera la contribution de chacun aux frais communs comme : l'hypothèque, les assurances, l'électricité, la nourriture, etc. La contribution possible peut être faite en service ou en argent (50 % chacun ou pourcentage des revenus, par exemple).

Il faut également prévoir si on désire que la partie non propriétaire qui paie la résidence ait le droit de réclamer une partie de la valeur de la maison en cas de séparation. Si le conjoint non propriétaire peut devenir propriétaire, il faut également établir comment cela se fera, sous quelles conditions, dans quel délai, quel est le montant de sa contribution à la mise de fond et le pourcentage de partage de la résidence qu'il pourra avoir en cas de vente, de séparation ou de décès. Veuillez noter qu'il est bien de protéger le conjoint non propriétaire de la résidence en cas de décès de l'autre conjoint afin que le conjoint survivant ne se retrouve pas sans toit du jour au lendemain. À cet effet, les conjoints ont avantage à faire un testament qui confirme leurs volontés.

## **2.3 Patrimoine familial et régimes matrimoniaux**

S'il advenait une séparation, les parties peuvent décider que les règles du patrimoine familial leur sont applicables et qu'ils se soumettront à la loi prévue à cet effet. Si les parties mettent fin à leur cohabitation, il est possible d'établir que le partage de leurs biens se fera selon le régime de la société d'acquêts, la séparation de biens, ou tout autre régime matrimonial prévu dans la loi. Ils peuvent également prévoir qui aura l'usage de la résidence familiale, si c'est possible d'acheter la part d'une des parties en priorité, ou comment la vente de la maison s'effectuera. Par exemple, comment on établira la valeur marchande de la résidence (évaluation municipale, moyenne des évaluations de 3 agents d'immeuble ou évaluateur agréé).

## **2.4 Partage des actifs et des passifs**

Les parties peuvent prévoir le partage de leurs actifs comme les biens meubles et immeubles, les véhicules, l'argent, les REER, les fonds de pension et la RRQ. Ils peuvent aussi prévoir le partage de leurs passifs en prévoyant comment les dettes seront partagées et s'il est possible d'utiliser la marge de crédit hypothécaire et les prêts communs durant la séparation. Même durant la vie commune, il sera important de préciser les raisons pour lesquelles les conjoints peuvent utiliser la marge de crédit hypothécaire ou conjointe. Est-ce que vous acceptez qu'elle soit utilisée pour des besoins personnels?

## **2.5 Partage du régime des rentes du Québec (RRO)**

Le partage des gains accumulés à la RRQ est possible pour les conjoints de fait qui ont vécu maritalement pendant au moins 3 ans, ou durant au moins 1 an, s'ils ont eu un ou des enfants ensemble. Le partage des gains sera impossible dans le cas où un des conjoints était marié ou uni civilement à une autre personne durant l'union de fait et non encore divorcé au moment de la séparation de l'union de fait. La demande de partage doit se faire à l'intérieur d'un délai de 3 ans. Ce délai débute 12 mois après la date de la rupture. Toutefois, si l'un des conjoints décède dans l'année de la séparation, le délai sera alors de 3 ans à compter de la date du décès. La demande de partage doit se faire via un formulaire qui doit être signé par les deux conjoints ou par un seul des deux conjoints. Dans le cas où un seul des conjoints signe le formulaire, celui-ci doit appuyer sa demande par une entente ou une convention intervenue entre les parties durant l'union et qui prévoyait le partage des gains en cas de séparation.

## **2.6 Pension alimentaire**

Les conjoints de fait peuvent décider si une pension alimentaire entre conjoint sera payée, et quel sera le montant de cette pension. Ils peuvent établir qu'une compensation sera également payée si l'une ou l'autre des parties est restée à la maison pour s'occuper des enfants, par exemple, ou si elle a contribué en biens ou en services aux charges communes sans être propriétaire de la résidence.

Cela pourrait contribuer à rétablir un équilibre monétaire entre les parties puisque durant ce temps, la personne qui n'a pas travaillé, n'a pas eu de salaire, n'a pas accumulé de fond de pension, et n'a pas contribué à la Régie des Rentes du Québec.

### **2.7 Garde des enfants**

La seule chose que le contrat de vie commune ne peut pas établir en cas de séparation, c'est la garde des enfants puisque cela est d'ordre public, c'est-à-dire, qu'elle est régie par la loi. Cependant, il est possible de faire des déclarations de principes pour dire ce qu'on favoriserait dans une telle situation quant à la garde, les frais particuliers, le choix de l'école, les sports, etc.

### **3. La modification du contrat**

Le contrat peut être modifié en tout temps entre les parties. Le nouveau contrat ou les modifications doivent être signées par les deux conjoints. Il est conseillé de conserver une copie originale de ce contrat en lieu sûr. Comme vous pouvez le constater, le contrat de vie commune est un outil unique à chaque concubin. Ceux-ci peuvent faire preuve de créativité et y intégrer tout ce qu'ils désirent prévoir entre eux. Nous vous conseillons de consulter un avocat, celui-ci sera en mesure de vous aider à rédiger un contrat clair qui respectera les différents droits des deux conjoints, qui respectera la loi et l'ordre public. Il saura vous faire réfléchir sur les différents points importants concernant votre situation particulière afin que les deux conjoints soient protégés au maximum en cas de rupture ou de décès. Bonne rédaction!

*Mise en garde : Le présent texte est fait à titre informatif seulement, il ne se veut aucunement complet sur le sujet abordé et non applicable à toutes les situations. Consultez votre avocate pour plus d'information.*



*M<sup>c</sup> Nancy Malo, avocate et médiatrice  
et Olivier Grégoire*

## **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 13 septembre et 11 octobre 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'inscriptions.

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



## À votre AGENDA :

Pensez à réserver la date du mercredi 28 août pour notre activité de la rentrée : un dîner gratuit hot-dogs/épluchette et une présentation des activités à venir!

# Prochain envoi de La Tribune

La version papier sera disponible au centre, le mardi 15 octobre 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 17 octobre en après-midi.

La journée d'inscriptions, quant à elle, aura lieu le jeudi 24 octobre à partir de 9 heures. Au plaisir de vous y rencontrer!

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



Être membre du Centre de femmes Marie-Dupuis, c'est recevoir votre journal *La Tribune Lanaudoise* à la maison, 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 15,00 \$ : 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



**gcl.** gagnon  
cantin  
lachapelle  
Notaires SENCRL

M<sup>e</sup> Sonia Paquin, notaire et médiatrice familiale

JOLIETTE – 37, place Bourget Sud, bur. 301 T. : 450 755-4535  
BERTHIERVILLE – 691, rue De Montcalm T. : 450 836-7222  
www.gclnotaires.com

  
**L'ENCADREUSE.ca**  
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



Bureau de circonscription 450 752-1940  
436, rue Saint-Viateur gabriel.ste-marie@parl.gc.ca  
Joliette (Québec) J6E 3B2    

*Veronique Hivon*  
Députée de Joliette

Bureau de circonscription  
970, rue Saint-Louis, Joliette Qc J6E 3A4  
Tél. : 450 752-6929 | Téléc. : 450 752-6935  
hivon.veronique@parl.gc.ca  
www.veroniquehivon.org



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