



La Tribune

Novembre - décembre 2019

Lanaudoise

Volume 27, no. 4

Il y a de la magie dans l'air



Dîner de Noël le 18 décembre

Centre de femmes Marie-Dupuis

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

450 752-5005 - accueil@cdfmariedupuis.ca - info@cdfmariedupuis.ca

www.cdfmariedupuis.com





SOMMAIRE

♦ Le Mot de la Coordo	1
♦ Fête de Noël	2
♦ Les ballottes	3
♦ Paniers de Noël	3
♦ Brunch bénéfice	4
♦ Cuisines économiques	5
♦ Ateliers-découvertes	6
♦ Bibliothèque	9
♦ Cafés-rencontres	10
♦ Calendriers des activités	12
♦ Cours et ateliers	14
♦ Chronique juridique	21
♦ Consultations juridiques	23
♦ Journées d'inscriptions	24
♦ Adhésion/Carte de membre	25



La *Tribune Lanaudaise* est publiée 4 fois l'an à raison de 1500 à 17000 exemplaires. Pour vous abonner, il vous suffit de devenir membre du Centre, au coût de 15 \$ par année. Voir p. 25 pour tous les détails.

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

CONCEPTION ET MISE EN PAGE :
ROXANE PELLETIER

PAGES COUVERTURES :
ROXANE PELLETIER

IMPRESSION :
KIWI, LE CENTRE D'IMPRESSION

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 prochaine pièce de théâtre

D'ici la fin du mois de juin, le temps sera surtout consacré à l'écriture, particulièrement par notre auteure Christiane Asselin, dont les idées foisonnent pour cette nouvelle pièce résolument féministe et axée sur l'histoire des femmes. Toute l'équipe de production est extrêmement enthousiaste face à ce nouveau projet.



Le samedi 5 octobre a eu lieu, en présence de 37 femmes, de très jeunes à jeunes depuis très longtemps, un après-midi de « récolte de paroles ». Quel moment fort pour toutes les participantes présentes! Les très nombreux textes recueillis sont maintenant sous scellés et nous avons bien hâte de pouvoir en prendre connaissance. Bientôt, un comité de sélection sera mis en place. Les membres du comité liront et choisiront les paroles qui seront retenues puis remises à notre auteure. Un autre atelier vous sera proposé après le temps de Fêtes, cette fois en lien avec une des chansons qui seront écrites pour cette nouvelle production.

Nous avons aussi établi un record d'inscriptions pour la *Troupe Marie-Dupuis*, soit 33 en date du 5 octobre! Plusieurs se sont inscrites dans le but d'en être une des comédiennes-chanteuses, d'autres simplement afin de s'y impliquer de près, pour aider au maquillage de scène, aux costumes, etc. Dans les mois qui viennent, notre chargée de projet et metteuse en scène Sylvie Tremblay, prendra contact avec chaque femme inscrite afin de les rencontrer individuellement.



Cette pièce est bien sûr un projet à long terme, puisqu'elle sera présentée en octobre 2002, mais déjà, nous sommes bien fébriles. Merci à toutes les femmes qui démontrent un tel intérêt pour cette nouvelle production!

Notre dîner de Noël

Chaque année, plusieurs d'entre vous nous demandent de réaliser notre dîner communautaire de Noël dans une salle plus grande, puisque que chaque année, avant la fin de l'avant-midi de la première journée des inscriptions, il y a déjà des femmes en attente. Vous souhaitez aussi continuer à y prendre un bon dîner traditionnel. Nous avons donc décidé d'en faire l'essai cette année. Ainsi, grâce à notre traiteur préféré, Patrice Desroches, un repas traditionnel sera servi à la salle des arts et des loisirs Alain Larue. Après le repas, nous aurons des jeux, mais aussi de la danse, en compagnie de Nicole Beaulieu. Comme à chaque année, chacune repartira avec un petit cadeau. Nous pourrons donc être 80 pour ce moment qui promet!

