

Événement de la rentrée le 31 août



S'ENTRAIDER



LA TRIBUNE LANAUDOISE

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



Centre de femmes Marie-Dupuis



SOMMAIRE

◆ Le Mot de la Coordo	1
◆ Événement de la rentrée	3
◆ Soirée spéciale	4
◆ Atelier chanson pièce de théâtre	4
◆ Ciné et moi	5
◆ Dans notre cuisine	6
◆ Bibliothèque	7
◆ Cafés-Rencontres	9
◆ Ateliers-découvertes	12
◆ Calendriers des activités	14
◆ Cours et ateliers	16
◆ Chronique juridique	26
◆ Consultations juridiques	27
◆ Journées d'inscriptions	28
◆ Adhésion/Carte de membre	29



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. 29 pour tous les détails.

RÉDACTION :
MILÈNE BAILLARGEON

CORRECTIONS :
PAULETTE BEAUDRY
MARIE-CHRISTINE LAROCHE

CONCEPTION ET MISE EN PAGE :
ROXANE PELLETIER

PAGES COUVERTURES :
ROXANE PELLETIER

IMPRESSION :
KIWI, LE CENTRE D'IMPRESSION

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 année 2019-2020

Avec l'envoi de *La Tribune Lanaudoise* d'avril-mai-juin, en mars dernier, chaque membre avait reçu l'avis de convocation à notre AGA du 10 juin, 17 h. C'était bien sûr avant de savoir que toutes nos activités en groupes seraient annulées. Nous avons donc décidé de réaliser notre reddition de compte telle que prévue, et de tenir notre AGA au moment annoncé, mais sur Microsoft Teams. C'était une première pour nous, et nous avons tenté de tout prévoir. Nous pouvons en rire maintenant, mais à 16 h 59 le 10 juin, alors qu'une trentaine de membres étaient en ligne et que je me préparais à souhaiter la bienvenue à toutes, un écureuil assurément affamé a pris une croquée de fils électriques. C'est une de nos voisines qui nous a raconté l'avoir surpris en flagrant délit! Notre AGA et l'écureuil furent grillés sur le coup! Après une consultation auprès de notre représentante PSOC, afin de confirmer ce que nous pouvions faire, Milène et moi avons appelé toutes les femmes inscrites et c'est en présence de 23 membres que notre AGA s'est tenue le lendemain à 13 h.

Vous étiez 79 à notre AGA 2019, et étant donné que ce ne sont pas toutes nos membres qui sont en mesure de participer à des activités en ligne, nous avons décidé de réaliser une soirée spéciale le 14 octobre, autour d'un bon repas, afin de vous présenter notre cahier de l'AGA comprenant notre rapport d'activités, notre bilan financier, et de réaliser l'hommage aux bénévoles. Nous espérons que cette activité pourra avoir lieu, car au moment d'écrire ces lignes, ce genre d'activité n'est pas encore permis.

Voici tout de même un très court survol de ce qui s'est déroulé au Centre du 1^{er} avril 2019 au 31 mars 2020, en quelques chiffres. Nous avons comptabilisé 10 303 visites ou participations, et nous avons 602 membres au 31 mars, dont 476 de la MRC Joliette. Au cours de l'année, 221 emprunts de livres ont été faits par 122 emprunteuses, 24 consultations juridiques ont été accordées, il y a eu 36 cafés-rencontres pour un total de 757 présences. Il y a aussi eu 45 types d'ateliers, 4 rendez-vous cinoche et 4 rendez-vous culinaires pour un total de 1 027 inscriptions à ceux-ci, et il y a eu 1 859 participations reliées aux actions collectives. Au total, 1 965 portions ont été cuisinées aux cuisines économiques, 6 dîners communautaires ont eu lieu pour un total de 323 présences, 108 femmes ont participé à notre événement de la rentrée, 172 à notre activité de la Journée internationale des droits des femmes, 153 pour les 4 rencontres électorales, 37 à la *Récolte de paroles*, etc. C'est un total de 4 519 heures qui ont été réalisées par 95 bénévoles. Nous avons fait imprimer le même nombre de copies du cahier de l'AGA que par les années passées, alors il sera possible que chaque membre présente à la soirée spéciale du 14 octobre ait sa copie.

Du 13 mars aux vacances d'été 2020

La pandémie a énormément changé nos vies, notre quotidien, et ce fut pour plusieurs, des moments assez difficiles. Et ce n'est pas terminé!

Pendant cette période, bien que le télétravail ait été fortement encouragé et que plusieurs groupes communautaires aient choisi cette voie, votre équipe de travail, en consensus total avec les membres

de la collective, a tenu le Centre ouvert aux heures habituelles afin, entre autres, de réorganiser le travail, les réunions de la collective, de pouvoir répondre sur place à vos appels qui sont allés vraiment croissants à l'approche de l'été, de vous rencontrer lorsque nécessaire, de préparer la reddition de comptes, la programmation d'automne, etc. Je tiens à souligner l'apport de Susy Chaput, responsable des cuisines économiques, qui a préparé, avec joie et persévérance, tous les délicieux petits plats des participantes, qui ont également continué à recevoir les nombreuses denrées de Moisson Lanaudière. Je tiens aussi à souligner l'apport de quelques bénévoles, mais en particulier de Ghislaine Jetté, qui a donné tellement de son temps et de ses compétences, deux jours par semaine. Nos 602 membres ont été appelées, dont la majorité par Ghislaine, afin de discuter avec elles, s'enquérir de leur bien-être ou mal-être, de leurs besoins, de les écouter, parfois de partager leurs fous rires. Susy et Ghislaine ont fait une grande différence en cette période absolument hors norme.

