

Janvier - février 2019

# La Tribune Lanaudoise

Volume 27, no. 1

*2019, une nouvelle année... ensorcellante!*



**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)



L' R D E S  
CENTRES DE  
F E M M E S  
DU QUÉBEC



## SOMMAIRE

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| ◆ Le Mot de la Coordo               | 1  |
| ◆ Félicitations Lise!               | 2  |
| ◆ Bibliothèque                      | 2  |
| ◆ Cuisines économiques              | 3  |
| ◆ Rendez-vous culinaire             | 4  |
| ◆ Direction végétarisme             | 4  |
| ◆ Journée internationale des femmes | 5  |
| ◆ Dîners festifs                    | 6  |
| ◆ Ciné et moi                       | 7  |
| ◆ Boîtes d'ici & cie                | 8  |
| ◆ Cafés-Rencontres                  | 9  |
| ◆ Calendrier des activités          | 13 |
| ◆ Cours et ateliers                 | 16 |
| ◆ Chronique juridique               | 26 |
| ◆ Consultations juridiques          | 27 |
| ◆ Journées d'inscriptions           | 28 |
| ◆ Adhésion/Carte de membres         | 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 :  
MARIE-CHRISTINE LAROCHE  
PAULETTE BEAUDRY  
ROXANE PELLETIER

CONCEPTION ET MISE EN PAGE :  
ROXANE PELLETIER

PAGES COUVERTURES :  
DIANE LEBLANC

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



## Mille mercis aux Chevaliers de Colomb

Le 18 novembre dernier, à la salle du Centre des arts et des loisirs Alain Larue, s'est tenu le brunch bénéfique des Chevaliers de Colomb de Notre-Dame-des-Prairies pour le Centre de femmes. Un moment fort agréable autour d'un bon petit déjeuner préparé par Patrice Desroches, traiteur, lui-même membre des Chevaliers de Colomb. Nous vous remercions aussi, les membres du Centre, pour avoir participé à cette activité en aussi grand nombre. Vous avez été 45, dont 39 qui ont donné leurs contributions en s'inscrivant à l'avance au Centre. Une très belle participation de votre part! Un montant record a été amassé lors de ce brunch et les Chevaliers de Colomb nous ont remis un très beau don de 770 \$. Mille mercis, nous vous sommes très reconnaissantes!

Cette activité aura lieu à chaque année et nous espérons que vous aurez toujours le goût d'y participer en grand nombre! Et si vous le souhaitez, les Chevaliers de Colomb réalisent un brunch au bénéfice d'un organisme à chaque mois. Surveillez leur publicité sur le panneau face au Centre des arts et des loisirs Alain Larue ou sur notre babillard.

## Journée internationale des femmes

Déjà le moment de vous inscrire à notre brunch-conférence dans le cadre de la Journée internationale des femmes, qui aura lieu **dimanche le 10 mars** et dont le thème est « *Le respect, ça se manifeste* ». En plus de nous régaler autour d'un brunch complet préparé par Patrice Desroches, traiteur, nous aurons la chance d'entendre puis de discuter avec une conférencière d'exception, **Véronique Marcotte**. Moments intenses et de pur bonheur garantis!

Vous êtes invitées à amener avec vous vos amiEs et proches, car la Journée internationale des femmes, nous la fêtons avec toutes et tous et apprécions toujours y voir plusieurs de nos alliés. Quelques prix de présence vont seront offerts, et prévoyez que nous y effectuerons, pour la première fois, un tirage moitié-moitié!

N'oubliez pas que dans la nuit du samedi au dimanche, l'heure sera avancée. Nous vous attendons à partir de 9 h 30, nous commencerons à 10 h et le brunch sera servi dès 10 h 15. Il est essentiel de s'inscrire à l'avance.

Au plaisir de vous y voir en très grand nombre!

*Marie-Christine Laroche*

# Toutes nos félicitations Lise!

Lise Jollet, résidente bien connue de Notre-Dame-des-Prairies et participante très active au sein du Centre de femmes, a reçu, le 16 novembre 2018, le prix Dollard-Morin 2018, des mains de la ministre déléguée à l'Éducation, Isabelle Charest, pour souligner son bénévolat exceptionnel auprès des résidents et résidentes du CHSLD St-Eusèbe, à Joliette.

Bravo Lise pour ton implication remarquable!



## 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.

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 :**

**Médicaments dangereux à qui la faute?** de Dr Marc Girard (GIR 1283)

**Décodage biologique des problèmes respiratoires et ORL** de Christian Flèche (FLE 1284)

**Votre antiféminisme, nos répliques** de Mélissa Blais & Marie-Soleil Chrétien (BLA 1287)

**Tout est toujours parfait** de François Lemay (LEM 1289)

**Souper à congeler en 5 ingrédients et 15 minutes** de Plaisirs Gourmands de Cathy (CAT

# DANS NOTRE Cuisine

## *Inauguration de notre magnifique cuisine!*

C'est lors d'un 5 à 7 très convivial, le 14 novembre dernier, que s'est déroulée l'inauguration officielle de la nouvelle cuisine du Centre, ainsi que le dévoilement de la plaque de remerciements aux membres du conseil municipal de la Ville de Notre-Dame-des-Prairies. C'est donc en compagnie des membres du conseil municipal, dont le maire suppléant Serge Landreville, du maire sortant Alain Larue, de la directrice générale de la Ville, Marie-Andrée Breault, ainsi que des membres du conseil d'administration et des travailleuses du Centre que ce bon moment a été vécu, en toute simplicité.