Marie-Christine Laroche

Fête de Noël



Rendez-vous culinaire

Ragoût de boulettes, pâtés à la viande, pâtés au millet (pour les végétariennes) et canneberges

- Date : Le vendredi 13 décembre
Heures : De 9 h à 16 h
Coût : 25 \$
Participantes : Minimum 6 membres – maximum 8
N.B. : Chaque participante repartira avec des pâtés à la viande ou au millet, non cuits, du ragoût de boulettes à la viande ou végétariennes et 500 ml de canneberges. **Apportez votre lunch!**
Cuisinière : Paulette Beaudry



Dîner traditionnel de Noël

Comme à chaque année, nous dégusterons un bon repas traditionnel du temps des Fêtes, lors de notre dîner de décembre. Pour les végétariennes, il y aura du pâté au millet.

- Date : Le mercredi 18 décembre
Heures : À compter de 10 h 30 pour les bénévoles
À compter de midi pour le repas
Coût : 10 \$, payable lors de votre inscription
Le Centre paiera la différence du repas, soit environ 10 \$ par membre. Maximum 80 participantes.
N.B. : Apportez vos bouteilles ou verres pour l'eau et les boissons gazeuses
Lieu : Centre des arts et des loisirs Alain Larue
225, boulevard Antonio-Barrette, N.D.P.

La fête se poursuivra en après-midi : animation, danse en ligne, plaisir et aussi, attendez-vous à de belles surprises. Bien entendu, nous ferons tirer de beaux **CADEAUX!**



RENDEZ-VOUS CULINAIRE...



Les Ballotines

Un plat spécial qui fera le bonheur de vos invitéEs : imaginez un bon gros poulet farci au filet de porc et au veau et porc haché. Une pure merveille, tant pour les yeux que pour les palais raffinés!

Dates : Lundi le 16 décembre de 9 h à 11 h
Mardi le 17 décembre de 18 h à 20 h
Jeudi le 19 décembre de 18 h à 20 h

Coût : 37,50 \$

Participantes : Minimum 8 membres - maximum 10

Animatrice : Lise Jollet



PANIER DE NOËL

En ce temps de réjouissance et d'abondance, nous faisons appel, encore cette année, à votre générosité à toutes. Nous vous invitons à contribuer, dans la mesure de vos moyens, à garnir nos paniers de Noël de produits non périssables, afin que les familles de nos membres moins bien nanties puissent, elles aussi, célébrer les Fêtes le cœur plus léger. Nous accepterons vos dons alimentaires et monétaires du **5 novembre au 17 décembre!**

Si vous êtes membres de Marie-Dupuis depuis au moins un an et souhaitez recevoir un de nos paniers familiaux, il vous suffit de contacter Roxane, **au plus tard le 28 novembre**, afin de lui soumettre vos besoins. Si jamais il s'avérait que nous recevions plus de six demandes de paniers, nous procéderons à un tirage au sort parmi toutes les participantes membres qui seront inscrites.



Merci de votre générosité!



BRUNCH

— Bénéfice —



AU PROFIT DU CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

Les Chevaliers de Colomb de Notre-Dame-des-Prairies organise un Brunch bénéfice au profit du Centre de femmes Marie-Dupuis le **dimanche 17 novembre**.

Nous remercions infiniment les Chevaliers de Colomb de Notre-Dame-des-Prairies pour cette belle opportunité!

Au plaisir de partager ce bon moment ensemble!

- Date : Le dimanche 17 novembre*
- Heures : De 10 h à 12 h 30*
- Coût : Contribution volontaire, les profits seront pour le Centre de femmes. Nous vous suggérons un minimum de 15 \$.*
- Lieu : Centre des arts et des loisirs Alain Larue
225, boulevard Antonio-Barrette, N.D.P.*

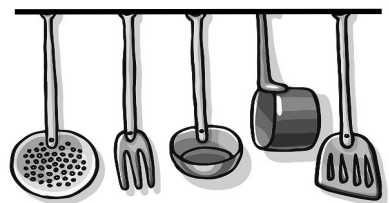
Collations « Santé » disponible au Centre

- ♦ Chocolat noir aromatisé aux fruits 0,75 \$
- ♦ Craquelins au sésame 0,60 \$
- ♦ Croustilles de pois vert 0,60 \$



Informez-vous auprès des bénévoles à l'accueil!

