

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES  
DU CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPOIS

## **Marcia Pilote**



### **BRUNCH-CONFÉRENCE**

Lors de cette conférence, il sera question entre autres de la charge mentale, des conditionnements dont il faut se défaire, des désirs d'équité, de l'urgence d'exister, et surtout, il sera question de fierté!

**Centre des arts et loisirs Alain Larue**  
**18 \$ membres / 23 \$ non-membres**

**DIMANCHE**  
**LE 8 MARS**  
**DÈS 9 H 30**

**ACTIVITÉ MIXTE**

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE**  
**450 752-5005**

**Centre de femmes Marie-Dupuis**

241, boulevard Antonio-Barrette, Notre-Dame-des-Prairies, QC, J6E 1E9  
450 752-5005 - [accueil@cdfmariedupuis.ca](mailto:accueil@cdfmariedupuis.ca) - [info@cdfmariedupuis.ca](mailto:info@cdfmariedupuis.ca)

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

# Centre de femmes Marie-Dupuis



## SOMMAIRE

◆ Le Mot de la Coordo	1
◆ Devenir maman!	3
◆ Offre d'emploi	3
◆ Journée internationale des droits des femmes	4
◆ Dans notre cuisine	5
◆ Dîners festifs	7
◆ Ciné et moi	8
◆ Bibliothèque	9
◆ Ateliers-découvertes	10
◆ Cafés-Rencontres	12
◆ Calendriers des activités	16
◆ Cours et ateliers	19
◆ Chronique juridique	30
◆ Consultations juridiques	31
◆ Journées d'inscriptions	32
◆ Adhésion/Carte de membre	33

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

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

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

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

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

### Nos heures d'ouvertures

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

### Passez nous voir!

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



## Bienvenue chez VOUS!

*La Tribune Lanaudoise* est publiée 4 fois l'an à raison de 1500 à 1700 exemplaires. Pour vous abonner, il vous suffit de devenir membre du Centre, au coût de 15 \$ par année. Voir p. 33 pour tous les détails.

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

CONCEPTION ET MISE EN PAGE :  
ROXANE PELLETIER

PAGES COUVERTURES :  
ROXANE PELLETIER

IMPRESSION :  
KIWI, LE CENTRE D'IMPRESSION

# Le Mot de la Coordo



## Journée internationale des droits des femmes

C'est déjà le moment de vous inscrire à notre brunch-conférence, dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes, qui aura lieu **dimanche le 8 mars**. 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 **Marcia Pilote**. Conférencière bien connue, elle nous parlera de la charge mentale. Moments de pur bonheur garantis!

Vous êtes invitées à amener vos amiEs et proches, puisque la Journée internationale des droits des femmes, nous la fêtons toujours avec toutes et tous, et apprécions énormément y voir plusieurs de nos alliés. Quelques prix de présence vont seront offerts, et prévoyez que nous y effectuerons 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 et de payer à l'avance. Au plaisir de vous y voir en très grand nombre!

## Marche mondiale des femmes 2020

Le 17 octobre 2020 se tiendra le rassemblement national de l'édition 2020 de la Marche mondiale des femmes. Nous avons la chance que ce rassemblement se tienne dans notre région, et la ville hôte est Terrebonne. C'est la Table de concertation des groupes de femmes qui coordonne l'événement. Plusieurs comités ont été mis sur pied, et c'est **Chantal Locat** qui représente le Centre au « comité spectacle et animation ».

Lors de notre activité de la Journée internationale des droits des femmes, nous procéderons au lancement de la MMF 2020. Déjà, des activités en lien avec la MMF et les revendications sont prévues, dès le retour des vacances d'été.

## Nos journées d'inscriptions

Dans un souci constant d'améliorer le fonctionnement des journées d'inscriptions, toutes les bénévoles et travailleuses impliquées se sont rencontrées en novembre dernier. Bien qu'en moyenne, cela ne prenne déjà qu'environ 2 minutes par participante pour procéder aux inscriptions payantes au comptoir de cuisine, pour elle-même et un maximum de 2 amies, nous avons pensé qu'il est peut-être possible que la journée puisse commencer encore plus tôt. Il faut dire que selon les périodes, ce sont jusqu'à un peu plus de 100 membres qui passent s'inscrire en avant-midi seulement.

Ainsi, à partir de la prochaine journée des inscriptions, le 16 janvier, toutes les bénévoles aux inscriptions entreront dans le centre à 8 h, plutôt que seulement deux d'entre elles.

Cela permettra d'installer la grande salle, de préparer la table des gratuités, de préparer le comptoir de la cuisine et de mettre en marche le café beaucoup plus rapidement, puisqu'il est exceptionnel que nous puissions préparer le tout la veille, des activités ayant généralement lieu les mercredis soirs.

Ainsi, nous serons prêtes plus rapidement, et la porte vous sera ouverte plus tôt qu'à l'habitude. De plus, dès que la tablette pour l'ordre des inscriptions sera sortie, à 8 h, une bénévoles à l'extérieur écrira vos noms dans l'ordre de votre arrivée, comme cela se fait déjà, mais en plus, elle prendra aussi vos feuilles d'inscriptions, jusqu'à l'ouverture du centre, ce qui accélèrera aussi le processus dans la grande salle. Étant donné que certaines d'entre vous sont déjà à la porte dès 7 h le matin, vous serez plus rapidement à la chaleur ou la fraîcheur de notre salle, selon les saisons, et par le fait même, nous serons prêtes plus tôt à commencer à prendre vos inscriptions, toujours dans l'ordre d'arrivée.

Le stationnement étant également un défi de taille lors de ces journées, **nous vous demandons de ne pas vous stationner en double**. L'idéal est d'utiliser le stationnement municipal à côté du Centre des arts et des loisirs Alain Larue, surtout que la Ville de Notre-Dame-des-Prairies déneige la piste cyclable entre celui-ci et le centre.

J'en profite pour remercier chacune d'entre vous pour votre patience, votre courtoisie, votre respect envers toutes les participantes présentes et les bénévoles, votre respect des règlements, votre écoute et bien sûr, votre bonne humeur, lors de ces moments extrêmement intenses! Mille mercis également à toutes les merveilleuses et très efficaces bénévoles impliquées qui font toute la différence pour que ces journées soient réalisables!