Et maintenant....

Notre programmation de septembre se fait toujours avant de partir pour les vacances. Nous avons décidé de prendre la chance de la mettre en place comme si tout allait pouvoir se réaliser. Au moment d'écrire mon mot, à la dernière minute avant que *La Tribune* parte à l'impression, il y aurait des activités qui devraient être annulées, notamment toutes celles qui se font à l'intérieur avec un repas, comme notre événement de la rentrée, nos dîners communautaires, et la soirée spéciale du 14 octobre. Toutefois, pour le moment, beaucoup de nos activités en petits groupes pourraient avoir lieu. C'est sur les feuilles d'inscriptions que vous verrez les détails fins, notamment les nombres d'inscriptions maximums pour chaque activité. Il est fort possible que nous devions prendre des inscriptions pour les cafés-rencontres afin de respecter la capacité d'accueil de notre salle. Il est aussi prévu qu'il y aura une rencontre par mois avec Brigitte Locat, sur Zoom. Merci beaucoup à Brigitte pour cette belle offre. Nous devrions organiser quelques autres rencontres, également sur Zoom.

Il va de soi que tout ce qui se passera au centre devra se faire dans le respect le plus strict de l'ensemble des mesures sanitaires prescrites par la santé publique, et ce, peu importe les opinions et croyances personnelles de chacune. Nous ne serons pas en mesure de tolérer des exceptions, et nous espérons votre plus grande compréhension, car chacune doit savoir qu'elle peut se sentir en sécurité, en confiance, en fréquentant le centre.

Nous vivons une période définitivement déstabilisante et très polarisante. C'est ainsi que de plus en plus, nous ne pouvons que constater énormément de violence verbale sur les réseaux sociaux, selon justement les opinions et croyances de chaque personne, selon les plus ou moins grandes peurs ressenties. C'est ainsi que les gens s'insultent de part et d'autre, passant de « covidiotEs à moutons », par exemple, sans écrire ici d'autres exemples de diverses paroles d'un mépris que je n'avais jamais autant lu auparavant. Vous l'avez certainement remarqué, tout cela ne se passe pas uniquement en lien avec tout ce qui touche le coronavirus, mais dans tous les domaines de débats publics, et il y en a beaucoup! De toute évidence, combattre la violence semble s'organiser par la violence, et pas seulement verbale. Il y a énormément de divisions! Il nous fera un bien fou d'enfin nous revoir. Nous aurons beaucoup d'occasions de parler de tout cela. Nous serons présentes pour écouter ce que vous avez vécu et vivez encore, pour discuter, pour s'encourager, vous accompagner, nous faire du bien. Notre mission est de briser l'isolement, et il y a déjà plusieurs mois que nous sommes plutôt isolées. Je sais que beaucoup d'entre vous ont tellement hâte au retour, et nous sommes impatientes de vous revoir.

Marie-Christine Laroche

ÉVÉNEMENT DE LA RENTRÉE

Les sorcières de Marie-Dupuis



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



Mesdames, c'est l'occasion rêvée de faire connaître le Centre de femmes à toutes vos connaissances féminines. Nous ferons tirer un certificat-cadeau de 100 \$ parmi celles d'entre vous qui auront incité une amie à devenir membre; tandis que toutes les femmes qui deviendront membres au cours de l'après-midi se verront rembourser le coût du repas (5 \$).



- Date** : **Le lundi 31 août**
- Heures** : **À compter de midi *... et jusqu'à 16 h environ.**
* Pour celles qui aimeraient donner un coup de main à la préparation du repas, merci d'arriver vers 10 h.
- Coût** : **Gratuit pour les membres et 5 \$ pour les non-membres**
- Lieu** : **Centre des arts et des loisirs Alain Larue
225, boulevard Antonio-Barrette, N.D.P.**
- N.B.** : **Pour cette activité spéciale, vous et vos invitées devez idéalement vous inscrire avant le 27 août à 17 h.**

Soirée spéciale

Vous êtes invitées à cette soirée spéciale où nous serons toutes réunies autour d'un bon repas servi sur place. Pour l'occasion, nous rendrons hommage à nos précieuses bénévoles, et aussi, nous ferons un retour sur les bilans et les perspectives discutés lors de l'assemblée générale annuelle 2019-2020. Ce sera le moment opportun pour chacune de se rappeler de bons moments vécus ensemble lors de cette dernière année passée au Centre. Il y aura des prix de présence!

- Date* : *Le mercredi 14 octobre*
- Heures* : *À compter de 17 h... et jusqu'à 20 h environ*
- Coût* : *6\$ pour les membres*
- Lieu* : *Centre des arts et des loisirs Alain Larue,
225, boulevard Antonio-Barrette, N.D.P.*
- N.B.* : *Pour cette activité spéciale, vous devez idéalement vous inscrire avant le 7 octobre à 17h.*

Atelier chanson pièce de théâtre



Bienvenue à ce premier atelier de théâtre en compagnie des animatrices de la Troupe Marie-Dupuis. Cette première rencontre de groupe fait suite aux entrevues individuelles effectuées l'année dernière. Toutes les femmes ayant été rencontrées lors de ces entrevues sont invitées à s'y joindre. Avec des exercices et des chants, ce sera le moment pour vous laisser aller dans votre créativité!