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 7 et 21 novembre ainsi que les 5 et 19 décembre
Durée	:	4 rencontres
Heures	:	De 9 h à 12 h
Coût	:	24 \$
Participantes	:	Minimum 6 membres - maximum 8
Animatrice	:	Susy Chaput



ATELIERS-DÉCOUVERTES



Vous aimeriez faire des activités à la fois captivantes, enrichissantes et divertissantes, mais vous ne disposez pas suffisamment de temps pour vous engager aux cours à long terme? L'équipe du Centre de femmes a pensé à vous! Nous vous proposons une façon différente de vous faire plaisir, de vous faire du bien et de grandir ensemble... à petit prix! Sous forme d'ATELIER-DÉCOUVERTE, venez explorer et expérimenter une foule d'approches nouvelles et innovantes, qui vous permettront d'apprendre davantage et d'alimenter vos connaissances! La carte de membre est requise pour vous inscrire.

Où en suis-je avec mon pouvoir féminin?



Venez faire une mise à jour sur les informations reçues et les expériences vécues à ce sujet. Ton pouvoir est là, il attend de se mettre en action.

Date	:	Le mardi 12 novembre
Heures	:	De 9 h à 12 h
Coût	:	9,75 \$
Participantes	:	Toutes les membres sont bienvenues
Animatrice	:	Marguerite Lanoue



Et si le bonheur était un choix?



Quel choix as-tu à ta disposition pour le bonheur? Est-ce qu'il créerait une plus grande vie, une plus grande réalité pour toi? C'est une question que nous posons, et nous aimerions beaucoup partager quelques moyens faciles pour faire du bonheur ta réalité quotidienne! Et si autre chose était possible? Si tu fais le choix du bonheur et que tu joues avec ces 4 outils pour sortir du BERK quand tu es COINCÉE, les problèmes vont commencer à se dissiper et à changer.

Date	:	Le mardi 12 novembre
Heures	:	De 13 h à 15 h
Coût	:	6,50 \$
Participantes	:	Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	:	Nancy Leblanc



ATELIERS-DÉCOUVERTES



Bombes pour le bain



Avec l'arrivée du temps des Fêtes, je vous propose la fabrication de trois bombes de bain faites à la main. Trois couleurs associées à leur huile essentielle vous seront proposées, eucalyptus, orange et lavande. Venez apprendre comment les fabriquer pour pouvoir les réaliser vous-mêmes à la maison.

Date	:	Le lundi 25 novembre
Heures	:	De 11 h à 12 h 30 (groupe 1) De 13 h à 14 h 30 (groupe 2)
Coût	:	10 \$, incluant le matériel
N.B.	:	Chaque participante repartira avec 3 bombes pour le bain et la recette
Participant·es	:	Maximum 8 membres par groupe
Animatrice	:	Gabrielle Delattre



Création pour le temps des Fêtes



Nous vous offrons cet atelier qui vous permettra de réaliser de très beaux cadeaux personnalisés, faits à la main, et à tout petit prix. En effet, la technique de peinture sur tissus saura agréablement enjoliver un chandail, des taies d'oreiller, des sacs de provision, etc. Bienvenue à toutes les artistes en herbe. **Apporter avec vous les tissus à peindre.**

Date	:	Le mardi 26 novembre
Heures	:	De 9 h à 12 h
Coût	:	16,75 \$, incluant le matériel
N.B.	:	Apporter avec vous les tissus à peindre.
Participant·es	:	Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	:	Chantal Nadeau



ATELIERS-DÉCOUVERTES



L'énergie: pas besoin d'être chaman pour comprendre ça!



L'énergie est le moteur du monde! S'il n'est pas vraiment possible de voir l'énergie, ses effets sont là, tout autour de nous. Tout ce qui existe a besoin d'énergie pour fonctionner. Le soleil qui fait pousser les plantes, le vent qui pousse le voilier, le bois qui brûle dans la cheminée, le barrage qui produit de l'électricité. À l'aide d'exercices simples, apprenez à ressentir l'énergie, à l'utiliser afin de vous ouvrir à plus de possibilités et plus d'aisance dans votre vie!

Date	:	<i>Le mardi 26 novembre</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 15 h</i>
Coût	:	<i>6,50 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Nancy Leblanc</i>



Écouter le silence

Il est où le silence? Viens le rencontrer et l'écouter. Il donne des réponses aux soucis quotidiens et illumine la route à suivre.