### **Mille mercis aux Chevaliers de Colomb**

Le 17 novembre dernier, à la salle du Centre des arts et des loisirs Alain Larue, s'est tenu le deuxième déjeuner 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 une cinquantaine, vos invitéEs compris, sur environ 115 personnes présentes. Une très belle participation de votre part! Les Chevaliers de Colomb nous ont remis un très beau don de 1 140 \$, soit 370 \$ de plus que lors de la première édition. Un beau défi à relever pour l'événement de novembre 2020! Mille mercis, nous vous sommes très reconnaissantes!

Si vous le souhaitez, les Chevaliers de Colomb réalisent un déjeuner 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.

### **Congé de maternité de Roxane**

J'en profite pour souhaiter à Roxane un merveilleux congé de maternité, et de profiter intensément de ces précieux instants avec son tout-petit! Venez en grand nombre le 5 mars, avec votre lunch, afin de célébrer avec elle son départ en congé de maternité!

*Marie-Christine Laroche*

# DEVENIR MAMAN!

C'est avec un mélange d'émotions et de fébrilité que je vous annonce officiellement mon départ pour le mois de mars afin de vivre un nouveau chapitre de ma vie : devenir une maman! Je tiens sincèrement à vous remercier pour la chaleur et la joie que vous m'avez témoignées lors de l'annonce de cette belle nouvelle. J'ai adoré vivre les différentes étapes de ma grossesse à vos côtés et c'est pourquoi, j'aimerais vous inviter à apporter votre lunch **le jeudi 5 mars** à compter de 11 h 45, afin de dîner toutes ensemble avant mon départ!



## OFFRE D'EMPLOI - REMPLACEMENT CONGÉ DE MATERNITÉ

### Agente de vie communautaire

Nous sommes actuellement à la recherche d'une femme de cœur, à la fois compétente et polyvalente, motivée à faire partie de notre équipe, pour un remplacement d'un congé de maternité. En tant qu'agente de vie communautaire, vos principales tâches consisteront à : accueillir et intervenir auprès des femmes qui viennent au Centre, en leur offrant de l'écoute et de l'aide afin de poursuivre leurs différentes démarches, ou du référencement adéquat, si nécessaire; organiser les activités du Centre, accompagner nos nombreuses bénévoles, et assurer une partie des communications, tant à l'interne que sur Internet; participer, voire organiser des actions collectives visant à défendre et promouvoir les droits et les intérêts des femmes, dans une perspective de changement social.

Si vous croyez être la « perle rare » que nous recherchons, merci de nous faire parvenir votre curriculum vitae rapidement.

**Temps plein du 2 mars au 17 décembre 2020** : 32 heures semaines, régulièrement du lundi au jeudi de 9 h à 17 h, et exceptionnellement, en soirée ou les weekends.

**Salaire** : à compter de 20,00 \$ de l'heure.

**Niveau d'études** : technique de travail social ou éducation spécialisée un atout; toute expérience pertinente dans un organisme communautaire et/ou auprès de groupes de femmes sera considérée.

**Exigences complémentaires** : excellent français à l'oral et l'écrit, connaissance approfondie de la suite Office (Word, Excel, Publisher et PowerPoint); facilité à naviguer sur Facebook.

**Envoyer votre CV** : au plus tard le 23 janvier 2020 à 17 h.

**Date prévue d'entrée en fonction** : 2 mars 2020

**Faites parvenir votre CV à** : Marie-Christine Laroche, coordonnatrice

**Par la poste** : 241, boulevard Antonio-Barrette, Notre-Dame-des-Prairies, QC, J6E 1E9

**Par fax** : 450 752-0057

**Par courriel** : [info@cdfmariedupuis.ca](mailto:info@cdfmariedupuis.ca)

Cette année, dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes, nous recevons avec enthousiasme Marcia Pilote! Celle-ci viendra passer un moment avec nous pour nous parler de sa fierté d'être féministe, d'être une femme, et de contribuer à l'avancement des femmes. Avec l'humour et la sensibilité qui la caractérisent, elle nous invitera avec émotion à souligner le chemin parcouru, et nous proposera des pistes de réflexions sur celui qu'il reste à faire. Lors de cette conférence il sera question de la charge mentale, des conditionnements dont il faut se défaire, des désirs d'équité, de l'urgence d'exister et surtout, il sera question de fierté.

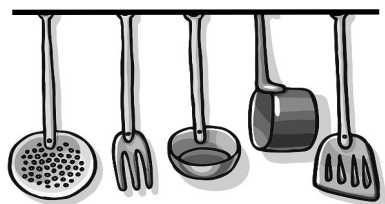
## Qui est Marcia Pilote?

C'est à l'âge de quinze ans que Marcia Pilote s'est fait remarquer par Micheline Lanctôt qui lui a offert un premier rôle dans le film *Sonatine*. Plus tard, elle a incarné Josiane dans le populaire téléroman *Chambres en ville*. Diplômée de l'UQAM en communication et scénarisation, elle oeuvre depuis dans le milieu des médias à titre d'animatrice, de conceptrice ou de recherchiste pour plusieurs émissions de télévision. Depuis quelques années, elle séduit un large lectorat avec sa série de livres *La vie comme je l'aime*, et elle donne des conférences à travers le Québec. Son documentaire *La mort m'a dit*, présenté aux grands reportages sur RDI, a ému le Québec, et suite à cette expérience, son ouvrage *À la vie à la mort* est paru en 2017. Dans la même année, elle nous a offert le livre *365 rendez-vous avec Marcia*, et tout dernièrement, elle a célébré le troisième anniversaire de sa chaîne *Marcia comme je l'aime* où chaque jour, elle propose à ses centaines d'abonnées des entrevues, des conférences, des capsules mieux-vivre. Sa série *Les cahiers de Marcia* connaît un vif succès et s'est taillée une place de choix dans le cœur des Québécoises. En novembre 2019, son dernier livre *Rompre avec l'amour* a vu le jour. Marcia vit de son métier, son métier c'est de ... VIVRE



- Date** : Le dimanche 8 mars  
**Heure** : 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.  
**Coûts** : 18 \$ (membres) 23 \$ (non-membres)  
 Activité mixte - Réservation obligatoire

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 23 janvier, 6 et 20 février ainsi que les 5 et 19 mars
Durée	:	5 rencontres
Heures	:	De 9 h à 12 h
Coût	:	30 \$
Participant·es	:	Minimum 6 membres - maximum 8
Animatrice	:	Susy Chaput



# Cours de base en cuisine



Vous voulez vous familiariser avec les techniques de base en cuisine, cet atelier est pour vous. Vous pourrez enfin comprendre les termes culinaires, les coupes de légumes, les cuissons de base, etc... Vous saurez enfin comment faire cuire votre roux sans risque ni blessure.