- Dates* : *Deux choix s'offrent à vous; soit le vendredi 11 septembre ou le samedi 12 septembre*
- Heures* : *De 13 h à 16 h*
- Coût* : *C'est gratuit!*
- Participant*es : *Pour les participantes de l'atelier de théâtre.
Maximum de 10 participantes par rencontre.*
- Animatrices* : *Monique Fauteux et Sylvie Tremblay*



(Crédits photo Luc Pallegoix)

CINÉ ET MOI



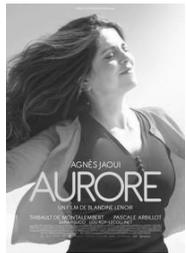
Ces rendez-vous cinoche en « version améliorée » vous proposent, un mardi par mois, de visionner des films inspirants, riches en émotions, accompagnés d'une collation savoureuse, et suivis d'une discussion thématique passionnante.



Comment devenir une personne parfaite

En cette ère de performance, si on se donne les bons outils, peut-on arriver à exceller dans toutes les sphères de sa vie? Dans cette série documentaire, la reporter Rose-Aimée Automne T. Morin se donne trois mois pour devenir une personne parfaite. Enfin.

Date : *Le mardi 22 septembre*
Heure : *13 h 00*
Coût : *2 \$ (incluant une collation sympathique)*

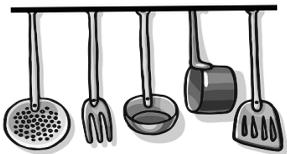


Aurore

Aurore, 50 ans, divorcée, perd son travail, se prépare à devenir grand-mère, et doit supporter les bouffées de chaleur dues à la ménopause... Heureusement, elle peut compter sur ses filles et sa meilleure amie...

Date : *Le mardi 20 octobre*
Heure : *13 h 00*
Coût : *2 \$ (incluant une collation sympathique)*

DANS NOTRE



 **Cuisine**

Nouveauté

À votre demande, nous ajoutons un **deuxième groupe** de cuisines économiques!

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	:	<i>Tous les jeudis, 1 semaine sur 2</i>
Durée	:	<i>4 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 12 h</i>
Coût	:	<i>24 \$</i>
N.B.	:	<i>Le Centre communiquera avec les participantes pour confirmer leurs dates de cuisines.</i>
Participantes	:	<i>Minimum 12 membres - maximum 16</i>
Animatrice	:	<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.

- Dates* : Les lundis, 21 septembre, 19 octobre, 23 novembre et le 7 décembre
- Durée* : 4 rencontres (1 fois par mois)
- Heures* : De 10 h à midi
- Coût* : 40 \$, incluant le coût des aliments
- Participant·es* : Minimum 8 membres - maximum 12
- Animatrice* : Denise Marion



BIBLIOTHÈQUE

Notre 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 maximale d'**un mois**, renouvelable une fois.



Merci à **Carole Faucher**, responsable de la mise à jour de notre bibliothèque, pour son travail formidable et bénévole.

VOICI QUELQUES-UNES DE NOS NOUVEAUTÉS :

Si on s'aimait de Louise Siguoin (SIG 1382), **La sorcière de Portobello** de Paulo Coelho (COE 1381), **Stop au contrôle** de Lise Bourbeau (BOU 1372), **À go, on ralentit!** De Madeleine Arcand et Maxime Morin (ARC 1388), **Le grand livre du féminin sacré** de Josée-Ann Sarazin Côté (COT 1391), **Accompagner un proche en fin de vie** du Dr. Christophe Fauré (FAU 1373).

DÎNER D'HALLOWEEN

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

Date	:	Le mercredi 28 octobre
Heures	:	À compter de 9 h pour les bénévoles à la préparation du repas À compter de midi pour le repas
Coût	:	6 \$, payable lors de votre inscription, carte de membre requise



Déjeuner politique



Sujet : politique environnementale du Centre de femmes Marie-Dupuis

Venez jaser d'environnement avec les membres du Comité politique, et participer à la stratégie du Centre de femmes Marie-Dupuis pour que nous puissions faire notre part à l'atteinte de nos objectifs dans ce secteur. Ce sont aussi nos petits gestes qui vont compter dans les prochaines années comme ne plus utiliser de bouteilles en plastique, etc. Nous ferons tirer des **prix de présence** lors de cette rencontre!

Date	:	Le mercredi 2 septembre
Heure	:	Dès 9 h 30
Coût	:	2 \$
N.B.	:	Café, viennoiseries et fruits vous seront servis.
Participant	:	Toutes les membres sont bienvenues
Animatrice	:	Nicole Doucet

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 2 septembre

Les relations, suis-je satisfaite de celles que j'ai?

ConjointE, amiEs, famille est-ce que je subis ou j'existe pour être bien dans mes relations? Discussions, pistes de solutions, exemples précis. Nous vous invitons en grand nombre à venir nous rencontrer.

Animation : Thérapeutes en relation d'aide (TRAL)



Mercredi 9 septembre

Les femmes rebelles à l'époque des Patriotes

Marguerite Lanoue vous présente l'histoire des femmes à l'époque des Patriotes, et de leur influence sur la politique. Allons entendre comment, à ce siècle passé, les femmes ont décidé de ne pas être soumises à leur mari, et de participer activement au sauvetage du Québec d'aujourd'hui.