**Sincères remerciements!**

## **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 mardis matins de 10 h 30 à 13 h 30. 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.

|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| <i>Dates</i>         | : | <i>Les mardis 22 janvier, 5 et 19 février, 5 et 19 mars</i> |
| <i>Durée</i>         | : | <i>5 rencontres</i>   |
| <i>Heures</i>        | : | <i>De 10 h 30 à 13 h 30</i>                                 |
| <i>Coût</i>          | : | <i>30 \$</i>  |
| <i>Participantes</i> | : | <i>Minimum 6 membres - maximum 8</i>                        |

## RENDEZ-VOUS CULINAIRE...

### Canapés variés

Je vous propose de cuisiner de succulents canapés variés. Ils sont décadents, sans friture et faciles à préparer!

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| Date           | : | <i>Le lundi 11 mars</i>                           |
| Heures         | : | <i>De 9 h à 12 h</i>                              |
| Coût           | : | <i>12,50 \$</i>                                   |
| Participant·es | : | <i>minimum 8 membres - maximum 10</i>             |
| Animatrice     | : | <i>Sagette Bérubé</i>                             |
| N.B.           | : | <i>Apportez des plats pour vos canapés variés</i> |



## 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          | : | <i>Les lundis, 28 janvier, 25 février, 25 mars et 29 avril</i> |
| Durée          | : | <i>4 rencontres (1 fois par mois)</i>                          |
| Heures         | : | <i>De 10 h à midi</i>  |
| Coût           | : | <i>40 \$, incluant le coût des aliments</i>                    |
| Participant·es | : | <i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>                          |
| Animatrice     | : | <i>Denise Marion</i>   |





# Journée des femmes internationale

## Brunch-conférence pour la Journée internationale des femmes

Cette année, dans le cadre de la Journée internationale des femmes, nous recevons avec enthousiasme madame Véronique Marcotte!

Celle-ci vous fera part de sa carrière à travers l'écriture et la mise en scène. La femme, elle, ponctue et se remémore les stigmates de l'enfance, ces écorchures qui ont contribué à bâtir l'humaine qu'elle est devenue. Véronique Marcotte a écrit, elle a voyagé, elle a posé les pieds derrière les grandes scènes du Québec et d'ailleurs, elle a ragé, elle a pleuré, elle a aimé. Des moments de bonheur, des briques lourdes sur la gueule, elle raconte ce parcours avec l'humour, la spontanéité et l'authenticité qu'on lui connaît. Elle ne mâche pas ses mots, mais ne retient pas ses larmes non plus. Au plaisir de vous y voir en grand nombre!

### *Qui est Véronique Marcotte?*

Véronique Marcotte est autrice et metteuse en scène depuis 1999. Elle a publié six romans, des nouvelles dans trois recueils collectifs, un recueil de portraits d'immigrants ainsi que divers textes en revues et magazines. L'écrivaine s'intéresse aux fragilités de la santé mentale et aux personnages marginaux. Son dernier roman *De la confiture aux cochons*, s'inscrit dans cette lignée et aborde les sujets du deuil, de la fuite et de la maladie mentale dans un genre se rapprochant du roman noir. En 2017, Véronique a obtenu la résidence d'écriture PEN Haïti, à Port-au-Prince où elle a séjourné à la maison Georges-Anglade pour y écrire son prochain roman *La géographie du bonheur*, qui traite du suicide assisté. Enfin et depuis plus de dix ans, Véronique Marcotte anime des ateliers d'écriture, offre du coaching privé et donne de la formation partout à travers le Québec. En ce moment, elle travaille sur la scénarisation d'une série télévisée ainsi que sur le scénario d'un long métrage, un drame psychologique.



- Date** : *Le dimanche 10 mars*
- Heures** : *Accueil à partir de 9 h 30 (N'oubliez pas le changement d'heure)*
- Lieu** : *Centre des arts et des loisirs Alain Larue  
225, boulevard Antonio-Barrette, N.D.P.*
- Coût** : *15 \$ (membres) 20 \$ (non-membres)*
- Activité mixte - Réservations à l'avance obligatoires*

# Repas festifs au Centre!

## DÎNER DE LA SAINT-VALENTIN

Un prétexte pour se retrouver, ce n'est pas ça qui manque! Certaines diront que les dates ne sont pas essentielles, seules les amitiés sont éternelles! Alors, retrouvons-nous le 14 février dès midi afin de partager un délicieux repas entre amies, en cette journée chaleureuse où l'amour sera à l'honneur!

Date : *Le jeudi 14 février*  
Heures : *À compter de midi*  
Coût : *6 \$*  
N.B. : *Carte de membre requise*



**Pour celles qui souhaitent aider à la préparation du repas, merci de donner votre nom lors de la journée d'inscriptions et d'arriver vers 9 heures.**

## 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.*

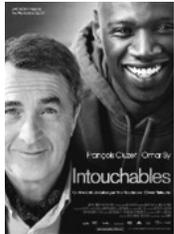
***Covoiturage possible, dites-le lors de votre inscription.***

# 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.

## Intouchables



Tout les oppose et il était peu probable qu'ils se rencontrent un jour, et pourtant. Philippe, un riche aristocrate devenu tétraplégique après un accident de parapente, va engager Driss, un jeune homme d'origine sénégalaise tout droit sorti de prison, comme auxiliaire de vie à domicile. Pourquoi lui? Tout simplement parce qu'il ne regarde pas Philippe avec le même regard de pitié que les autres candidats.

Date : *Le mardi 22 janvier*  
Heure : *14 h 00*  
Coût : *2 \$ (incluant une collation sympathique)*  
Animation : *Roxane Pelletier*

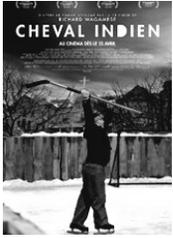
## Mommy



Dans la banlieue de Montréal, Diane Després, la quarantaine, veuve depuis trois ans, vit mal de ses chroniques du coeur dans un journal, et des ménages qu'elle fait. Son fils Steve, adolescent impulsif et hyperactif atteint du trouble de déficit de l'attention, est placé dans un institut spécialisé. Lorsque ce dernier met le feu à la cafétéria du centre, Diane le reprend dans son modeste appartement. La cohabitation n'est pas sans heurts.

