



PRENDRE SOIN DE SOI



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



SOMMAIRE

♦ Le Mot de la Coordo	1
♦ Fête de Noël	2
♦ Les ballotines	3
♦ Paniers de Noël	3
♦ Cuisines économiques	5
♦ Ateliers-découvertes	6
♦ Café-Zoom	8
♦ Ciné et moi	9
♦ Cafés-rencontres	10
♦ Calendriers des activités	12
♦ Cours et ateliers	14
♦ Chronique juridique	21
♦ Consultations juridiques	23
♦ Journées d'inscriptions	24
♦ Adhésion/Carte de membre	25



La Tribune 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

Centre de femmes Marie-Dupuis



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

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

Qu'est-ce qu'on y trouve?

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

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

Nos heures d'ouvertures

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

Passez nous voir!

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



Bienvenue chez VOUS!

Le Mot de la Coordo



La vie au Centre en temps de Covid

Nous avons décidé, avant les vacances d'été 2020, de préparer notre programmation de septembre et octobre comme si nous allions avoir la possibilité de réaliser toutes nos activités. Nous faisons de même avec la programmation de novembre et décembre. En général, nous pouvons tenir nos activités, avec des maximums de présences, des inscriptions pour absolument tout, plus de listes d'attente à gérer, parfois de grandes déceptions. Gérer la vie au Centre en temps de Covid demande des ajustements quotidiens ou presque, un temps fou pour les travailleuses et bénévoles à l'accueil, mais nous le faisons avec toute la résilience nécessaire, car depuis le retour des vacances d'été, chaque jour, nous entendons au moins l'une de vous nous remercier pour être présentes, et pour le maintien du maximum de ce qui est possible de faire. Vos témoignages de tout ce que cela vous apporte est un baume pour nous. Nous entendons aussi de façon quotidienne vos inquiétudes que tout cela doive s'arrêter de nouveau. Soyez certaines que nous continuerons de faire le maximum que la Santé publique nous permettra de réaliser.

Je tiens à remercier les bénévoles à l'accueil et les animatrices/formatrices, qui passent tellement de temps à désinfecter tout ce qui doit être désinfecté, encore et encore. Merci aux bénévoles à l'accueil qui font des lavages comme jamais, puisque vous avez un gros bac de débarbouillettes à usage unique à côté de l'évier de la cuisine pour vous essuyer les mains. Merci à chacune de vous de tellement bien suivre à la lettre toutes les règles que nous avons mises en place, et qui dépassent même ce que la Santé publique nous demande. Vous êtes formidables!

La Marche mondiale des femmes

Le rassemblement national de la MMF, qui devait avoir lieu le 17 octobre 2020 à Terrebonne, en présence de plusieurs milliers de femmes et d'hommes alliés, a bien sûr été annulé. Toutefois, tout au long de l'année 2020-2021, plusieurs activités en lien avec les actions et revendications de la Coordination du Québec de la Marche mondiale des femmes (CQMMF) auront lieu. C'est ainsi que nous avons réalisé, le 9 octobre, sur le terrain du centre, une toile de la solidarité imaginée par Chantal Locat. Vous devriez en entendre parler dans nos médias et sur notre page Facebook! Une superbe chanson a été dévoilée lors de cette action. Les paroles et la musique sont de Chantal Locat, l'harmonisation, le piano et la voix, de Monique Fauteux. Vous avez d'ailleurs reçu un magnifique signet avec les paroles et la belle œuvre de Chantal Locat, avec votre copie de La Tribune Lanaudoise. Vous pouvez entendre cette chanson intitulée Marchons pour transformer sur le mur Facebook du Centre. Notre présidente, Renée Lessard, a écrit un manifeste pour nous, qu'elle a lu, et nous avons fait une minute de silence en mémoire de Joyce Echaquan.