Animatrice : Marguerite Lanoue et le Comité politique



Mercredi 16 septembre

Les « musts » de la COVID-19

COVID-19 : survol, tout de compassion, mais aussi dans l'humour et surtout des réflexions porteuses de changement, si l'humain y consent...

Animatrice : Renée Lessard





CAFÉS-RENCONTRES

Mercredi 23 septembre

Buen camino! (Bon chemin!)

Vous entendrez parler de vivre le moment présent de la marche, des bienfaits et d'anecdotes qu'apporte le chemin de Compostelle. Cette marche qui en dit long sur plusieurs points... Il me fera plaisir de vous partager mon expérience.

Animatrice : Chantal Comtois



Mercredi 30 septembre

Être un soleil

Le soleil est la perfection de l'Amour. C'est un Être rayonnant, généreux et lumineux. C'est pour ça que l'on recherche sa présence, mais lui, non, il ne fait que rayonner sur toutes et tous sans rechercher notre amour. Il se contente d'être et de rayonner. Voyons ensemble comment nous pouvons devenir un soleil

Animateur : Guy Lussier

Mercredi 7 octobre

Parlons sexe, franchises et audacieuses

Après un survol de la question du sexe au féminin, nous irons tenter de répondre à vos préoccupations, franchement, avec respect, mais aussi avec humour.

Animatrice : Renée Lessard





Mercredi 14 octobre

La fraude



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

Animatrice : Geneviève Jetté, policière communautaire

Mercredi 21 octobre

Votre pharmacie de base avec les huiles essentielles

Cet atelier vous proposera des huiles essentielles de base afin de pouvoir bâtir, de façon efficace et sécuritaire, votre propre trousse familiale, vous permettant de soulager petits et grands des maux du quotidien. Notes de cours fournies et huiles essentielles à découvrir sur place.



Animation : Herboristerie De fleur à sens

Mercredi 28 octobre

Sorcelleries, magie et plaisir



Ce moment est une invitation à célébrer le pouvoir de la sorcière qui est en vous. Au menu : potions magiques, rituels, message de l'âme et plus... Laissez aller votre imagination et venez déguisées. Apportez vos cristaux, vos plumes, vos bijoux ou autres accessoires. Nous allons créer un hôtel sacré et nous amuser. Votre sorcière bien-aimée. Namasté.

Animatrice : Brigitte Locat

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'ATELIERS-DÉCOUVERTES, 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.



Entretenir le bonheur

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

Date	:	Le lundi 7 septembre
Heures	:	De 9 h 30 à 12 h 30
Coût	:	9,75 \$
Participant	:	Toutes les participantes sont les bienvenues
Animatrice	:	Marguerite Lanoue



Prendre conscience de mes besoins et trouver les moyens de les combler

Prendre conscience de mes besoins réels, leur donner de la valeur, et trouver les moyens de les combler, m'amène à la confiance en moi, à l'harmonie dans mes relations, et me procure l'énergie et le temps pour ce qui est vraiment important dans ma vie. L'atelier vous permettra cette prise de conscience par des exercices et des partages, dans une ambiance accueillante et chaleureuse.



Date	:	Le mardi 8 septembre
Heures	:	De 13 h à 16 h
Coût	:	9,75 \$
Participant	:	Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	:	Diane Poirier, thérapeute en relation d'aide



ATELIERS-DÉCOUVERTES



La méditation en toute simplicité

Vous avez toujours voulu méditer mais vous croyez manquer de temps? Vous n'arrivez jamais à faire le vide? Vous ne savez pas trop où, comment et pourquoi méditer? Un atelier avec des tonnes d'outils qui vous aidera à prendre du temps pour soi en toute simplicité, sans modifier votre emploi du temps, sans frustration et sans obligation!

Dates	:	<i>Les mardis 15 et 29 septembre</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 16 h</i>
Coût	:	<i>19,50 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Nancy Leblanc</i>



Dépasse tes limites!

Il arrive parfois d'avoir l'impression de stagner, de ne plus avancer, de ne plus évoluer... Je vous propose plein d'outils pour éclairer votre route en réévaluant et en réorganisant vos valeurs et vos croyances afin d'avancer encore un peu plus dans le bonheur, la joie et la simplicité.

Dates	:	<i>Les mardis 13 et 27 octobre</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 16 h</i>
Coût	:	<i>19,50 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Nancy Leblanc</i>



Initiation à la photographie avec un cellulaire

L'atelier est idéal pour toutes les participant·es qui désirent devenir à l'aise en photographie avec l'appareil photo qu'elles ont à la portée de main. Cette formation s'adresse à tous les niveaux de talents et à tous les types de téléphones, en autant qu'ils soient suffisamment récents et que la personne maîtrise les étapes de base pour prendre une photo avec un téléphone.