Date : *Le mardi 19 février*  
Heure : *14 h 00*  
Coût : *2 \$ (incluant une collation sympathique)*  
Animation : *Roxane Pelletier*

## Cheval indien



À la fin des années 50, en Ontario, le jeune Saul Indian Horse est arraché à sa famille et forcé de rejoindre un pensionnat catholique. Dans cet environnement oppressif, Saul se voit refuser la liberté de parler sa langue ou d'embrasser son héritage autochtone. L'enfant trouve son salut dans le sport préféré des Canadiens, le hockey. Il développera d'ailleurs des aptitudes uniques et rares pour ce sport de glace. Son talent lui permettra de quitter la misère pour intégrer une ligue autochtone du Nord de l'Ontario et éventuellement, une équipe professionnelle.

Date : *Le mardi 19 mars*  
Heure : *14 h 00*  
Coût : *2 \$ (incluant une collation sympathique)*  
Animation : *Roxane Pelletier*

## 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; tandis que 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 16 et 30 janvier, 13 et 27 février ainsi que le 13 mars **avant midi**.



⇒ Les prochaines dates pour les **livraisons** sont : Les mardis 22 janvier, 5 et 19 février ainsi que les 5 et 19 mars. 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 16 janvier**

## **Le deuil**

Lors de ce café-rencontre, nous aborderons le sujet du deuil. Période utile pour retrouver l'équilibre de vivre après la disparition d'un être cher ou toute autre situation de perte.

*Animatrice : Marguerite Lanoue*

**Mercredi 23 janvier**

## **L'intimidation**

L'intimidation est un phénomène social courant qui peut avoir des répercussions importantes sur diverses sphères de notre vie. Nous nous attarderons aux aspects légaux entourant l'intimidation, ainsi qu'au contexte social et collectif de l'intimidation, qui est souvent commise au grand jour, devant des témoins, et où le lien de confiance n'est pas nécessaire. Ces distinctions nous permettront de bien cerner ce qui est propre à l'intimidation, d'avoir une meilleure compréhension du phénomène afin de mieux intervenir.



*Animatrice : Geneviève Jetté, policière communautaire*



# CAFÉS-RENCONTRES

**Mercredi 30 janvier**

## **Les femmes et le marché du travail**

C'est avec plaisir que nous vous invitons à découvrir les services du **Centre Lanaudière d'emploi pour femmes** et **Perspectives nouvelles** qui accompagnent les chercheuses d'emploi depuis plus de 25 ans. Il y aura ensuite une discussion sur les femmes et le marché du travail : le féminisme, toujours d'actualité? Les métiers traditionnels ou non traditionnels? Perte d'emploi et plus encore!



*Animatrices : Sophie Perreault et Julie Chevette*

**Mercredi 6 février**

## **Comment vieillir informées?**



Nous « surferons » ensemble sur plein d'éléments qui, jour après jour, influencent qui nous sommes, et qui peuvent, quand on en devient consciente, nous fournir des clés incroyables d'accomplissement et de mieux-être. Sans prétention... plus de sagesse!

*Animation : Le Comité politique*

**Mercredi 13 février**

## **Le soutien offert aux proches aidantes d'aînés**

Vous aidez unE aînéE? Si oui, nous sommes là pour vous aider à trouver des ressources et obtenir des conseils pour vous faciliter votre vie. Nous allons démystifier avec vous la réalité des proches aidantEs. Tout le monde est susceptible d'être proche aidantE à un moment ou l'autre de son parcours de vie...

*Animation : L'Appui Lanaudière*

**L'APPUI**  
LANAUDIÈRE

# CAFÉS-RENCONTRES



**Mercredi 20 février**

## **La Méthode Diane D.**



Je suis coincée entre le passé et le futur, rassurez-moi que j'existe. Je me permets de dire au passé négatif : « c'est fini », et de dire au futur : « ce n'est pas arrivé ». Alors, il y a de la place pour le présent. Quoi te dire et faire pour que tu demeures avec moi?

*Animatrice : Diane Desroches*

**Mercredi 27 février**

## **Les femmes dans l'univers de la coopération internationale**

L'omniprésence des femmes comme actrices de la coopération internationale est évidente. Pourquoi les femmes s'impliquent-elles davantage dans les projets de développement international et forment-elles partie intégrante de la solution pour un monde plus juste et plus égalitaire? À l'approche de la Journée internationale de la femme le 8 mars, une intervenante du CRÉDIL viendra discuter des raisons pour lesquelles les femmes représentent la clé dans l'atteinte des objectifs mondiaux de développement durable.



*Animation : Le CRÉDIL*

**Mercredi 6 mars**

## **Ce n'est pas correct**



*Ce n'est pas correct* est un programme unique, simple et novateur qui s'adresse aux voisinEs, amiEs et familles qui sont souvent les premiers témoins d'une situation de maltraitance. Ils savent que ce n'est pas correct, que ça ne va pas, mais savent rarement comment porter assistance. Le programme pallie ce manque en amenant les personnes à reconnaître les indices de maltraitance et à poser des gestes simples, pratiques et sécuritaires.

*Animatrice : Renée Desjardins*



# CAFÉS-RENTRES

**Mercredi 13 mars**

## **Les fleurs de Bach à la thérapie holistique par la lumière**

Vous connaissez les essences du Dr. Bach, ces harmonisants au niveau émotionnel et mental. Ce n'était que le début. Venez découvrir les nouveaux élixirs qui s'apparentent à la Nouvelle Énergie. Vous ne les connaissez pas? Alors venez découvrir comment le travail du Dr. Bach a été propulsé de l'avant par Andreas Korte. Aussi, venez découvrir le « Traitement Holistique par la Lumière » (HLT).