Date	:	<i>Le mardi 10 décembre</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 12 h</i>
Coût	:	<i>9,75 \$</i>
Participant·es	:	<i>Toutes les membres sont bienvenues</i>
Animatrice	:	<i>Marguerite Lanoue</i>



ATELIERS-DÉCOUVERTES



Introduction au Bar d'Access™



Les Bars d'Access™, c'est une technique utilisant un toucher doux qui calme le mental. Se faire activer les Bars (c'est ainsi que nous appelons le fait de recevoir une séance) permet aux gens de se détendre, de ne pas avoir à « faire » quoi que ce soit, et de simplement recevoir. Les Bars sont 32 points sur la tête qui, lorsque touchés en douceur, permettent de lâcher prise facilement et sans efforts de tout ce qui ne te permet pas de recevoir. Cette technique utilise un toucher doux qui calme le mental.

Date : **Le mardi 10 décembre**
Heures : **De 13 h à 15 h**
Coût : **6,50 \$**
Participantes : **Minimum 8 membres - maximum 12**
Animatrice : **Nancy Leblanc**



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 :

Pour l'amour de ma mère de Boucar Diouf (Dio 1331), **Qui mène le monde?** de Noam Chomsky (Cho 1330), **Qui sommes-nous pour être découragées?** de Pascale Dufour et Lorraine Guay (Duf 1332), **Le revenu de base en question** de Ambre Fourrier (Fou 1335), **Comment les paradis fiscaux ont ruiné mon petit-déjeuner** de François Samson-Dunlop (Sam 1336).

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 accueillir!

Mercredi 6 novembre

Les femmes et les changements climatiques



Aux prises avec la discrimination sexuelle et les stéréotypes, les femmes subissent diverses inégalités. De ce fait, elles sont particulièrement vulnérables aux changements climatiques, surtout dans les pays du Sud. Toutefois, les femmes sont de précieuses alliées dans la lutte aux changements climatiques. Ce café-rencontre permettra aux participantes de comprendre que la crise climatique est une problématique à la fois environnementale mais aussi sociale.

Animatrice : Le CRÉDIL

Mercredi 13 novembre

Comment se libérer de la violence?

La vie sur terre n'a jamais été aussi facile. En effet, si on compare notre vie avec celles de nos grands-parents et arrière-grands-parents, tout nous semble beaucoup plus facile. Pourtant, il n'y a jamais eu autant de suicides, de dépressions et tueries de masse. La violence est partout autour de nous. Que pouvons-nous faire? Comment se protéger? Je viens vous proposer comment on peut vivre dans l'amour malgré ce contexte.



Animateur : Guy Lussier

Mercredi 20 novembre

Ose voir plus loin



Ose voir plus loin est le nouveau volet du Centre Lanaudière d'Emploi pour femmes. Ce café-rencontre portera sur divers sujets touchant les femmes par le biais d'ateliers dynamiques et interactifs. Que vous soyez en emploi, à la recherche d'un travail ou que vous ne vous sentez pas prêtes à retourner travailler, les ateliers vous concernent toutes. Venez me rencontrer!

Animatrice : Valérie Decoste, La C.L.E.F.



CAFÉS-RENCONTRES

Mercredi 27 novembre

Dans la peau d'une aînée

Dans la peau d'une aînée est une rencontre de **sensibilisation aux impacts du vieillissement humain**. Au cours d'une séance, les participantes vivent des **expériences** qui simulent la réalité d'une personne vieillissante et les contraintes et défis qu'elle doit parfois surmonter au quotidien.

fadoq

Animation : FADOQ Lanaudière

Mercredi 4 décembre

Les droits des femmes sur le marché du travail



Le Comité politique du Centre vous informera sur : les normes du travail, la réintégration des femmes sur le marché du travail après un congé de maternité ou de maladie, l'équité et les ressources en intégration à l'emploi. Venez mettre à jour vos connaissances et discuter avec nous. Nous vous attendons avec plaisir.

Animation : Le Comité politique

Mercredi 11 décembre

Numérologie de base

Ancestrale et moderne à la fois, la Numérologie permet non seulement de se connaître et de mieux comprendre ses relations aux autres, mais elle permet aussi d'éclairer son avenir en dévoilant les mystères de son Chemin de Vie.