<i>Dates</i>	:	<i>Les jeudis, 30 janvier, 13 février et 12 mars</i>
<i>Durée</i>	:	<i>3 rencontres</i>
<i>Heures</i>	:	<i>De 10 h à 12 h</i>
<i>Coût</i>	:	<i>30 \$, incluant le coût des aliments</i>
<i>Participant·es</i>	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 10</i>
<i>Animatrice</i>	:	<i>Susy Chaput</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.

<i>Dates</i>	:	<i>Les lundis, 27 janvier, 24 février, 23 mars et 27 avril</i>
<i>Durée</i>	:	<i>4 rencontres (1 fois par mois)</i>
<i>Heures</i>	:	<i>De 10 h à 12 h</i>
<i>Coût</i>	:	<i>40 \$, incluant le coût des aliments</i>
<i>Participant·es</i>	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
<i>Animatrice</i>	:	<i>Denise Marion</i>





# Dîners 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 12 février, dès midi, afin de partager un délicieux repas entre amies, en cette journée chaleureuse où l'amour sera à l'honneur! En après-midi, nous vous invitons à un café-rencontre ayant pour thème : le guide alimentaire canadien, on s'en sert comment? (voir description page 13)

Date : *Le mercredi 12 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 2 avril*  
Heure : *Le départ du Centre se fera à 11 h 30*  
Coût : *10,50 \$, payable lors de votre inscription, carte de membre requise*  
N.B. : *Le Centre paiera la différence du coût ainsi que le pourboire, soit 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.



## La maison des folles



*La maison des folles* est une websérie de type comédie dramatique relatant la naissance d'une sororité improbable dans un demi sous-sol beige de famille d'accueil pour adolescentes « à problèmes ». Sahara débarque d'Afrique et découvre quatre adolescentes réticentes à la présence de la jeune expatriée et qui lui feront la vie dure. Mais peu à peu, Sahara tisse des liens avec ces filles qui passeront d'ennemies à complices face à l'ostracisme du reste du monde. Et si la vraie famille était celle que l'on choisissait?

Date : **Le mardi 21 janvier**  
Heure : 13 h 00  
Coût : 2 \$ (incluant une collation sympathique)



## Le vieil âge et le rire

« C'est le rire du vieillard qui exprime la plus grande sagesse » dit l'axiome zen. Je souhaite explorer la relation particulière entre l'âge et le rire. Avec en tête quelques pistes : entre autres, celle des études scientifiques sur les effets bienfaisants du rire sur la santé des personnes âgées, et celle des travaux de Dr Clown, un organisme qui tente aujourd'hui de recadrer son modèle d'intervention suite à la controverse qu'il a soulevée. Peut-on espérer atteindre une sorte de sagesse ultime qui permette, en fin de vie, d'accéder à

une exubérance qui transcende la peur, les regrets, et le chagrin?

Date : **Le mardi 25 février**  
Heure : 13 h 00  
Coût : 2 \$ (incluant une collation sympathique)

## Le monde selon Monsanto

Mons-Monsieur Pôlon  
**LE MONDE SELON  
MONSANTO**



DE LA DIOXINE AUX OGM,  
UNE MULTINATIONALE  
QUI VOUS VEUT DU BIEN

À partir de documents inédits, de témoignages de victimes, de scientifiques, et d'hommes politiques, *Le monde selon Monsanto* reconstitue la genèse d'un empire industriel qui, à grand renfort de mensonges, de collusion avec l'administration américaine, de pressions et de tentatives de corruption est devenu le premier semencier du monde permettant l'extension planétaire des cultures OGM sans aucun contrôle sérieux de leurs effets sur la nature et la santé humaine.

Date : *Le mardi 24 mars*  
Heure : *13 h 00*  
Coût : *2 \$ (incluant une collation sympathique)*

# BIBLIOTHÈQUE

Votre Centre de femmes vous propose plus d'un **millier de livres**, abordant principalement les trois grands thèmes qui nous tiennent à cœur, soit : 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 :

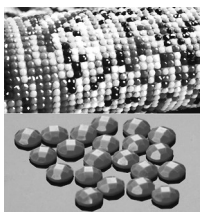
**J'aime Hydro** de Christine Beaulieu (Bea 1337), **Les boys club** de Martine Delvaux (Del 1338), **Dans quel camp êtes-vous?** de Pierre Dubuc (Dub 1339), **Anna et l'enfant vieillard** de Francine Ruel (Rue 1340), **À moi de moi** de Diane Gagnon (Gag 1341), **Elles sont libres comme l'art** de Liliane Blanc et Mélanie Faucher Lefebvre (Bla 1342), **Docteur vous** de Jeremy Howick (How 1343), **Oser vous lancer en affaires** de Coup de pouce (Pou 1344), **Voyage au cœur de la Manosphère** de l'Actualité (Act 1346)

# 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.

## Broderie de diamants



La broderie de diamants sans fil ni aiguille ou *Diamond painting* consiste à déposer des strass, des pierres qui imitent la forme d'un diamant sur un canevas semblable à une peinture à numéros. C'est un loisir à particularité anti-stress qui permet d'inspirer l'être dans l'ici et maintenant. Avec votre ensemble complet, vous réaliserez une œuvre scintillante!