*Animatrice : Marie-Marthe Lantagne*

**Mercredi 20 mars**

## **La fraude**



Ce café-rencontre permettra de sensibiliser les participantes aux différents types de fraudes, mettra en lumière les moyens afin de les prévenir, et abordera l'importance de les dénoncer ainsi que les outils et la marche à suivre lorsqu'on en est victime.

*Animatrice : Geneviève Jetté, policière communautaire*

**Mercredi 27 mars**

## **Est-ce que le filet social est adéquat au Québec?**

Au cours de cette rencontre, il y aura le visionnement d'un film émouvant, intitulé *Daniel Blake* qui est d'une durée de 1 h 40, et par la suite, une discussion sera animée par le comité politique autour du filet social et des « humiliations que subissent ceux qui souffrent déjà de graves difficultés matérielles » dans un monde du travail de plus en plus déshumanisé. Bien que le sujet soit grave, nous avons bien l'intention de faire de ce café-rencontre, un moment heureux.

*Animation : Le Comité politique*



# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## JANVIER 2019

| Lundi   | Mardi  | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi  |
|---|--|--|---|---|
| 7   | <b>TEMPÊTE = CENTRE FERMÉ</b>  |  |   |   |
| <b>Ouverture du Centre</b>  | <p>Nous vous rappelons que, pour la période hivernale, si vous entendez à la radio que les écoles de la Commission scolaire des Samares sont fermées pour cause de TEMPÊTE, le Centre sera lui aussi fermé et les activités prévues pour la journée seront annulées et/ou reportées à une date ultérieure. Nous vous invitons à écouter le 103,5 FM afin d'éviter de vous cogner le nez sur une porte fermée. Profitons alors de la quiétude et de la chaleur de nos foyers.</p> |  |   |   |
| 14  | 15   | 16   | 17  | 18  |
|   |  | 12 h Heure limite BBBB <i>p.8</i><br>13 h 30 Café-rencontre<br><i>Le deuil p. 9</i>  | 9 h <b>Journée d'inscriptions</b>   | 8 h Peindre les couleurs de la vie <i>p. 23</i><br>10 h Peindre les couleurs de la vie<br>13 h Vitrail et faux vitrail <i>p. 25</i><br>19 h Vitrail et faux vitrail |
| 21  | 22   | 23   | 24  | 25  |
| 9 h 30 Aquarelle <i>p. 17</i><br>13 h Tricot <i>p. 24</i>   | 10 h 30 Cuisines écono. <i>p. 3</i><br>14 h Ciné et moi : <i>Intouchables p.7</i><br>15 h Livraison BBBB <i>p. 8</i>   | 9 h Anglais 1 <i>p. 16</i><br>11 h Anglais 2 <i>p. 17</i><br>13 h 30 Café-rencontre<br><i>L'intimidation p. 9</i>  | 10 h Crochet <i>p. 20</i><br>13 h Création de cartes St-Valentin <i>p. 19</i> | 8 h Peindre les couleurs de la vie<br>10 h Peindre les couleurs de la vie<br>13 h Vitrail et faux vitrail<br>19 h Vitrail et faux vitrail                           |
| 28  | 29   | 30   | 31  |   |
| 9 h 30 Aquarelle<br>10 h Diction végé. <i>p. 4</i><br>13 h Tricot<br>18 h Tai Chi niveau 2 <i>p. 23</i> | 9 h Initiation au Tai Chi <i>p. 21</i><br>10 h Yoga-méditation <i>p. 25</i><br>12 h Bouge plus! <i>p. 18</i><br>13 h Pouvoir des femmes <i>p. 22</i><br>19 h Yoga-méditation <i>p. 25</i>  | 9 h Anglais 1<br>11 h Anglais 2<br>12 h Heure limite BBBB<br>13 h 30 Café-rencontre<br><i>Les femmes et le marché du travail p. 10</i><br>17 h 30 Musclez vos méninges! <i>p. 22</i> | 10 h Crochet<br>13 h Viniyoga <i>p. 24</i><br>15 h Viniyoga<br>19 h Viniyoga  |   |



# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## FÉVRIER 2019

| Lundi  | Mardi  | Mercredi  | Jeudi   | Vendredi  |
|--|--|---|---|---|
|  |  |   |   | <b>1</b><br>8 h Peindre les couleurs de la vie<br>10 h Peindre les couleurs de la vie<br>13 h Vitrail et faux vitrail<br>19 h Vitrail et faux vitrail   |
| <b>4</b><br>9 h 30 Aquarelle<br>13 h Tricot<br>13 h Cours techno Apple p. 19<br>15 h Et si mon corps était mon allié p. 20<br>18 h Tai Chi niveau 2              | <b>5</b><br>9 h Cours de dessin p. 18<br>10 h Yoga méditation<br>10 h 30 Cuisines écono.<br>12 h Bouge plus!<br>15 h Livraison BBBB<br>19 h Yoga-méditation                                    | <b>6</b><br>9 h Anglais 1<br>11 h Anglais 2<br>13 h 30 Café-rencontre <i>Comment vieillir informées?</i> p. 10<br>17 h 30 Musclez vos méninges!                                       | <b>7</b><br>10 h Crochet<br>13 h Viniyoga<br>15 h Viniyoga<br>19 h Viniyoga             | <b>8</b><br><i>Journée internationale des femmes</i><br>8 h Peindre les couleurs de la vie<br>9 h Consultations juridiques p. 27<br>10 h Peindre les couleurs de la vie<br>13 h Vitrail et faux vitrail<br>19 h Vitrail et faux vitrail |
| <b>11</b><br>9 h 30 Aquarelle<br>13 h Tricot<br>13 h Cours techno Apple<br>15 h Et si mon corps était mon allié<br>18 h Tai Chi niveau 2                         | <b>12</b><br>9 h Initiation au Tai Chi<br>10 h Yoga-méditation<br>12 h Bouge plus!<br>13 h Pouvoir des femmes<br>19 h Yoga-méditation  | <b>13</b><br>9 h Anglais 1<br>11 h Anglais 2<br>12 h Heure limite BBBB<br>13 h 30 Café-rencontre <i>Le soutien offert aux proches aidantes</i> p. 10<br>17 h 30 Musclez vos méninges! | <b>14</b><br>9 h Préparation dîner communautaire p. 6<br>12 h Dîner Saint-Valentin p. 6 | <b>15</b><br>8 h Peindre les couleurs de la vie<br>10 h Peindre les couleurs de la vie<br>13 h Vitrail et faux vitrail<br>19 h Vitrail et faux vitrail  |
| <b>18</b><br>9 h 30 Aquarelle<br>13 h Tricot<br>13 h Cours techno Apple<br>15 h Et si mon corps était mon allié<br>18 h Tai Chi niveau 2                         | <b>19</b><br>9 h Cours de dessin<br>10 h Yoga méditation<br>10 h 30 Cuisines écono.<br>12 h Bouge plus!<br>14 h Ciné et moi : <i>Mommy</i> p. 7<br>15 h Livraison BBBB<br>19 h Yoga-méditation | <b>20</b><br>9 h Anglais 1<br>11 h Anglais 2<br>13 h 30 Café-rencontre <i>La méthode Diane D.</i> p. 11<br>17 h 30 Musclez vos méninges!  | <b>21</b><br>10 h Crochet<br>13 h Viniyoga<br>15 h Viniyoga<br>19 h Viniyoga            | <b>22</b><br>8 h Peindre les couleurs de la vie<br>10 h Peindre les couleurs de la vie<br>13 h Vitrail et faux vitrail<br>19 h Vitrail et faux vitrail  |
| <b>25</b><br>9 h 30 Aquarelle<br>10 h Direction végé.<br>13 h Tricot<br>13 h Cours techno Apple<br>15 h Et si mon corps était mon allié<br>18 h Tai Chi niveau 2 | <b>26</b><br>9 h Initiation au Tai Chi<br>10 h Yoga-méditation<br>12 h Bouge plus!<br>13 h Pouvoir des femmes<br>19 h Yoga-méditation  | <b>27</b><br>9 h Anglais 1<br>11 h Anglais 2<br>12 h Heure limite BBBB<br>13 h 30 Café-rencontre <i>Femmes et univers coop. Internationale</i> p. 11<br>17 h 30 Musclez vos méninges! | <b>28</b><br>10 h Crochet<br>13 h Viniyoga<br>15 h Viniyoga<br>19 h Viniyoga            |   |

# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## MARS 2019

| Lundi  | Mardi   | Mercredi  | Jeudi  | Vendredi   |
|--|---|---|--|--|
|  |   |   |  | <b>1</b><br>9 h La Méthode Diane D.<br><i>p. 21</i><br><br>9 h Consultations<br>juridiques <i>p. 27</i>  |
| <b>4</b><br>9 h 30 Aquarelle<br>13 h Tricot<br>15 h Et si mon corps était<br>mon allié<br>18 h Tai Chi niveau 2  | <b>5</b><br>9 h Cours de dessin<br>10 h Yoga méditation<br>10 h 30 Cuisines écono.<br>12 h Bouge plus!<br>15 h Livraison BBBB<br>19 h Yoga-méditation   | <b>6</b><br>9 h Anglais 1<br>11 h Anglais 2<br>13 h 30 Café-rencontre<br><i>Ce n'est pas correct p. 11</i><br>17 h 30 Musclez vos<br>méninges!                                  | <b>7</b><br>10 h Crochet<br>13 h Viniyoga<br>15 h Viniyoga<br>19 h Viniyoga  | <b>8</b><br>8 h Peindre les couleurs<br>de la vie<br>10 h Peindre les couleurs<br>de la vie<br>13 h Vitrail et faux vitrail<br>19 h Vitrail et faux vitrail  |
| <b>11</b><br>9 h RV culinaire <i>p. 4</i><br>9 h 30 Aquarelle<br>13 h Tricot<br>15 h Et si mon corps était<br>mon allié<br>18 h Tai Chi niveau 2                           | <b>12</b><br>9 h Initiation au Tai Chi<br>10 h Yoga-méditation<br>12 h Bouge plus!<br>13 h Pouvoir des femmes<br>19 h Yoga-méditation   | <b>13</b><br>9 h Anglais 1<br>11 h Anglais 2<br>12 h Heure limite BBBB<br>13 h 30 Café-rencontre<br><i>Fleurs de Bach p. 12</i><br>17 h 30 Musclez vos<br>méninges!             | <b>14</b><br>10 h Crochet<br>13 h Viniyoga<br>15 h Viniyoga<br>19 h Viniyoga   | <b>15</b><br>8 h Peindre les couleurs<br>de la vie<br>10 h Peindre les couleurs<br>de la vie<br>13 h Vitrail et faux vitrail<br>19 h Vitrail et faux vitrail |
| <b>18</b><br>9 h 30 Aquarelle<br>12 h Arrivée de <i>la Tribune<br/>Lanaudoise p. 29</i><br>13 h Tricot<br>15 h Et si mon corps était<br>mon allié<br>18 h Tai Chi niveau 2 | <b>19</b><br>9 h Cours de dessin<br>10 h Yoga méditation<br>10 h 30 Cuisines écono.<br>12 h Bouge plus!<br>14 h Ciné et moi :<br><i>Cheval indien p. 8</i><br>15 h Livraison BBBB<br>19 h Yoga-méditation | <b>20</b><br>9 h Anglais 1<br>11 h Anglais 2<br>13 h 30 Café-rencontre<br><i>La fraude p. 12</i><br>17 h 30 Musclez vos<br>méninges!  | <b>21</b><br>10 h Crochet<br>13 h Envoi postale de<br><i>La Tribune Lanaudoise<br/>p.29</i><br>13 h Viniyoga<br>15 h Viniyoga<br>19 h Viniyoga | <b>22</b><br>8 h Peindre les couleurs<br>de la vie<br>10 h Peindre les couleurs<br>de la vie<br>13 h Vitrail et faux vitrail<br>19 h Vitrail et faux vitrail |
| <b>25</b><br>9 h 30 Aquarelle<br>10 h Direction végé.<br>13 h Tricot<br>15 h Et si mon corps était<br>mon allié<br>18 h Tai Chi niveau 2                                   | <b>26</b><br>9 h Initiation au Tai Chi<br>10 h Yoga-méditation<br>12 h Bouge plus!<br>13 h Pouvoir des femmes<br>19 h Yoga-méditation   | <b>27</b><br>9 h Anglais 1<br>11 h Anglais 2<br>13 h 30 Café-rencontre<br><i>Est-ce que le filet social et<br/>adéquat au Québec? p. 12</i><br>17 h 30 Musclez vos<br>méninges! | <b>28</b><br>9 h Journée d'inscriptions<br><i>p. 28</i><br>13 h Viniyoga<br>15 h Viniyoga<br>19 h Viniyoga                                     | <b>29</b>  |