Miel à vendre

Depuis quelques années, une de nos membres, Stella Dupuis, nous apporte une partie de sa récolte de miel. Pour chaque pot vendu à 8 \$, le Centre garde 3 \$. Par exemple, pour l'année du 1er avril 2019 au 31 mars 2020, cela a apporté 309 \$ au Centre, soit 103 pots vendus. La récolte 2020 est arrivée au centre, et le miel est tellement délicieux! Mille mercis à Stella Dupuis! Les pots sont à vendre à l'accueil.


Marie-Christine Laroche

Fête de Noël



Rendez-vous culinaire

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

Date	:	Le vendredi 11 décembre	
Heures	:	De 9 h à 16 h	
Coût	:	25 \$	
Participantes	:	Minimum 6 membres - maximum 8	
N.B.	:	Le port du masque et du filet est <u>obligatoire</u> . Chaque participante repartira avec un minimum de 2 pâtés à la viande ou au millet, non cuits, du ragoût de boulettes à la viande ou végétarien, et 500 ml de canneberges. Apportez votre lunch!	
Cuisinière	:	Paulette Beaudry	

Dîner traditionnel de Noël

Comme à chaque année, nous dégusterons un bon repas traditionnel du temps des Fêtes! Pour agrémenter ce moment d'une ambiance festive, vous êtes invitées à porter une tenue vestimentaire thématique du temps des Fêtes. Par exemple, vous pouvez opter pour un chandail de couleur rouge ou vert, un pyjama, un accessoire scintillant ou lumineux, etc. Vous pouvez même vous déguiser! Ce sera un moment empreint de plaisir et de réjouissance! Attendez-vous à de belles surprises! Bien entendu, nous ferons tirer de beaux **CADEAUX!**

Date	:	Le mercredi 16 décembre
Heures	:	À compter de midi
Coût	:	10 \$, payable lors de votre inscription
Participantes	:	Maximum 25 participantes.
N.B.	:	Le port du masque est <u>obligatoire</u> lors de vos déplacements à l'intérieur du Centre.
Lieu	:	Centre des arts et des loisirs Alain Larue 225, boulevard Antonio-Barrette, N.D.P.

RENDEZ-VOUS CULINAIRE...



Les Ballotines

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

Dates : Lundi le 14 décembre de 9 h à 11 h
Mardi le 15 décembre de 18 h à 20 h
Jeudi le 17 décembre de 18 h à 20 h

Coût : 38 \$

Participantes : Minimum 8 membres - maximum 10

Animatrice : Lise Jollet



PANIERES DE NOËL

En ce temps de réjouissance et d'abondance, nous faisons appel, encore cette année, à votre générosité à toutes. Nous vous invitons à contribuer, dans la mesure de vos moyens, à garnir nos paniers de Noël de produits non périssables, afin que les familles de nos membres moins bien nanties puissent, elles aussi, célébrer les Fêtes le cœur plus léger. Nous accepterons vos dons alimentaires et monétaires du **3 novembre au 15 décembre!**

Si vous êtes membres de Marie-Dupuis depuis au moins un an, et souhaitez recevoir un de nos paniers familiaux, il vous suffit de contacter Milène, **au plus tard le 26 novembre**, afin de lui soumettre vos besoins. Si jamais il s'avérait que nous recevions plus de dix demandes de paniers, nous procéderons à un tirage au sort parmi toutes les participantes membres qui seront inscrites.



Merci de votre générosité!

CONFÉRENCE SUR L'AIDE MÉDICALE À MOURIR

La Loi québécoise sur les soins de fin de vie vise à garantir à chaque citoyen et citoyenne du Québec l'accès à des soins empreints de compassion, de solidarité et d'autonomie jusqu'à ses derniers moments de vie, et à lui donner la possibilité d'avoir recours à l'aide médicale à mourir. Madame Véronique Hivon présentera les grandes lignes de cette loi qu'elle a marrainée, et ses développements.



Date	:	Le lundi 30 novembre
Heures	:	De 17 h à 19 h
Coût	:	2 \$
Participantes	:	Maximum 25
Lieu	:	Centre des arts et des loisirs Alain Larue 225, boulevard Antonio-Barrette, N.D.P.