Date	:	<i>Le mardi 6 octobre</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 14 h 30</i>
Coût	:	<i>4,90 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Nicole Doucet</i>



CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

SEPTEMBRE 2020

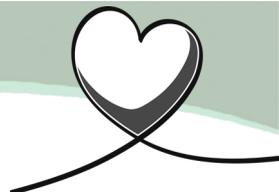
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>PRENEZ NOTE QUE LE CENTRE SERA FERMÉ LE MERCREDI 19 AOÛT.</p> 		<p>2 9 h 30 Déjeuner politique <i>p. 8</i> 11 h Rencontre Comité politique 13 h 30 Café-rencontre <i>Les relations, suis-je satisfaite de celles que j'ai? p. 9</i></p>	<p>3 9 h Cuisines économiques groupe 1 <i>p. 6</i></p>	<p>4 9 h 30 Le retour du pouvoir féminin <i>p. 21</i></p>
<p>7 CENTRE FERMÉ FÊTE DU TRAVAIL 9 h 30 Entretien le bonheur <i>p. 12</i></p>	<p>8 9 h Illustrez qui vous êtes <i>p. 18</i> 10 h Yoga Méditation <i>p. 25</i> 13 h Prendre conscience de mes besoins <i>p. 12</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi <i>p. 17</i> 19 h 15 Initiation au Tarot <i>p. 19</i></p>	<p>9 9 h 30 Hypnothérapie <i>p. 18</i> 13 h 30 Café-rencontre <i>Les femmes rebelles à l'époque des Patriotes p. 9</i> 16 h Yoga du rire <i>p. 25</i> 18 h 30 Et si mon corps... <i>p. 17</i></p>	<p>10 9 h Cuisines économiques groupe 2 <i>p. 6</i> 10 h Crochet <i>p. 16</i> 13 h Vinyoga <i>p. 23</i> 15 h Vinyoga <i>p. 23</i></p>	<p>11 9 h Consultations juridiques <i>p. 27</i> 13 h Atelier chanson pièce de théâtre <i>p. 4</i></p>
<p>14 9 h Yoga de la danse <i>p. 24</i> 11 h Viactive <i>p. 23</i> 13 h Tricot <i>p. 22</i> 15 h 30 La voie des mains <i>p. 20</i> 18 h 30 Tai Chi <i>p. 22</i></p>	<p>15 9 h Le Reiki au quotidien <i>p. 20</i> 10 h Yoga Méditation 13 h La méditation en toute simplicité! <i>p. 13</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi 19 h 15 Initiation au Tarot</p>	<p>16 9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>Les « musts » de la COVID-19 p. 9</i> 16 h Yoga du rire 18 h 30 Et si mon corps...</p>	<p>17 9 h Cuisines économiques groupe 1 10 h Crochet 13 h Vinyoga 15 h Vinyoga</p>	<p>18 9 h 30 Laisser vivre en soi les 4 éléments... <i>p. 19</i></p>
<p>21 9 h Yoga de la danse 10 h Direction végé. <i>p. 7</i> 11 h Viactive 13 h Tricot 15 h 30 La voie des mains 18 h 30 Tai Chi</p>	<p>22 9 h Illustrez qui vous êtes 10 h Yoga Méditation 13 h Ciné et moi : <i>Comment devenir une personne parfaite p. 5</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi 19 h 15 Initiation au Tarot</p>	<p>23 9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>Buen camino! (Bon chemin!) p. 10</i> 16 h Yoga du rire 18 h 30 Et si mon corps...</p>	<p>24 9 h Cuisines économiques groupe 2 10 h Crochet 13 h Vinyoga 15 h Vinyoga</p>	<p>25 8 h Peindre les couleurs de la vie <i>p. 21</i> 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail <i>p. 24</i> 19 h Vitrail et faux vitrail</p>
<p>28 9 h Yoga de la danse 11 h Viactive 13 h Tricot 15 h 30 La voie des mains 18 h 30 Tai Chi</p>	<p>29 9 h Le Reiki au quotidien 10 h Yoga Méditation 13 h La méditation en toute simplicité! 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi 19 h 15 Initiation au Tarot</p>	<p>30 9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>Être un soleil p. 10</i> 16 h Yoga du rire 18 h 30 Et si mon corps...</p>	<p><i>Événement de la rentrée Lundi 31 août p. 3</i></p> 	

CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

OCTOBRE 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>N'oubliez pas de vous inscrire à la SOIRÉE SPÉCIALE DU 14 OCTOBRE.</p> <p><i>p. 4</i></p> 			<p>1</p> <p>9 h Cuisines économiques groupe 1 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga</p>	<p>2</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>5</p> <p>9 h Yoga de la danse 11 h Viactive 13 h Tricot 15 h 30 La voie des mains 18 h 30 Tai Chi</p>	<p>6</p> <p>9 h Illustrez qui vous êtes 10 h Yoga Méditation 13 h Initiation photographie <i>p. 13</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi 19 h 15 Initiation au Tarot</p>	<p>7</p> <p>9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>Parlons sexe, franchises et audacieuses p. 10</i> 16 h Yoga du rire 18 h 30 Et si mon corps...</p>	<p>8</p> <p>9 h Cuisines économiques groupe 2 9 h Rencontre Comité politique 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga</p>	<p>9</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>12</p> <p>CENTRE FERMÉ ACTION DE GRÂCE</p>	<p>13</p> <p>9 h Le Reiki au quotidien 10 h Yoga Méditation 13 h Dépasse tes limites! <i>p. 13</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi 19 h 15 Initiation au Tarot</p>	<p>14</p> <p>9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>La fraude p. 11</i> 16 h Yoga du rire 17 h Soirée spéciale <i>p. 4</i></p>	<p>15</p> <p>9 h Cuisines économiques groupe 1 10 h Crochet 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga</p>	<p>16</p> <p>8 h Peindre les couleurs de la vie 9 h Consultations juridiques <i>p. 27</i> 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail 19 h Vitrail et faux vitrail</p>
<p>19</p> <p>9 h Yoga de la danse 10 h Direction végé. <i>p. 7</i> 11 h Viactive 12 h Arrivée de <i>La Tribune Lanaudoise p. 29</i> 13 h Tricot 15 h 30 La voie des mains 18 h 30 Tai Chi</p>	<p>20</p> <p>9 h Illustrez qui vous êtes 10 h Yoga Méditation 13 h Ciné et moi : <i>Aurore p. 5</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi 19 h 15 Initiation au Tarot</p>	<p>21</p> <p>9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>Votre pharmacie de base avec les huiles essentielles p. 11</i> 16 h Yoga du rire 18 h 30 Et si mon corps...</p>	<p>22</p> <p>9 h Cuisines économiques groupe 2 10 h Crochet 13 h Envoi postal de <i>La Tribune Lanaudoise p. 29</i> 13 h Viniyoga 15 h Viniyoga</p>	<p>23</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>26</p> <p>9 h Yoga de la danse 11 h Viactive 13 h Tricot 15 h 30 La voie des mains 18 h 30 Tai Chi</p>	<p>27</p> <p>9 h Le Reiki au quotidien 10 h Yoga Méditation 13 h Dépasse tes limites! 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi 19 h 15 Initiation au Tarot</p>	<p>28</p> <p>9 h Préparation dîner communautaire 12 h Dîner communautaire Halloween <i>p. 8</i> 13 h 30 Café-rencontre <i>Sorcelleries, magie et plaisir p. 11</i> 18 h 30 Et si mon corps...</p>	<p>29</p> <p>Journée d'inscriptions</p>	<p>30</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>