# 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 17 janvier 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.



## Anglais niveau 1

Ce cours pour débutantes est basé sur une combinaison de conversation, grammaire 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          | : | Les mercredis, du 23 janvier au 27 mars |
| Durée          | : | 10 rencontres                           |
| Heures         | : | De 9 h à 10 h 30                        |
| Coût           | : | 48,75 \$                                |
| Participant·es | : | Minimum 8 membres - maximum 12          |
| Animatrice     | : | Suzan Mariasine                         |





# COURS & ATELIERS

## 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 23 janvier au 27 mars</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 10 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 21 janvier au 25 mars</i> |
| Durée                     | : | <i>10 rencontres</i>                        |
| Heures                    | : | <i>De 9 h 30 à 11 h 30</i>                  |
| Coût                      | : | <i>65 \$</i>                                |
| Participant <sup>es</sup> | : | <i>Minimum 8 membres - maximum 10</i>       |
| Animatrice                | : | <i>Lise Quay</i>                            |



# COURS & ATELIERS



## Bouge plus!



Cet atelier vous offre un entraînement adapté incluant des exercices fonctionnels afin d'améliorer votre force et endurance pour vous aider dans vos tâches quotidiennes. Venez bouger et vous amuser il me fera plaisir de vous rencontrer!

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| Dates          | : | <i>Les mardis, du 29 janvier au 26 mars</i> |
| Durée          | : | <i>9 rencontres</i>                         |
| Heures         | : | <i>De 12 h à 13 h</i>                       |
| Coût           | : | <i>29,25 \$</i>                             |
| Participant·es | : | <i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>       |
| Animatrice     | : | <i>Annie Lefebvre</i>                       |



## 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          | : | <i>Les mardis 5 février, 19 février, 5 mars, 19 mars et 2 avril</i> |
| Durée          | : | <i>5 rencontres</i>   |
| Heures         | : | <i>De 9 h à 12 h</i>  |
| Coût           | : | <i>48,75 \$</i>   |
| Participant·es | : | <i>Minimum 8 membres - maximum 8</i>                                |
| Animatrice     | : | <i>Dominique Bisson</i>   |





# COURS & ATELIERS

## Cours individuels, technologie « Apple »

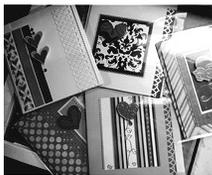


Venez découvrir certaines possibilités que votre iPad, iPod ou iPhone peuvent vous offrir et comment les utiliser adéquatement. Atelier de **4 rencontres individuelles** d'une heure chacune.

|            |   |  |
|------------|---|--|
| Dates      | : | <i>Les lundis, du 4 au 25 février</i>              |
| Durée      | : | <i>4 rencontres</i>                                |
| Heures     | : | <i>Sur rendez-vous, à 13 h, 14 h, 15 h ou 16 h</i> |
| Coût       | : | <i>15 \$ (pour les 4 heures)</i>                   |
| Animatrice | : | <i>Christiane Cloutier</i>                         |



## Création de cartes pour la St-Valentin



Je vous attends en grand nombre. Vous allez reproduire trois cartes, originales, que j'ai créées pour vous. La quatrième carte sera votre création du jour. Nous découvrirons des papiers embossés et des matrices découpées. Le tout, décoré avec de petits ajouts métalliques. Elles seront merveilleuses!

|                 |   |  |
|-----------------|---|--|
| Date            | : | <i>Le jeudi 24 janvier</i>             |
| Heures          | : | <i>De 13 h à 16 h</i>                  |
| Coût            | : | <i>14,75 \$ (incluant le matériel)</i> |
| Participant(e)s | : | <i>Minimum 8 membre - maximum 8</i>    |
| Animatrice      | : | <i>Sylvie Masse</i>                    |



# COURS & ATELIERS



## Crochet



Cette technique, permettant de nouer un fil pour en faire un tissu, est apparue en Europe au début du 18<sup>e</sup> siècle. 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           | : | <i>Les jeudis, du 24 janvier au 21 mars<br/>(Congé le 14 février)</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>   |