Animatrice : Diane Loiselle



CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

NOVEMBRE 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
PROCHAINE JOURNÉE D'INSCRIPTIONS : <i>Jeudi 24 octobre, à compter de 9 heures</i>				1 8 h Peindre les couleurs de la vie <i>p. 17</i> 10 h Peindre les couleurs de la vie <i>p. 17</i> 13 h Vitrail et faux vitrail <i>p.19</i> 19 h Vitrail et faux vitrail <i>p.19</i>
4 9 h 30 Aquarelle <i>p.14</i> 13 h 00 Tricot <i>p. 18</i> 15 h Yoga de la danse <i>p. 20</i> 16 h 30 Viactive <i>p. 18</i>	5 9 h L'art-thérapie... <i>p.16</i> 15 h 45 La voie des mains <i>p.16</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi	6 9 h 30 Hypnothérapie <i>p. 15</i> 13 h 30 Café-rencontre <i>Les femmes et les changements climatiques p. 10</i> 16 h Yoga du rire <i>p.20</i> 17 h 30 Tai Chi <i>p.17</i> 19 h 15 Et si mon corps...	7 9 h Cuisines écono. <i>p. 5</i> 10 h Crochet <i>p. 15</i> 13 h Viniyoga <i>p. 19</i> 15 h Viniyoga <i>p. 19</i> 18 h Harmoniser toutes les parties de Soi	8 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
11 9 h 30 Aquarelle 13 h 00 Tricot 15 h Yoga de la danse 16 h 30 Viactive	12 9 h Pouvoir féminin <i>p. 6</i> 13 h Et si le bonheur... <i>p. 6</i> 15 h 45 La voie des mains 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi	13 9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>Comment se libérer de la violence? p. 10</i> 16 h Yoga du rire 17 h 30 Tai Chi 19 h 15 Et si mon corps...	14 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga 18 h Harmoniser toutes les parties de Soi	15 8 h Peindre les couleurs de la vie 9 h Consultations juridiques <i>p. 23</i> 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail 19 h Vitrail et faux vitrail
18 9 h 30 Aquarelle 10 h Direction végétarisme 13 h 00 Tricot 15 h Yoga de la danse 16 h 30 Viactive	19 9 h L'art-thérapie... 15 h 45 La voie des mains 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi	20 9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>Ose voir plus loin p. 10</i> 16 h Yoga du rire 17 h 30 Tai Chi 19 h 15 Et si mon corps...	21 9 h Cuisines économiques 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga 18 h Harmoniser toutes les parties de Soi	22 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
25 9 h 30 Aquarelle 11 h Bombes pour le bain <i>p. 7</i> 13 h Bombes pour le bain <i>p. 7</i> 13 h 00 Tricot 15 h Yoga de la danse 16 h 30 Viactive	26 9 h Créations temps des Fêtes <i>p.7</i> 13 h L'énergie <i>p. 8</i> 15 h 45 La voie des mains 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi	27 9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>Dans la peau d'une aînée p. 11</i> 16 h Yoga du rire 17 h 30 Tai Chi 19 h 15 Et si mon corps...	28 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga 18 h Harmoniser toutes les parties de Soi	29 8 h Peindre les couleurs de la vie 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail 19 h Vitrail et faux vitrail

CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

DÉCEMBRE 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 9 h 30 Aquarelle 13 h 00 Tricot 16 h 30 Viactive	3 9 h L'art-thérapie... 15 h 45 La voie des mains 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi	4 9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>Les droits des femmes et le marché du travail p. 11</i> 16 h Yoga du rire 17 h 30 Tai Chi 19 h 15 Et si mon corps...	5 9 h Cuisines économiques 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga 18 h Harmoniser toutes les parties de Soi	6 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
9 9 h 30 Aquarelle 10 h Direction végétarisme 13 h 00 Tricot 16 h 30 Viactive	10 9 h Écouter le silence p. 8 13 h Introduction Bar d'Access™ p. 9 15 h 45 La voie des mains 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi	11 9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>Numérologie de base p. 11</i> 17 h 30 Tai Chi 19 h 15 Et si mon corps...	12 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga 18 h Harmoniser toutes les parties de Soi	13 9 h <i>RV Culinaire Pâtés, Ragoût de boulettes et canneberges p. 2</i> 9 h Consultations juridiques p. 23
16 9 h <i>RV Culinaire Les ballotines p. 3</i> 9 h 30 Aquarelle 12 h Arrivée de <i>La Tribune Lanaudoise</i> 13 h 00 Tricot 15 h Yoga de la danse 16 h 30 Viactive	17 9 h L'art-thérapie... 15 h 45 La voie des mains 18 h <i>RV Culinaire Les ballotines p. 3</i>	18 12 h <i>Dîner et Party de Noël p. 2</i> 17 h 30 Tai Chi 19 h 15 Et si mon corps...	19 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 <i>RV Culinaire Les ballotines p. 3</i>	20 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 <i>Le Centre sera fermé pour la période des Fêtes jusqu'au 5 janvier inclusivement.</i>