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



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

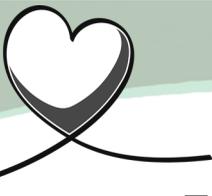
Crochet



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	:	Les jeudis, du 10 septembre au 22 octobre (Congé le 8 octobre)
Durée	:	6 rencontres
Heures	:	De 10 h à 11 h 30
Coût	:	GRATUIT, mais vous devez être membre
N.B.	:	Apportez votre crochet de 3 ou 4 mm et votre laine
Participant·es	:	Minimum 8 membres - maximum 15
Animatrice	:	Carmen Laliberté



Et si mon corps était mon allié... pour me découvrir autrement

Un moment pour soi, pour prendre contact avec son corps. À l'aide de propositions simples de mouvements, permettre à nos sensations corporelles de s'éveiller. Et, par notre présence au déroulement de nos gestes, constater tout plein de potentiels qui n'ont tout simplement pas l'occasion de se révéler. Découvrir et approfondir de nouvelles façons d'être en lien sensible avec la vie, dans soi et autour de soi, et nourrir cet espace.



- Dates : Les mercredis, du 9 septembre au 28 octobre
(Sauf le 14 octobre en vue de la « Soirée spéciale »)
- Durée : 7 rencontres
- Heures : De 18 h 30 à 20 h 30
- Coût : 45,50 \$
- N.B. : Apportez un petit cahier qui vous servira de journal de bord.
- Participant·es : Minimum 8 membres - maximum 12
- Animatrice : Patricia Boisvert



Harmoniser toutes les parties de Soi

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



- Dates : Les mardis, du 8 septembre au 10 novembre
- Durée : 10 rencontres
- Heures : 17 h 30 à 19 h
- Coût : 48,75 \$
- N.B. : Apportez votre tapis de yoga, une couverture et un coussin.
- Participant·es : Minimum 8 membres - maximum 12
- Animatrice : Josée Parent





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 9 septembre au 21 octobre</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>9 h 30 à 11 h 30</i>
Coût	:	<i>45,50 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Jeanne Vertefeuille</i>



Illustrez qui vous êtes

Illustrez qui vous êtes est un nouveau concept pour se découvrir par l'écriture tout en s'amusant. Une expérience à la fois inspirante, créative et introspective, afin de freiner les obstacles aux relations authentiques. De plus, c'est une occasion pour échanger et créer votre propre journal de croissance et/ou récit de vie.

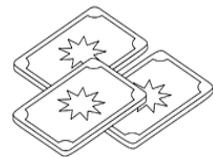


Dates	:	<i>Les mardis 8 et 22 septembre ainsi que les 6 et 20 octobre</i>
Durée	:	<i>4 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 12 h</i>
Coût	:	<i>39 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Francine Le Brun</i>



Initiation au Tarot

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



Dates	:	<i>Les mardis, du 8 septembre au 27 octobre</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 19 h 15 à 21 h 15</i>
Coût	:	<i>52 \$</i>
N.B.	:	<i>Pour les intéressées, le Centre vous offre un jeu de Tarot au coût de 20 \$ et ce, tant qu'il y en aura!</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 15</i>
Animatrice	:	<i>Elise Paré</i>



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 ces 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!



Date	:	<i>Le vendredi 18 septembre</i>
Heures	:	<i>9 h 30 à 17 h</i>
Coût	:	<i>21,15 \$</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre dîner</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Patricia Boisvert</i>





La voie des mains



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

Dates	:	<i>Les lundis, du 14 septembre au 26 octobre (Congé le 12 octobre)</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 15 h 30 à 17 h</i>
Coût	:	<i>29,25 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Claude Brière</i>



Le Reiki au quotidien pour soi et les autres



Oser aller plus loin dans cette méthode de guérison. S'exercer à l'accueillir, la ressentir, la demander, la laisser agir et la partager sont au programme. Celles qui le désirent seront initiées au Reiki 3 et à la Maîtrise Reiki 4. Prérequis : être initiées aux Reiki 1 et 2.