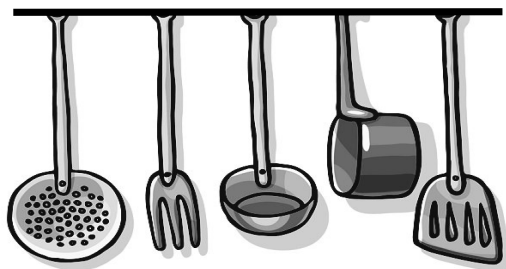
Collations « Santé » disponibles au Centre

- ♦ Barre tendre au yaourt de Quaker 0,75 \$
- ♦ Barre tendre sucrée et salée de Val Nature 0,75 \$
- ♦ Sac de noix de Kirkland 1,50 \$

Informez-vous auprès des bénévoles à l'accueil!



DANS NOTRE



Cuisine

Cuisines économiques



Et si le fait de cuisiner en groupe nous permettait non seulement de mieux varier nos menus, mais de manger plus sainement, et d'économiser sur nos factures d'épicerie? Le Centre de femmes Marie-Dupuis vous propose des rencontres thématiques où vous apprendrez à cuisiner des recettes simples, délicieuses et faciles à réaliser, tout en tenant compte des produits disponibles (en spécial) au fil des saisons, et du fait que le Centre fournit les ingrédients de base.

Les rencontres auront lieu aux deux semaines, les jeudis matins de 9 h à 12 h. À chaque rencontre, vous cuisinerez au moins 2 plats différents, et repartirez avec 1 portion ou plus de chaque plat, plus un panier de denrées périssables offert par Moisson Lanaudière, pour la modique somme de 6 \$ par participante, par rencontre.

Dates : Les jeudis 12 et 26 novembre ainsi que le 10 décembre

Durée : 3 rencontres

Heures : De 9 h à 12 h

Coût : 18 \$

Participantes : Minimum 8 membres - maximum 10

Animatrice : Susy Chaput



ATELIERS-DÉCOUVERTES



Vous aimeriez faire des activités à la fois captivantes, enrichissantes et divertissantes, mais vous ne disposez pas suffisamment de temps pour vous engager aux cours à long terme? L'équipe du Centre de femmes a pensé à vous! Nous vous proposons une façon différente de vous faire plaisir, de vous faire du bien, et de grandir ensemble... à petit prix! Sous forme d'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.



Pochette de médecine

Venez découvrir ce qu'est une pochette de médecine. À quoi elle sert, que devons-nous mettre à l'intérieur de la pochette, et comment l'activer, une tradition ancestrale amérindienne.

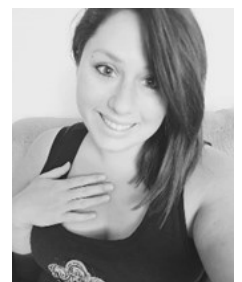
Date	:	<i>Le mardi 10 novembre</i>
Heures	:	<i>De 9 h 15 à 11 h 15</i>
Coût	:	<i>6,50 \$</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 - Maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Diane Loiselle, Boutique Mystral</i>

Art féministe



Qu'est-ce que représente le féminisme pour vous? Quels sens, quelles valeurs accordez-vous à ce mouvement? Vous êtes invitées à venir l'exprimer à travers votre créativité avec le médium de votre choix. (Peinture, pastels, crayons, collage, fusain, etc.) Nous prendrons un temps pour discuter entre femmes sur le sujet, dans le respect du vécu de chacune. Le talent n'est pas l'objectif de la rencontre... Suivez simplement l'élan de votre cœur!

Date	:	<i>Le mardi 17 novembre</i>
Heures	:	<i>De 9 h 15 à 12 h</i>
Coût	:	<i>2 \$ (Le matériel vous sera fourni)</i>
Participantes	:	<i>Maximum 12 participantes</i>
Animatrice	:	<i>Milène Baillargeon, travailleuse au Centre</i>



ATELIERS-DÉCOUVERTES



Imager mes besoins et moyens

Venez explorer l'expression des ressentis, sans la censure des mots, par le pouvoir du collage. Un exercice méditatif et créatif qui vous permettra de trouver le chemin de vos besoins et des moyens pour les combler.