## 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 4 février au 25 mars</i> |
| Durée          | : | <i>8 rencontres</i>                        |
| Heures         | : | <i>De 15 h à 18 h</i>                      |
| Coût           | : | <i>78 \$</i>                               |
| Participant.es | : | <i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>      |
| Animatrice     | : | <i>Patricia Boisvert</i>                   |





## Initiation au 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 mardis, 29 janvier, 12 février, 26 février, 12 mars, 26 mars, 9 avril, 23 avril</i> |
| Durée         | : | <i>7 rencontres</i>  |
| Heures        | : | <i>De 9 h à 10 h 30</i>  |
| Coût          | : | <i>34,15 \$</i>  |
| Participantes | : | <i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>  |
| Animatrice    | : | <i>Andrée Benoit</i>   |



## 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 1<sup>er</sup> mars</i> |
| Heures        | : | <i>De 9 h à 16 h</i>                   |
| Coût          | : | <i>19,50 \$</i>                        |
| Participantes | : | <i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>  |
| Animatrice    | : | <i>Diane Desroches</i>                 |





## Le pouvoir des femmes



Prendre conscience de ce pouvoir, le reconnaître et l'expérimenter. Il entre dans le jeu de nos vies et aide à répondre à nos besoins de communications dans tous les domaines de nos vies.

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| Dates          | : | Les mardis, 29 janvier, 12 février, 26 février, 12 mars et 26 mars |
| Durée          | : | 5 rencontres   |
| Heures         | : | De 13 h à 16 h   |
| Coût           | : | 48,75 \$   |
| Participant·es | : | Minimum 8 membres  |
| Animatrice     | : | Marguerite Lanoue  |



## Musclez vos méninges!



*Musclez vos méninges* est une activité qui s'adresse aux femmes de 50 ans et plus. Ces ateliers vous donneront des informations sur la mémoire et les autres facultés intellectuelles, en plus d'offrir des trucs pour mieux se rappeler des noms, des numéros, des listes etc. C'est dans le plaisir que nous survolerons des activités qui permettront de stimuler la mémoire et la concentration. *Musclez vos méninges* c'est 10 ateliers de 2 heures, en groupe, portant sur des thèmes différents chaque semaine. Une foule de sujets intéressants seront abordés!

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| Dates          | : | Les mercredis, du 30 janvier au 3 avril |
| Durée          | : | 10 rencontres                           |
| Heures         | : | De 17 h 30 à 19 h 30                    |
| Coût           | : | 65 \$                                   |
| Participant·es | : | Minimum 8 membres - maximum 12          |
| Animatrice     | : | Roxane Pelletier                        |





## 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 18 janvier au 22 février (session 1)</i><br><i>Les vendredis, du 8 mars au 22 mars (session 2)</i> |
| Durée                     | : | <i>6 rencontres (session 1)</i><br><i>3 rencontres (session 2)</i>  |
| Heures                    | : | <i>De 8 h à 10 h (groupe 1)</i><br><i>De 10 h à midi (groupe 2)</i>   |
| Coût                      | : | <i>39 \$ (session 1)</i><br><i>19,50 \$ (session 2)</i>   |
| Participant <sup>es</sup> | : | <i>Toutes les membres sont bienvenues</i>   |
| Animatrice                | : | <i>Lise Jollet</i>  |



## Tai Chi niveau 2

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. Nous serons alors sur le chemin de la conscience, la voie du milieu. Ce cours est la continuation du niveau 1 et s'adresse aux femmes qui ont déjà complété ce niveau.



Niveau 2

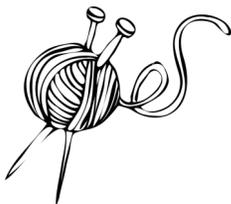
|                           |   |   |
|---------------------------|---|---|
| Dates                     | : | <i>Les lundis, du 28 janvier au 25 mars</i> |
| Durée                     | : | <i>9 rencontres</i>                         |
| Heures                    | : | <i>De 18 h à 19 h 30</i>                    |
| Coût                      | : | <i>43,90 \$</i>                             |
| Participant <sup>es</sup> | : | <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 : *Les lundis, du 21 janvier au 25 mars*  
Durée : *10 rencontres*  
Heures : *De 13 h à 14 h 30*  
Coût : *GRATUIT*  
N.B. : *Apportez vos broches à tricoter de 4 mm et de la laine*  
Participant(e)s : *Minimum 8 membres - maximum 15*  
Animatrice : *Raymonde Mc Callum*



## 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 : *Les jeudis, du 31 janvier au 28 mars (Relâche le 14 février)*  
Durée : *8 rencontres*  
Heures : *De 13 h à 14 h 30 (groupe 1)*  
*De 15 h à 16 h 30 (groupe 2)*  
*De 19 h à 20 h 30 (groupe 3)*  
Coût : *39 \$*  
N.B. : *Si possible, apportez votre tapis de yoga*  
Participant(e)s : *Minimum 8 membres - maximum 12*  
Animatrice : *Denise Marion*



# 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 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 18 janvier au 22 février (session 1)<br/>Les vendredis, du 8 mars au 22 mars (session 2)</i> |
| Durée          | : | <i>6 rencontres (session 1)<br/>3 rencontres (session 2)</i>  |
| Heures         | : | <i>De 13 h à 15 h (groupe 1),<br/>de 19 h à 21 h (groupe 2)</i>   |
| Coût           | : | <i>39 \$ (session 1)<br/>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 29 janvier au 2 avril</i>                          |
| Durée          | : | <i>10 rencontres</i>   |
| Heures         | : | <i>De 10 h à 11 h 30 (groupe 1)<br/>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>   |



# CHRONIQUE JURIDIQUE

## EH! VOS DROITS!



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

### Sujet : Droit de la famille – Le projet pilote : Porte 33

Plusieurs comités et groupes de travail ont été mis en place pour réfléchir aux nouvelles familles d'aujourd'hui et repenser à comment y adapter les lois en matière familiale. Notamment : un projet de loi est actuellement sous étude pour modifier la loi sur le divorce, le Code civil du Québec a récemment été modifié en matière d'adoption, de nouveaux articles de loi sont entrés en vigueur le 16 juin 2018, etc. En fait, le milieu juridique fourmille d'idées nouvelles et travaille fort pour améliorer les lois en matière familiale et les processus de résolutions de conflits. Je souhaite donc vous présenter un nouveau projet pilote qui prendra place de novembre 2018 à mars 2019... dans la région des Laurentides.