Dates	:	<i>Les mardis 15 et 29 septembre, les 13 et 27 octobre, ainsi que le 3 novembre</i>
Durée	:	<i>5 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 12 h 30</i>
Coût	:	<i>57 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres</i>
Animatrice	:	<i>Marguerite Lanoue</i>



Le retour du pouvoir féminin



On entend beaucoup parler du retour du féminin. Mais qu'est ce que c'est au juste? Une mode? Quelque chose qui nous fait du bien à dire? Un mouvement féministe? C'est pour répondre à ces questions et vous faire vivre cette réelle connexion à votre sacré que cet atelier a été créé. Au plaisir de se reconnecter toutes ensemble à ce pouvoir puissant.

Date	:	<i>Le vendredi 4 septembre</i>
Heures	:	<i>De 9 h 30 à 15 h 30</i>
Coût	:	<i>16,25 \$</i>
Participant	:	<i>Minimum 8 membres – maximum 18</i>
Animatrice	:	<i>Brigitte Locat</i>



Peindre les couleurs de la vie



Les différentes formes d'art 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 25 septembre au 30 octobre</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 8 h à 10 h (groupe 1) De 10 h à midi (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>39 \$</i>
Participant	:	<i>Toutes les membres sont bienvenues</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</i>





Tai Chi

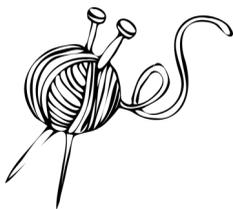


Dans cet atelier, je me propose de vous apprendre à vous déposer, à entrer dans le silence de votre propre synergie ainsi que la synergie de tout ce qui vous entoure. En premier, nous utiliserons la forme (Yang) pour nous connecter à nous-mêmes, pour ensuite se connecter à l'extérieur de nous. Tout part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

- Dates* : Les lundis, du 14 septembre au 26 octobre
(Congé le 12 octobre)
- Durée* : 6 rencontres
- Heures* : De 18 h 30 à 20 h
- Coût* : 29,25 \$
- Participant·es* : Minimum 8 membres - maximum 12
- Animatrice* : *Andrée Benoît*



Tricot



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

- Dates* : Les lundis, du 14 septembre au 26 octobre
(Congé le 12 octobre)
- Durée* : 6 rencontres
- Heures* : De 13 h à 14 h 30
- Coût* : GRATUIT
- N.B.* : Apportez vos broches à tricoter de 4 mm et de la laine.
- Participant·es* : Minimum 8 membres - maximum 25
- Animatrice* : *Raymonde Mc Callum*





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.

fadoq

Dates	: Les lundis, du 14 septembre au 26 octobre (Congé le 12 octobre)
Durée	: 6 rencontres
Heures	: De 11 h à 12 h 30
Coût	: GRATUIT
Participant·es	: Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	: Chantal Comtois



Viniyoga

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



Dates	: Les jeudis, du 10 septembre au 22 octobre
Durée	: 7 rencontres
Heures	: De 13 h à 14 h 30 (groupe 1) De 15 h à 16 h 30 (groupe 2)
Coût	: 34,15 \$
N.B.	: Si possible, apportez votre tapis de yoga.
Participant·es	: Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	: Denise Marion





Vitrail et faux vitrail



Imaginez un atelier créatif qui vous permet 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 25 septembre au 30 octobre</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 15 h (groupe 1) de 19 h à 21 h (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>39 \$</i>
Participant·es	:	<i>Toutes les membres sont bienvenues</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</i>



Yoga 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 14 septembre au 26 octobre (Congé le 12 octobre)</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 10 h</i>
Coût	:	<i>19,50 \$</i>
N.B.	:	<i>Vêtements décontractés, apportez votre tapis de yoga ou une couverture.</i>
Participant·es	:	<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 9 septembre au 21 octobre</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 16 h à 17 h</i>
Coût	:	<i>22,75 \$</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 8 septembre au 27 octobre</i>
Durée	:	<i>8 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>39 \$</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^e Nancy Malo

Sujet : La médiation et la coparentalité

Lors d'un processus de médiation nous avons la chance de discuter du plan parental, c'est-à-dire, quelles sont les valeurs communes que les parents souhaitent prioriser comme parents séparés, comment ils souhaitent partager les différentes responsabilités qui leur incombent, comment ils souhaitent prendre des décisions ensemble pour le meilleur intérêt de leurs enfants, etc. Pour arriver à déterminer le plan parental et faire une belle coparentalité dans le futur, les parents doivent appliquer certaines règles entre eux afin de collaborer de façon positive, et diminuer au maximum l'impact de leur séparation sur les enfants. La coparentalité, c'est faire équipe pour le meilleur intérêt de leurs enfants! Je vous propose donc les attitudes et comportements à prioriser.