TEMPÊTE = CENTRE FERMÉ

Afin d'éviter des malentendus et des déceptions 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 et/ou le CFNJ 99,1 afin d'éviter de vous cogner le nez sur une porte fermée. Profitons alors de la quiétude et de la chaleur de nos foyers.



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 **24 octobre** prochain, avec le paiement complet et votre carte de membre en règle (voir p. 25).

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 4 novembre au 16 décembre
Durée	:	7 rencontres
Heures	:	De 9 h 30 à 11 h 30
Coût	:	45,50 \$
Participantes	:	Minimum 8 membres - maximum 10
Animatrice	:	Lise Guay





COURS & ATELIERS

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 7 novembre au 19 décembre</i>
Durée	:	<i>7 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>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 15</i>
Animatrice	:	<i>Nicole Doyon</i>

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 curieuses du potentiel de l'hypnothérapie. Vous en tirerez assurément plusieurs bénéfices, et ce, toujours selon vos besoins!

Dates	:	<i>Les mercredis, du 6 novembre au 11 décembre</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>9 h 30 à 11 h 30</i>
Coût	:	<i>39 \$</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Jeanne Vertefeuille</i>





L'art-thérapie et l'écriture pour créer son récit de vie



Vous rêvez de coucher sur papier les inspirations qui jaillissent spontanément de votre âme? Vous aimeriez définir et réaliser votre propre récit de vie, mais vous avez besoin d'être accompagnée? Vous ignorez comment rendre votre récit plus jovial ou spirituel? Ces ateliers vous offriront les repères pour le développement de vos écrits. Nul besoin de passion pour l'écriture. L'auteure de ce concept vous apprendra à rédiger votre journal de pensées et d'émois par l'acquisition de pistes d'écritures écrivant votre histoire sacrée comme une œuvre d'art.

Dates	:	Les mardis 5 et 19 novembre ainsi que les 3 et 17 décembre
Durée	:	4 rencontres
Heures	:	De 9 h à 12 h
Coût	:	39 \$
Participantes	:	Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	:	Francine Le Brun



La voie des mains



La Voie des Mains fait vivre un enchaînement lent de postures de mains qui développe un état de paix et de bien-être. Lors de 7 séances hebdomadaires, vous expérimenterez comment les mains ouvrent la voie du cœur, et apaisent l'agitation et les tensions du quotidien.

Dates	:	Les mardis, du 5 novembre au 17 décembre
Durée	:	7 rencontres
Heures	:	De 15 h 45 à 17 h 15
Coût	:	34,15 \$
Participantes	:	Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	:	Claude Brière





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 pouvions permettre à de magnifiques créations de voir le jour?

Dates	:	<i>Les vendredis, du 1^{er} novembre au 20 décembre</i> <i>Congé le 13 décembre</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 8 h à 10 h (groupe 1)</i> <i>De 10 h à midi (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>45,50 \$</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).

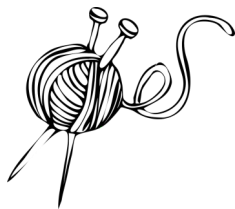
Dates	:	<i>Les mercredis, du 6 novembre au 18 décembre</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 17 h 30 à 19 h</i>
Coût	:	<i>34,15 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Andrée Benoit</i>



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 4 novembre au 16 décembre</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 et votre projet ou nous vous en proposerons un.</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 25</i>
Animatrice	:	<i>Raymonde Mc Callum</i>



Viactive

Le programme VIACTIVE, 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 participant·es aînées en groupe de façon sécuritaire. Les séances VIACTIVE sont animées par des bénévoles ayant reçu une formation, et sont généralement gratuites ou à coût très minime.