Date	:	<b>Le jeudi 23 janvier</b>
Heures	:	<b>De 13 h à 16 h</b>
Coût	:	<b>6 \$ (pour le matériel)</b>
Participant.es	:	<b>Minimum 8 membres - maximum 12</b>
Animatrice	:	<b>Marie-Josée Gêlinas</b>



## Semer le bonheur



Venez choisir les semences pour votre jardin intérieur. Semer, laisser germer, et se préparer à récolter.

Date	:	<b>Le mardi 3 mars</b>
Heures	:	<b>De 13 h à 15 h 30</b>
Coût	:	<b>8,15 \$</b>
Participant.es	:	<b>Toutes les membres sont bienvenues</b>
Animatrice	:	<b>Marguerite Lanoue</b>





## Entretenir le bonheur

Prendre conscience des règles d'or utiles à l'entretien quotidien de la croissance du Bonheur et à son rayonnement.

Date	:	<i>Le mardi 10 mars</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 15 h 30</i>
Coût	:	<i>8,15 \$</i>
Participant·es	:	<i>Toutes les membres sont bienvenues</i>
Animatrice	:	<i>Marguerite Lanoue</i>



## Se préparer à récolter

Cultiver le Bonheur attire l'Harmonie et la Santé. Notre corps et notre âme s'en nourrissent. Sortons nos recettes, et cuisinons-les.

Date	:	<i>Le mardi 17 mars</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 15 h 30</i>
Coût	:	<i>8,15 \$</i>
Participant·es	:	<i>Toutes les membres sont bienvenues</i>
Animatrice	:	<i>Marguerite Lanoue</i>



# 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. Si le café-rencontre est commencé, veuillez attendre la pause avant d'entrer. Une pause-café est prévue vers 14 h 30. Au plaisir de vous accueillir!*



**Mercredi 15 janvier**

## **Apprivoiser les 4 éléments en soi**

Je vous propose simplement de venir expérimenter le ressenti dans votre corps des 4 éléments : Terre, Eau, Air et Feu, et découvrir à quoi peut servir le fait d'être en relation sensorielle avec chacun de ces éléments. Un avant-goût de l'atelier de 9 semaines que j'offrirai ici cet hiver.

*Animatrice : Patricia Boisvert*

**Mercredi 22 janvier**

## **Indice glycémique et surpoids**

Dissocier le vrai du faux. Nous parlerons d'obésité sous l'angle de la santé, dans une approche féministe. Vous n'en reviendrez pas... au même poids!

*Animatrice : Renée Lessard*





# CAFÉS-RENCONTRES

**Mercredi 29 janvier**

## **Documentaire *Bitch! Une incursion dans la manosphère***

Lors de ce café-rencontre, nous visionnerons le documentaire *Bitch! Une incursion dans la manosphère*. Nous discuterons ensemble, et partagerons nos impressions en lien avec ce documentaire qui nous précipite au cœur d'une facette méconnue, intrigante et inquiétante du Web. Exceptionnellement, ce café-rencontre prendra fin vers 16 h.

*Animatrices : Carolle Picard et Roxane Pelletier*



**Mercredi 5 février**

## **Découvrons le Centre d'action bénévole Émilie-Gamelin**



Le Centre d'action bénévole Émilie-Gamelin aura le grand plaisir de présenter toute la gamme de ses services au Centre de femmes Marie-Dupuis. Nous répondrons également à toutes vos questions. L'activité communautaire étant au cœur de notre mission, nous espérons vous voir en grand nombre.

*Animation : Le CAB Émilie-Gamelin*

**Mercredi 12 février**

## **Le guide alimentaire canadien, on s'en sert comment?**

Manger des légumes et des fruits en abondance, on le sait déjà, comme boire de l'eau tous les jours. Mais, consommer des aliments protéinés, ça veut dire quoi pour notre menu au jour le jour? Quelles sont vos habitudes alimentaires? On va en jaser ensemble!

*Animation : Le Comité politique*



# CAFÉS-RENCONTRES



**Mercredi 19 février**

## **Harmonie et équilibre grâce à la Lumino Thérapie Holistique**



Nous voulons toutes évoluer et, dans ces temps de grands changements, pouvoir être accompagnée est précieux. Que l'on soit dans une démarche de croissance personnelle, d'éveil spirituel ou que l'on ait besoin de plus d'harmonie et d'équilibre au niveau émotionnel et mental, le soin énergétique HLT (Lumino Thérapie Holistique) est un outil précieux pour retrouver cet alignement avec notre essence profonde : notre Soi Divin. Venez découvrir cette approche, et constater comment elle peut vous aider.

*Animatrice : Marie-Marthe Lantagne*

**Mercredi 26 février**

## **La communication**

*Ose voir plus loin* est le nouveau volet du Centre Lanaudière d'Emploi pour femmes. Ce café-rencontre aura pour thème la communication. Que vous soyez en emploi, à la recherche d'un travail, ou que vous ne vous sentiez pas prêtes à retourner travailler, l'atelier est pertinent pour toutes.

*Animation : La C.L.E.F.*



**Mercredi 4 mars**

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

Agence du revenu  
du Canada



Participez à ce café-rencontre afin d'en savoir plus sur les versements de prestations et de crédits que vous pourriez recevoir de l'Agence du revenu du Canada lorsque vous faites vos impôts chaque année. Voici quelques sujets qui seront abordés : principaux types de revenus pour les aînés, crédit pour la taxe sur les produits et services, frais médicaux, crédit d'impôt pour l'accessibilité domiciliaire, fractionnement du revenu de pension, crédit d'impôt pour personnes handicapées, montant canadien pour aidants naturels, et encore plus!

*Animation : l'Agence du revenu du Canada*





# CAFÉS-RENCONTRES

**Mercredi 11 mars**

## **Décoder les Messages de l'Âme**

Tous les jours, sans que l'on s'en rende compte, notre Âme nous parle. Aspirant à nous guider, elle nous envoie des messages, des signes et des défis à relever, afin de nous faire prendre conscience de QUI nous sommes vraiment. Si vous aspirez à vous mettre à l'écoute de cette petite voix intérieure qu'est votre intuition, il importe d'apprendre à décrypter les différentes images, métaphores et allégories dont elle se sert pour s'adresser à nous. C'est ce que vous propose Diane LeBlanc lors de ce café-rencontre à saveur « spirituelle »...