Il est tout à fait normal de vivre des difficultés, un bouleversement émotif, de la colère, de la révolte, de la tristesse, etc. suite à une séparation. Les parents vivant une séparation doivent continuer à gérer la famille et le quotidien tout en essayant, tant bien que mal, de s'adapter eux-mêmes à cette nouvelle vie. En regard de ma pratique, j'observe régulièrement que les parents sont tellement pris par leurs propres émotions, qu'ils ont du mal à être attentifs aux besoins de leurs enfants, qui vivent eux aussi cette séparation.

Les parents se sentent souvent démunis pour trouver la bonne façon d'informer leurs enfants de leur nouvelle réalité. Comment accueillir les enfants dans ce qu'ils vivent au présent, à travers ce que vivent, eux-mêmes, les parents? Comment les impliquer ou ne pas les impliquer dans les décisions importantes à venir? Les parents oublient que la façon dont ils mettront en place leur séparation, le processus qu'ils utiliseront pour régler leurs différents, le partage des responsabilités financières, le partage des temps de garde et le partage de leurs biens, aura un impact considérable sur leurs enfants et leur capacité d'adaptation.

De nos jours, il n'est pas rare de rencontrer des enfants qui ont des troubles de l'adaptation, qui se mutilent, qui sont suicidaires, qui sont tristes, qui voient leurs résultats scolaires diminuer ou leurs comportements sociaux changer de façon négative. Bien souvent, ces enfants sont les enfants de parents séparés qui gèrent mal cette séparation. La sensibilisation des parents à un processus adéquat pour régler leur séparation est au cœur des préoccupations des intervenants judiciaires et psychosociaux afin de favoriser les intérêts et l'adaptation des enfants.

Le projet pilote/ Porte 33 a donc été élaboré dans le but :

1. D'améliorer l'accès à la justice en droit familial
2. De favoriser le bien-être des enfants qui vivent la séparation

Le mécanisme mis en place pour atteindre ces buts est la clinique juridique itinérante, un site web est aussi à venir. La clinique juridique offre des rencontres juridiques gratuites de 30 minutes en matière de droit de la famille, dans différents organismes communautaires de la région des Laurentides. Les rencontres sont offertes sur une base individuelle et sur rendez-vous. Les rencontres se dérouleront en présence d'un juriste et d'un intervenant de l'organisme, avec le consentement du parent participant à la rencontre. Le mandat sera de transmettre de l'information, dans un objectif d'éducation et d'orientation. L'information concernera les éléments suivants :

- le droit de la famille et le processus judiciaire;
- les modes alternatifs de résolution des conflits et les autres ressources juridiques;
- l'effet de la séparation sur l'enfant et les moyens de l'atténuer;
- les ressources psychosociales disponibles pour la famille et l'enfant.

Veuillez noter que le Centre de femmes Marie-Dupuis est à l'avant-garde de ce projet puisqu'il offre déjà des consultations juridiques gratuites depuis plusieurs années... Profitez-en!

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>e</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 8 février et 1er mars 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 17 janvier, à compter de 9 heures**  
**Jeudi 28 mars, 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.





## À votre AGENDA :

- Journée internationale des femmes le dimanche 10 mars dès 9 h 30.
- Retour des Fêtes et réouverture du Centre le lundi 7 janvier à 9 h.

# Prochain envoi de *La Tribune*

La version papier sera disponible au Centre, le lundi **18 mars** 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 **21 mars** en après-midi.

La journée d'inscriptions, quant à elle, aura lieu le jeudi **28 mars** 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* 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 5 \$, est valide jusqu'au 31 mars 2019 et au coût de 20 \$, 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. : \_\_\_\_\_

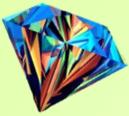
VILLE : \_\_\_\_\_

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

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

COTISATION \_\_\_\_ \$ : 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.




**Denis Laporte**  
Courtier immobilier agréé / Propriétaire et Directeur  
**450 759-3008**  
cell. 450 750-5356



RE/MAX Lanaudière inc.  
Agence immobilière / Francaise immobilière  
et assurance de RE/MAX Québec inc.

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



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-<br>conseil   | impression<br>numérique   | photocopies<br>de plans  | impression<br>grand format  |
|  |  |  |  |



**2 PARCOURS DE 18 TROUS  
TOURNOIS & RÉCEPTIONS**

1800, chemin Nadeau  
Saint-Liguori  
(Québec) J0K 2X0

Tél.: (450) 834-6981  
Sans frais: 1 800 363-2772  
Télééc.: (450) 834-6717  
info@golfmontcalm.qc.ca  
www.golfmontcalm.qc.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](mailto: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](mailto:gabriel.ste-marie@parl.gc.ca)



*Veronique Hivon*  
Députée de Joliette

Bureau de circonscription  
970, rue Saint-Louis, Joliette Qc J6E 3A4  
Tél. : 450 752-8929 | Télééc. : 450 752-8935  
vhivon-j6l@assnat.qc.ca  
www.veroniquehivon.org





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