Dates	:	<i>Les lundis, du 4 novembre au 16 décembre</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 16 h 30 à 17 h 45</i>
Coût	:	<i>GRATUIT</i>
Participant·es	:	<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 7 novembre au 19 décembre</i>
Durée	:	<i>7 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>34,15 \$</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 1^{er} novembre au 20 décembre Congé le 13 décembre</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 15 h (groupe 1) de 19 h à 21 h (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>45,50 \$</i>
Participant·es	:	<i>Toutes les membres sont bienvenues</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</i>



COURS & ATELIERS



Yoga de la danse



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

Dates	:	<i>Les lundis, du 4 novembre au 16 décembre</i> <i>(Congés 2 et 9 décembre)</i>
Durée	:	<i>5 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 15 h à 16 h</i>
Coût	:	<i>16,25 \$</i>
N.B.	:	<i>Vêtements décontractés, apportez votre tapis de yoga ou une couverture.</i>
Participantes	:	<i>Maximum 8 membres</i>
Animatrice	:	<i>Danielle Malo</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 initions 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 6 novembre au 4 décembre</i>
Durée	:	<i>5 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 16 h à 17 h</i>
Coût	:	<i>16,25 \$</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 14</i>
Animatrice	:	<i>Louise Labelle</i>





CHRONIQUE JURIDIQUE EH! VOS DROITS!



par : M^e Nancy Malo et Sonia Castonguay, étudiante en droit

Sujet : LES ENFANTS ET LA SÉPARATION

C'est connu, un couple sur deux se sépare. Cet événement n'est toutefois pas plus facile à vivre du fait que la plupart des personnes le vivent, l'ont déjà vécu ou le vivront au moins une fois dans leur vie. Cela entraîne inévitablement plein d'émotions, un bouleversement de notre vie et de notre stabilité. Mais qu'en est-il des enfants? Comment vivent-ils ce choc de la séparation de leurs parents? Eux aussi vivent un bouleversement de leur vie mais l'expriment autrement que les adultes. Les parents soucieux du bien-être de leurs enfants, pendant cette période tumultueuse, ont la capacité de diminuer les impacts qui peuvent se faire sentir chez leurs enfants et ce, même jusqu'à l'âge adulte. J'ai donc pensé à vous donner certains éléments pouvant aider vos enfants à mieux vivre la séparation ou, du moins, comment diminuer les impacts de la séparation sur eux.

Quand parler de la décision des parents de se séparer?

Le plus tôt possible est toujours le mieux. Les enfants ont besoin de connaître la vérité. Ils doivent être les premiers informés. Vivre dans le mensonge pour les protéger, pour bien faire, peut créer de l'anxiété chez les enfants. Les enfants doivent être informés mais il est important de bien choisir le moment, comment en parler, et par qui. Les parents devraient décider ensemble quand, comment en parler, et qui en parlera aux enfants. L'idéal, c'est qu'ils soient tous les deux présents pour en parler, et que les enfants ne l'apprennent pas de quelqu'un d'autre, par hasard. Pourquoi en parler ensemble? Parce que les enfants ont besoin de savoir que la décision est prise ensemble, qu'il n'y a pas un parent fautif, que les deux parents vont continuer à les aimer, et que ce n'est pas la faute des enfants. Attention : si les parents habitent encore ensemble pour des raisons financières, il est alors préférable d'informer les enfants à un moment près de la séparation physique ou s'assurer qu'ils n'alimentent pas d'espoir à reformer la famille.

Comment faire l'annonce?

Trois mots à retenir : SIMPLICITÉ – VÉRIFICATION – PRÉCISION. Dire simplement la situation, la vérité. Attention, les enfants n'ont pas besoin de connaître tous les détails qui ne concernent que les parents. Voici des exemples de raisons pour expliquer pourquoi les parents se séparent :

-Parfois, deux personnes se mettent en couple et en vieillissant, ils s'aperçoivent qu'ils sont trop différents pour former un bon couple;

-Parfois, les adultes s'aperçoivent qu'ils n'ont plus de sentiments amoureux l'un pour l'autre;

-Parfois, les adultes ne parviennent pas à s'entendre entre eux;

-Parfois, les adultes ont des idées très différentes sur le genre de vie qu'ils veulent vivre.