*Animatrice : Diane LeBlanc*

**Mercredi 18 mars**

## **Découvrons la Maison d'accueil La Traverse**

Une intervenante de la Maison La Traverse viendra vous présenter la maison et les services qui y sont offerts. Aussi, cette dernière donnera de l'information sur la violence conjugale, ce qui permettra aux participantes présentes de mieux identifier la violence, et répondre à cette réalité présente dans notre société. C'est dans le respect et l'ouverture que des échanges seront faits autour de ce sujet.

*Animation : Maison d'accueil La Traverse*

**Mercredi 25 mars**

## **Visionnement de la pièce de théâtre *Héritages***

Lors de ce café-rencontre, vous visionnerez la pièce de théâtre *Héritages*, jouée par la Troupe Marie-Dupuis en 2017 et qui eut un grand succès! Par la suite, vous pourrez échanger et poser vos questions à quelques comédiennes de la pièce.

*Animation : Quelques comédiennes de la pièce de théâtre *Héritages**



# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## JANVIER 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
6 <b>Ouverture du Centre</b>	<b>TEMPÊTE = CENTRE FERMÉ</b> 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.			10 8 h Peindre les couleurs de la vie p. 24 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail p. 28 19 h Vitrail et faux vitrail
13	14	15 13 h 30 Café-rencontre <i>Apprivoiser les 4 éléments en soi p. 12</i>	16 <b>Journée d'inscriptions</b> p.32	17 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
20 9 h 30 Aquarelle p. 19 13 h Tricot p. 27	21 11 h Viactive p. 27 13 h Ciné et moi : <i>La maison des folles p.8</i>	22 13 h 30 Café-rencontre <i>Indice glycémique et surpoids p. 12</i>	23 9 h Cuisines écono. p. 5 10 h Crochet p. 20 13 h Broderie de diamants p. 10	24 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
27 9 h 30 Aquarelle 10 h Direction végé. p. 6 13 h Tricot 15 h Sereine et bien dans sa peau p. 25	28 9 h Camet de passage p. 20 10 h Yoga-méditation p. 29 13 h 30 Posture et respiration p. 25	29 9 h 30 Hypnothérapie niveau 2 p. 21 13 h 30 Café-rencontre <i>Documentaire Bitch! Une incursion dans la manosphère p. 13</i> 17 h 45 Laisser vivre en soi les 4 éléments p. 22	30 10 h Cours de base en cuisine p. 6 10 h Crochet 13 h Viniyoga p. 28 15 h Viniyoga	31 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

## FÉVRIER 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>3</b></p> <p>9 h 30 Aquarelle 13 h Tricot 15 h Sereine et bien dans sa peau</p>	<p><b>4</b></p> <p>9 h Magie lunaire p. 24 10 h Yoga-méditation 11 h Viactive 13 h 30 Posture et respiration 16 h La voie des mains p. 23 18 h 30 Tai Chi p. 26</p>	<p><b>5</b></p> <p>9 h 30 Hypnothérapie niveau 2 13 h 30 Café-rencontre <i>Découvrons le Centre d'action bénévole Emilie-Gamelin p. 13</i> 16 h Yoga du rire p. 29 17 h 45 Laisser vivre en soi les 4 éléments</p>	<p><b>6</b></p> <p>9 h Cuisines écono. 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga</p>	<p><b>7</b></p> <p>9 h La Méthode Diane D. p. 22</p>
<p><b>10</b></p> <p>9 h 30 Aquarelle 13 h Tricot 15 h Sereine et bien dans sa peau</p>	<p><b>11</b></p> <p>9 h Camet de passage 10 h Yoga-méditation 13 h 30 Posture et respiration 16 h La voie des mains 18 h 30 Tai Chi</p>	<p><b>12</b></p> <p>9 h Préparation dîner communautaire p. 7 12 h Dîner Saint-Valentin p. 7 13 h 30 Café-rencontre <i>Le guide alimentaire canadien, on s'en sert comment? p. 13</i> 16 h Yoga du rire 17 h 45 Laisser vivre en soi les 4 éléments</p>	<p><b>13</b></p> <p>10 h Cours de base en cuisine 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga</p>	<p><b>14</b></p> <p>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</p>
<p><b>17</b></p> <p>9 h 30 Aquarelle 13 h Tricot 15 h Sereine et bien dans sa peau</p>	<p><b>18</b></p> <p>9 h Magie lunaire 10 h Yoga-méditation 11 h Viactive 13 h 30 Posture et respiration 16 h La voie des mains 18 h 30 Tai Chi</p>	<p><b>19</b></p> <p>9 h 30 Hypnothérapie niveau 2 13 h 30 Café-rencontre <i>Harmonie et équilibre grâce à la Lumino Thérapie Holistique p. 14</i> 16 h Yoga du rire 17 h 45 Laisser vivre en soi les 4 éléments</p>	<p><b>20</b></p> <p>9 h Cuisines écono. 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga</p>	<p><b>21</b></p> <p>8 h Peindre les couleurs de la vie 9 h Consultations juridiques p. 31 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail 19 h Vitrail et faux vitrail</p>
<p><b>24</b></p> <p>9 h 30 Aquarelle 10 h Direction végé. 13 h Tricot 15 h Sereine et bien dans sa peau</p>	<p><b>25</b></p> <p>9 h Camet de passage 10 h Yoga-méditation 13 h Ciné et moi : <i>Le vieil âge et le rire p. 8</i> 16 h La voie des mains 18 h 30 Tai Chi</p>	<p><b>26</b></p> <p>9 h 30 Hypnothérapie niveau 2 13 h 30 Café-rencontre <i>La communication p. 14</i> 16 h Yoga du rire 17 h 45 Laisser vivre en soi les 4 éléments</p>	<p><b>27</b></p> <p><i>Table régionale des centres de femmes de Lanaudière</i>  (Toute la journée)</p>	<p><b>28</b></p> <p>9 h 30 Toucher métamorphique p. 26</p>



# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## MARS 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>2</b></p> <p>9 h 30 Aquarelle 13 h Tricot 15 h Sereine et bien dans sa peau</p>	<p><b>3</b></p> <p>10 h Yoga-méditation 11 h Viactive 13 h Semer le bonheur <i>p. 10</i> 16 h La voie des mains 18 h 30 Tai Chi</p>	<p><b>4</b></p> <p>9 h 30 Hypnothérapie niveau 2 13 h 30 Café-rencontre <i>Faire ses impôts, qu'est-ce que ça donne? p. 14</i> 16 h Yoga du rire 17 h 45 Laisser vivre en soi les 4 éléments</p>	<p><b>5</b></p> <p>9 h Cuisines écono. 10 h Crochet 11 h 45 Dîner pour le départ de Roxane 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga</p>	<p><b>6</b></p> <p>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</p>
<p><b>9</b></p> <p>9 h 30 Aquarelle 13 h Tricot 15 h Sereine et bien dans sa peau</p>	<p><b>10</b></p> <p>9 h Magie lunaire 10 h Yoga-méditation 11 h Viactive 13 h Entretenir le bonheur <i>p. 11</i> 16 h La voie des mains 18 h 30 Tai Chi</p>	<p><b>11</b></p> <p>9 h 30 Hypnothérapie niveau 2 13 h 30 Café-rencontre <i>Décoder les Messages de l'Âme p. 15</i> 16 h Yoga du rire 17 h 45 Laisser vivre en soi les 4 éléments</p>	<p><b>12</b></p> <p>10 h Cours de base en cuisine 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga</p>	<p><b>13</b></p> <p>8 h Peindre les couleurs de la vie 9 h Consultations juridiques <i>p. 31</i> 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail 19 h Vitrail et faux vitrail</p>
<p><b>16</b></p> <p>9 h 30 Aquarelle 12 h Amivée de <i>La Tribune Lanaudoise p. 33</i> 13 h Tricot 15 h Sereine et bien dans sa peau</p>	<p><b>17</b></p> <p>10 h Yoga-méditation 11 h Viactive 13 h Se préparer à récolter <i>p. 11</i> 16 h La voie des mains 18 h 30 Tai Chi</p>	<p><b>18</b></p> <p>9 h 30 Hypnothérapie niveau 2 13 h 30 Café-rencontre <i>Découvrons la Maison d'accueil La Traverse p. 15</i> 17 h 45 Laisser vivre en soi les 4 éléments</p>	<p><b>19</b></p> <p>9 h Cuisines écono. 10 h Crochet 13 h Envoi postal de <i>La Tribune Lanaudoise p.33</i> 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga</p>	<p><b>20</b></p> <p>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</p>
<p><b>23</b></p> <p>9 h 30 Aquarelle 10 h Direction végé. 13 h Tricot 15 h Sereine et bien dans sa peau</p>	<p><b>24</b></p> <p>9 h Magie lunaire 10 h Yoga-méditation 11 h Viactive 13 h Ciné et moi : <i>Le monde selon Monsanto p.9</i> 16 h La voie des mains 18 h 30 Tai Chi</p>	<p><b>25</b></p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>Pièce de théâtre Héritages p. 15</i> 17 h 45 Laisser vivre en soi les 4 éléments</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Journée d'inscriptions</b> <i>p. 32</i></p>	<p><b>27</b></p>



# COURS & ATELIERS



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



Certaines activités vous sont offertes gratuitement, d'autres au coût minime de 3,25 \$ de l'heure. Pour vous inscrire, vous devez obligatoirement vous présenter en personne à compter du 16 janvier prochain, avec le paiement complet et votre carte de membre en règle (voir p. 32). Si le montant exigé est trop

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

## 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.

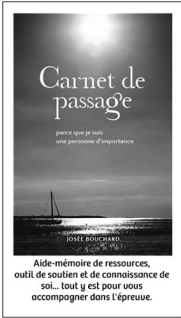


Dates	:	Les lundis, du 20 janvier au 23 mars
Durée	:	10 rencontres
Heures	:	De 9 h 30 à 11 h 30
Coût	:	65 \$
Participantes	:	Minimum 8 membres - maximum 10
Animatrice	:	Lise Quay



# COURS & ATELIERS

## Carnet de passage



Riche de trente ans d'accompagnement en PNL et en Analyse Réinformation Cellulaire, l'auteure vous guidera à découvrir vos ressources au quotidien, et à les rendre dès maintenant plus performantes. Elle vous proposera des techniques pour faire d'une habitude ou d'un souvenir une force de soutien dans l'épreuve. Vous découvrirez comment faire d'un défi de vie une expérience de transformation, et vous verrez comment le carnet peut vous aider à mieux communiquer avec ceux et celles que vous soutenez. Vous recevrez des gabarits de pratique et de réflexion sur le sens du mot « passage » et serez épaulées dans la formulation de vos textes.

Dates	:	<i>Les mardis 28 janvier, 11 et 25 février</i>
Durée	:	<i>3 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 12 h</i>
Coût	:	<i>29,25 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Josée Bouchard</i>

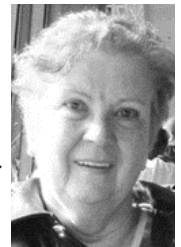


## Crochet



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

Dates	:	<i>Les jeudis, du 23 janvier au 19 mars (Congé le 27 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>



# COURS & ATELIERS



## Écrire pour se déplacer du moi au livre

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



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



## Hypnothérapie niveau 2

Toujours dans un cadre de séance de groupe, vous irez encore plus loin dans toutes les possibilités que l'hypnose peut vous offrir, en plus de cette belle détente qui perdurera dans le temps. Pour toutes celles qui aiment s'offrir du temps, qui ont des objectifs à concrétiser, ou qui sont simplement curieuses d'aller encore plus loin, venez découvrir davantage le potentiel de l'hypnothérapie. Encore une fois, vous en tirerez assurément plusieurs bénéfices, et ce, toujours selon vos besoins! **Apportez une couverture.**