Les recherches nous disent que ce n'est pas la séparation des parents, en elle-même, qui aura un impact sur les enfants, mais plutôt le type de communication qu'auront les parents entre eux, et si les enfants sont inclus ou exclus des conflits entre les parents. Beaucoup d'enfants vivent de l'anxiété, prennent une médication, vivent des conflits à l'école, etc.; ne sont-ils pas là des symptômes de leur mal-être? Voici un rappel des comportements à privilégier suite à une séparation, qui auront un impact positif dans la vie des enfants :

- ◆ Les enfants aiment et ont le droit d'aimer leurs 2 familles et d'établir des relations avec leurs 2 familles, ils n'ont pas à choisir entre l'une ou l'autre. Les parents doivent encourager leurs enfants à voir, visiter et établir des liens avec les deux parents et avec les deux familles élargies.
- ◆ Malgré les peines, les trahisons, les déceptions ou frustrations vécues avec l'autre parent, chaque parent se doit de garder une attitude positive envers l'autre parent. Il doit faire la différence entre sa propre relation avec l'autre parent et la relation parent-enfant. Ainsi, il est important de ne jamais parler contre l'autre parent en présence de l'enfant, ni même de commenter ses réactions ou comportements, et ce, même si l'autre parent le fait. Votre enfant se sentira beaucoup plus calme et serein dans une maison où on ne dénigre pas l'autre parent. Attention à votre non-verbal, un regard peut vouloir dire beaucoup plus qu'une parole...
- ◆ Évitez de mêler vos enfants à vos différends. Ils n'ont pas besoin de connaître les détails de vos conflits ou les raisons de votre séparation, ou combien vous payez de pension alimentaire, cela relève des questions d'adulte. Ils ont simplement besoin de savoir qu'on se préoccupe d'eux et, qu'à chaque problème il y a une solution, et que les 2 parents font tout pour trouver les meilleures solutions pour eux.

- ◆ Ayez un discours neutre et inclusif lorsque vous devez informer les enfants des décisions qui sont prises pour eux. « Nous avons décidé que tu vas vivre chez papa ou maman... », permettra à l'enfant de ne pas associer une décision à un parent et le voir comme « pas correcte ». En parlant au « nous » l'enfant ne prend pas un camp et accepte mieux les décisions, s'adapte mieux aux changements, au lieu d'associer du négatif à un des parents et de se révolter.
- ◆ N'utilisez jamais votre enfant comme messenger, ayez plutôt une communication ouverte et directe avec l'autre parent. De toute manière, vous ne savez jamais comment seront transmis les messages, cela peut faire plus de mal que de bien, en plus d'impliquer votre enfant dans ce qui relève des parents.
- ◆ Faites confiance à l'autre parent, en sa capacité de bien s'occuper des enfants, à son amour des enfants, et vérifiez les faits directement auprès de lui lorsqu'on vous rapporte des comportements inadéquats ou inquiétants, cela évite les interprétations cauchemardesques.
- ◆ Pour passer à travers la souffrance de la séparation, acceptez que cette relation soit terminée au lieu de nourrir des sentiments de haine, prenez soin de vous et n'hésitez pas à consulter des professionnels si vous en avez besoin. Faites cesser la spirale sans fin, votre enfant en ressentira des bienfaits.

Travailler ensemble vers les mêmes buts communs est beaucoup plus bénéfique que de travailler l'un contre l'autre. N'oubliez pas que vous êtes un modèle pour votre enfant... un modèle de communication, de gestion de conflit, de résilience, de coparentalité, etc. Chaque parole, chaque soupir, chaque froncement de sourcils, et chaque sourire à un impact sur votre enfant. Profitez de la médiation familiale afin d'établir votre plan parental commun. Informez-vous, vous avez peut-être droit à la subvention du gouvernement pour ce service!

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^e 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 11 septembre et 16 octobre en avant-midi.

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

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 lors de ces journées. Il est donc obligatoire de vous présenter au centre pour vous inscrire.

PROCHAINES JOURNÉES D'INSCRIPTIONS

Jeudi 27 août
Jeudi 29 octobre

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. » **Les remboursements se font à l'intérieur de la période de *La Tribune Lanaudoise* en cours seulement.**

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 :

Pensez à réserver la date du **lundi 31 août** pour notre activité de la rentrée : un dîner gratuit hot-dogs/épluchette et une présentation des activités à venir!

Prochain envoi de *La Tribune*

La version papier sera disponible au centre, le **lundi 19 octobre** à compter de midi.

Nous vous invitons d'ailleurs à passer au centre pour la récupérer. Ce petit geste contribue généreusement à la diminution de nos coûts d'envoi par la poste... Envoi qui se fera le **jeudi 22 octobre** en après-midi.

La journée d'inscriptions, quant à elle, aura lieu le **jeudi 29 octobre**. Au plaisir de vous y rencontrer!

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

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

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



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

Pour plus d'informations, communiquez avec la CTJM au 450 759-5133, poste 106 ou visitez www.jembarque.com.

La carte de membre, au coût de 15 \$, est valide jusqu'au 31 mars 2021.

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

NOM : _____ PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____ APP. : _____

VILLE : _____

CODE POSTAL : _____ TÉLÉPHONE : _____

COURRIEL : _____

COTISATION 15 \$: par chèque en argent

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



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



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

Patrice Desroches
Traiteur
paradis_du_gourmet@hotmail.com

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

viacapitale
Karine Desrosiers
Courtier immobilier inc.
Société par actions d'un courtier immobilier
514.816.8975
karinedesrosiers.com

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
Les cadres à l'œuvre

Nouvelle adresse à partir du 1^{er} mai
128, boulevard Antonio-Barrette
Notre-Dame-des-Prairies, Québec J6E 1E5

CARMEN LAVIGNE
lencadreuse@hotmail.com
450-755-1112



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

f VeroniqueHivon @vhivon #hivon

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