Quelles sont les conséquences sur l'enfant?

Un divorce douloureux a des conséquences sur la vie et la santé de l'enfant jusqu'à l'âge adulte (20 à 40 ans plus tard). Un enfant a 3 fois plus de risques d'être malade ou en mauvaise santé. Le stress vécu s'enregistre comme un marqueur sur le système immunitaire. Tandis que si la communication continue avec l'enfant, cela va amortir les effets nocifs. Ainsi, la vérité, la simplicité, la communication, amènera de la sécurité chez l'enfant, au lieu de lui faire vivre de l'insécurité dans le cas contraire.

Quel est le rôle des parents?

L'important est de s'assurer que l'enfant ne se sente pas coupable de la situation lors de l'annonce de la séparation, et au fil du temps aussi. Le parent qui vit une séparation est souvent pris dans la gestion de ses propres émotions, mais il ne doit pas oublier son rôle d'éducateur et d'accompagnateur, malgré l'épreuve. Ainsi, il doit trouver une place auprès d'un ami, de la famille ou d'un professionnel pour pouvoir s'exprimer sur son propre vécu, mais pas avec son enfant. Trouver un moyen de désamorcer les frustrations, l'agressivité sera tout aussi important, puisqu'il s'agit de réactions courantes. Permettre à l'enfant d'aimer l'autre parent malgré la séparation, et de continuer sa relation avec l'autre parent, sera primordial. Tout se résume à être présent pour son enfant malgré les difficultés.

Comment limiter les dégâts?

P-P-P = En parler – se préparer – participer

Après avoir informé les enfants, nous devons nous préparer à cette nouvelle vie, s'organiser... Cela implique de répondre aux questions des enfants afin qu'ils puissent s'imaginer comment sera la nouvelle vie, dissiper les inquiétudes et les rassurer sur le fait qu'il n'y aura pas de changement dans leurs activités quotidiennes.

Faire participer l'enfant à cette nouvelle vie et au nouvel environnement, lui permettra de mieux accepter la séparation, il sentira moins que les événements ou les choses lui sont imposées. Cela aide au sentiment d'avoir le contrôle sur sa vie plutôt que de vivre de l'impuissance. Ainsi, vous pouvez visiter le nouvel appartement ou la maison avec eux, leur faire choisir la couleur de leur nouvelle chambre, etc.

Finalement, dénigrer l'autre parent en présence des enfants ou permettre à l'entourage de dire du mal en présence des enfants, cela incitera les enfants à détester l'autre parent et peut mener à de l'aliénation parentale. Rester accaparé par le conflit, utiliser l'enfant comme objet de vengeance, et être dans une guerre sans fin, fera en sorte que le parent oubliera son rôle de parent. Dans cette période difficile, les enfants ont besoin de chaque parent, ils ont besoin d'écoute, de réconfort et de sécurité. N'oubliez pas que chaque parole et chaque geste est important pour ne pas miner l'image de l'autre parent et porter atteinte à sa relation avec les enfants. Vous avez le pouvoir de favoriser la sécurité plutôt que l'insécurité chez votre enfant.

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^{re} 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 15 novembre et 13 décembre 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 ces journées, 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 24 octobre, à compter de 9 heures

Jeudi 16 janvier, 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 au-dessus de l'imprimante.





À votre AGENDA :

- Le Centre sera fermé pour la période des Fêtes du 21 décembre au 5 janvier inclusivement.
- Réouverture du Centre le lundi 6 janvier à 9 h.

Prochain envoi de La Tribune

La version papier sera disponible au Centre, le lundi **16 décembre** 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 **19 décembre** en après-midi.

La journée d'inscriptions, quant à elle, aura lieu le jeudi **16 janvier** 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.



La carte de membre, au coût de 10 \$, 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 10,00 \$: 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 Et froid
450 752-6662
76, boul. Antonio-Barrette, Notre-Dame-des-Prairies


Boutique
RougeCanapé

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^e 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



VÉRONIQUE HIVON
Députée de Joliette



BUREAU DE CIRCONSCRIPTION
970, rue Saint-Louis, Joliette Québec J6E 3A4
veronique.hivon.joli@assnat.qc.ca
450 752-6929

veroniquehivon.org

 VeroniqueHivon  @vhivon  #hivon



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