Dates	:	<i>Les mercredis, du 29 janvier au 18 mars</i> <i>(Congé le 12 février)</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>9 h 30 à 11 h 30</i>
Coût	:	<i>45,50 \$</i>
N.B.	:	<i>Prérequis : avoir fait le cours d'hypnothérapie niveau 1.</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Jeanne Vertefeuille</i>





# COURS & ATELIERS

## **Laisser vivre en soi les 4 éléments : Terre, Eau, Air et Feu**



Chacun de 4 éléments : Terre, Eau, Air et Feu a des particularités propres qui nous permettent de vivre différemment selon avec lequel nous entrons en relation. Je vous propose donc d'explorer le ressenti du pouvoir de chacun de ses éléments dans votre corps, à travers divers exercices sensoriels et corporels, afin d'en faire vous-même l'expérience et vous permettre de les apprivoiser, les laisser vivre, et les intégrer tour à tour. Pour mettre plus de vie dans la vie!

<i>Dates</i>	:	<i>Les mercredis, du 29 janvier au 25 mars</i>
<i>Durée</i>	:	<i>9 rencontres</i>
<i>Heures</i>	:	<i>17 h 45 à 19 h 45</i>
<i>Coût</i>	:	<i>58,50 \$</i>
<i>Participant·es</i>	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
<i>Animatrice</i>	:	<i>Patricia Boisvert</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!

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





# COURS & ATELIERS



## 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 8 séances hebdomadaires, vous expérimenterez comment les mains ouvrent la voie du cœur, et apaisent l'agitation et les tensions du quotidien.

Dates	:	<i>Les mardis, du 4 février au 24 mars</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 16 h à 17 h 30</i>
Coût	:	<i>39 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Claude Brière</i>



## Les Élixirs de pierres précieuses



Parmi toute la gamme d'élixirs PHI Essences fabriqués par Andreas Korte, il y a les élixirs de pierres précieuses et minéraux. Ces élixirs ont une action sur le corps physique, et permettent un meilleur enracinement, un meilleur ancrage. Venez les découvrir. De plus, nous pratiquerons, à l'aide de ces élixirs, un exercice pour équilibrer les chakras.

Date	:	<i>Le samedi 21 mars</i>
Heures	:	<i>De 9 h 30 à 16 h 30</i>
Coût	:	<i>19,50 \$</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre lunch.</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Marie-Marthe Lantagne</i>



## Magie lunaire



Depuis la nuit des temps, le monde a réalisé et senti l'influence des lunes dans leurs vies. Cet atelier est pour vous donner des outils afin de travailler avec les différentes lunes pour entraîner un changement ou une transformation physique ou psychologique dans votre vie.

Dates	:	<i>Les mardis, 4 et 18 février, 10 et 24 mars</i>
Durée	:	<i>4 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 10 h 30</i>
Coût	:	<i>19,50 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Diane Loiselle</i>

## 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 permettre à de magnifiques créations de voir le jour.

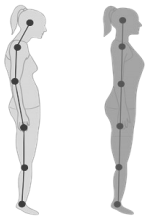
Dates	:	<i>Les vendredis, du 10 janvier au 20 mars (Congé les 7 et 28 février) Il est possible de s'inscrire dès maintenant ou sur place le 10 janvier.</i>
Durée	:	<i>9 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 8 h à 10 h (groupe 1) De 10 h à midi (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>58,50 \$</i>
Participant·es	:	<i>Toutes les membres sont bienvenues</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</i>



# COURS & ATELIERS



## Posture et respiration dans la vie quotidienne



Pour celles qui ont apprécié le café-rencontre à l'automne 2019, je vous invite, lors de ces 4 rencontres, à explorer de façon ludique et amusante l'énigme de nos habitudes posturales et respiratoires dans la vie quotidienne.

- Dates : Les mardis, du 28 janvier au 18 février  
Durée : 4 rencontres  
Heures : De 13 h 30 à 15 h 00  
Coût : 19,50 \$  
N.B. : Apportez un tapis de sol et votre curiosité!  
Participant.es : Minimum 8 membres - maximum 12  
Animatrice : Louise Hérard



## Sereine et bien dans sa peau



À l'aide d'exercices simples, de partages, d'échanges, et de courtes méditations dirigées, vous apprendrez à connaître vos besoins, à explorer vos croyances, à découvrir vos valeurs, et à expérimenter de nouveaux outils dans une ambiance chaleureuse d'échanges et de réflexion pour être mieux dans votre peau.

- Dates : Les lundis, du 27 janvier au 23 mars  
Durée : 9 rencontres  
Heures : De 15 h à 16 h 30  
Coût : 43,90 \$  
Participant.es : Minimum 8 membres - maximum 12  
Animatrice : Nicole Melançon





# COURS & ATELIERS

## 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 mardis, du 4 février au 24 mars</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 18 h 30 à 20 h 00</i>
Coût	:	<i>39 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Andrée Benoit</i>



## Toucher métamorphique



Cet atelier a pour but de pratiquer cette technique simple de massage des pieds, des mains et de la tête, qui apporte détente et bien-être. Elle libère des blocages, et permet à l'énergie vitale de circuler. On peut la pratiquer en automassage aussi.

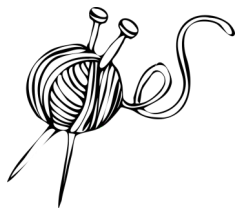
Date	:	<i>Le vendredi 28 février</i>
Heures	:	<i>De 9 h 30 à 16 h 30</i>
Coût	:	<i>19,50 \$</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre lunch.</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 15</i>
Animatrice	:	<i>Marguerite Lanoue</i>



# 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 20 janvier au 23 mars</i>
Durée	:	<i>10 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 14 h 30</i>
Coût	:	<i>GRATUIT</i>
N.B.	:	<i>Apportez vos broches à tricoter de 4 mm et de la laine.</i>
Participant <sup>es</sup>	:	<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 participantes âgées 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 mardis, 21 janvier, 4 et 18 février ainsi que les 3, 10, 17 et 24 mars</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 11 h à 12 h 30</i>
Coût	:	<i>GRATUIT</i>
Participant <sup>es</sup>	:	<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 30 janvier au 19 mars (Congé le 27 février)</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 de créer 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 10 janvier au 20 mars (Congés les 7 et 28 février) Il est possible de s'inscrire dès maintenant ou sur place le 10 janvier.</i>
Durée	:	<i>9 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 15 h (groupe 1) de 19 h à 21 h (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>58,50 \$</i>
Participant·es	:	<i>Toutes les membres sont bienvenues</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</i>



# COURS & ATELIERS



## Yoga du rire



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

Dates	:	<i>Les mercredis, du 5 février au 11 mars</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 16 h à 17 h</i>
Coût	:	<i>19,50 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 14</i>
Animatrice	:	<i>Louise Labelle</i>



## 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 28 janvier au 24 mars</i>
Durée	:	<i>9 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 10 h à 11 h 30</i>
Lieu	:	<i>Chez Denise, au 131 rue Jetté, N.D.P.</i>
Coût	:	<i>43,90 \$</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 : La loi sur le divorce fait peau neuve!

Le projet de loi C-78 a été sanctionné le 21 juin 2019, la loi modifiant la loi sur le divorce devrait entrer en vigueur à l'été 2020. J'ai donc pensé vous parler de quelques nouveautés importantes à venir en matière de divorce.

En premier lieu, la nouvelle loi nous apportera un changement de vocabulaire. Nous parlerons de temps parental au lieu de garde et de droits d'accès, de partage des responsabilités décisionnelles pour signifier le partage des attributs de l'autorité parentale, c'est-à-dire les décisions importantes concernant la santé, l'éducation, la religion, etc., des enfants. Le parent ayant « la garde » d'un enfant avant la modification de la loi, sera le parent réputé avoir du temps parental et des responsabilités décisionnelles, le parent ayant seulement des accès à l'enfant ne sera pas réputé avoir des responsabilités décisionnelles à moins que l'ordonnance les spécifie précisément.

Pour déterminer le type de garde le plus approprié pour un enfant, le tribunal a toujours comme principale préoccupation le meilleur intérêt de l'enfant. L'intérêt de l'enfant n'était pas clairement défini jusqu'à maintenant. La nouvelle loi fait la liste des facteurs à considérer pour déterminer l'intérêt de l'enfant. En voici quelques-uns : les besoins de l'enfant, dont son besoin de stabilité compte tenu de son âge et du stade de son développement; la nature et la solidité de son lien avec chacun des parents, ses frères et sœurs, ses grands-parents ainsi que toute personne importante dans sa vie; la volonté de chaque parent à favoriser la relation entre l'enfant et l'autre parent; l'historique des soins qui lui sont apportés; son point de vue et ses préférences compte tenu de son âge et sa maturité; son patrimoine, son éducation culturelle, sa langue, sa religion ou spiritualité, notamment s'il est autochtone; tout plan concernant ses soins; la capacité et la volonté du parent à prendre soin de l'enfant et à répondre à ses besoins; la présence de violence familiale et son effet sur la capacité à prendre soin de l'enfant; toute ordonnance ou condition de nature civile ou pénale intéressant la sécurité de l'enfant ou son bien-être.

Ensuite, la notion de « déménagement important » a été ajoutée. Celle-ci réfère à tout changement du lieu de résidence d'un enfant, qui a un impact sur un parent ou une personne ayant du temps parental ou des responsabilités décisionnelles à l'égard de l'enfant, ou sur une personne ayant des contacts avec l'enfant en vertu d'une ordonnance. S'il s'agit effectivement d'un déménagement important, le parent qui souhaite déménager devra aviser l'autre parent de son intention, 60 jours avant la date prévue du déménagement. Le tribunal, qui aura à décider d'autoriser ou non le déménagement important visant l'enfant, devra tenir compte de 7 autres facteurs que ceux précédemment nommés. Ces facteurs sont en lien avec les circonstances et les raisons du déménagement, le degré d'implication des parents envers l'enfant, l'engagement du parent envers l'enfant, l'impact sur le temps parental et les responsabilités décisionnelles. La transmission ou non de l'avis de déménagement sera également considérée.



En résumé, la nouvelle loi démontre une préoccupation encore plus près des intérêts de l'enfant. Elle tient compte de la réalité parentale actuelle de notre société, où les deux parents participent et partagent les responsabilités et les décisions relatives aux enfants.

De plus, la loi se veut être très sensible à la violence et à son impact sur l'enfant. Sa structure démontre qu'elle favorise la communication entre les parents pour le meilleur intérêt des enfants. Plusieurs différences se remarquent entre la nouvelle loi sur le divorce qui s'applique aux conjoints mariés et le Code civil du Québec qui s'applique aux conjoints en union de fait.

Ainsi, nous verrons comment les tribunaux réagiront aux différences dans les lois puisque les droits des enfants favorisent un traitement équitable pour tous les enfants.

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 21 février et 13 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 ces journées, les portes du centre ouvrent dès que la salle est prête à accueillir les participantes, au plus tard à 8 h 30. L'équipe des inscriptions entre à 8 h afin de préparer la salle, remettre la tablette d'inscriptions à l'extérieur, ce qui réservera votre place selon l'ordre d'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. 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 16 janvier**

**Jeudi 26 mars**

## **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 ayez été 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 8 mars dès 9 h 30.

- Retour des Fêtes et 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 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 **19 mars** en après-midi.

La journée d'inscriptions, quant à elle, aura lieu le jeudi **26 mars**. 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.

  
**MICHEL  
BOURGEOIS**


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

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

 Boutique  
**Rouge Canapé**

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

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

rouge.canape 

**KiWi**  Le centre  
d'impression

370, boul. Manseau, Joliette QC J6E 3E1

service-  
conseil



impression  
numérique



photocopies  
de plans



impression  
grand format



**gcl.** gagnon  
cantin  
lachapelle  
Notaires SENCR

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

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

  
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)

**B**

**GABRIEL STE-MARIE**

*Député fédéral de Joliette*

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



**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](http://veroniquehivon.org)

 VeroniqueHivon  @vhivon  #hivon



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