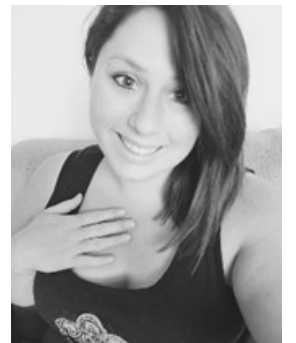
Date	:	<i>Le mardi 17 novembre</i>
Heures	:	<i>De 15 h 15 à 18 h 15</i>
Coût	:	<i>9,75 \$</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Diane Poirier, thérapeute en relation d'aide</i>



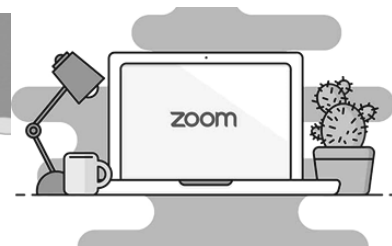
Les violences laissent leurs marques dans le parcours des femmes

L'objectif de l'atelier est d'initier une prise de conscience collective de tous les types de violence vécues par les femmes et aussi, à susciter l'intérêt des femmes à s'impliquer dans les actions de la Marche mondiale des femmes 2020. Une fois pour toutes, il faut dire NON à la violence sous toutes ses formes.

Date	:	<i>Le mardi 24 novembre</i>
Heures	:	<i>De 15 h 15 à 16 h 45</i>
Coût	:	<i>Gratuit</i>
Participantes	:	<i>Maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Milène Baillargeon</i>



CAFÉ-ZOOM



Ces Cafés-Zoom sont présentés dans le but de se rencontrer virtuellement, dans le confort de votre foyer. Nous allons partager sur des sujets qui portent sur notre bien-être, tant individuel que collectif.

N.B : Vous devez télécharger l'application « Zoom » via votre tablette, ordinateur ou téléphone intelligent. Suite à votre inscription, le Centre communiquera avec vous pour les détails relatifs à votre connexion.

Comment mieux vivre ce grand changement planétaire?



Voici les deux sujets qui seront abordés :

- ♥ Les symptômes de l'ascension (élévation de notre énergie collective) dans nos corps physique, mental, émotionnel et spirituel.
- ♥ Les cadeaux de notre libération collective de nos conditionnements.

Dates : *Le jeudi 12 novembre (1^{er} sujet)*
Le jeudi 10 décembre (2^e sujet)
Heures : *De 13 h 30 à 15 h 30*
Coût : *Gratuit*
Animatrice : *Brigitte Locat*



CINÉ ET MOI

Ces rendez-vous ciné 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.



Ces femmes qu'on tue



Féminicide... Le Petit Robert en a fait son mot de l'année 2019, et cette même année, celui de Polytechnique a été reconnu comme tel 30 ans après les faits. Des milliers de femmes sont tuées, partout dans le monde, parce qu'elles sont des femmes. Pourquoi une telle violence, et comment s'en sortir? Céline Galipeau anime une grande émission spéciale avec des reportages et des discussions sur divers aspects de la question.

Date : Le mardi 3 novembre
Heure : 13 h 00
Coût : 2 \$ (incluant une collation sympathique)



Briser le code

Le code vise à faire prendre conscience à la majorité québécoise que, pour les personnes issues des minorités visibles, il existe un code à suivre pour éviter d'être discriminées, même si le Québec est l'un des endroits les plus ouverts au monde.

Date : Le mardi 15 décembre
Heure : 13 h 00
Coût : 2 \$ (incluant une collation sympathique)

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 en temps de pandémie), 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 4 novembre

Sereine et bien dans sa peau

Devenir sereine et bien dans sa peau est un apprentissage et un choix de vie. Lors du café-rencontre, vous vivrez un aperçu du déroulement de l'atelier : échanges, discussions et petits tests avec humour et simplicité. Nous terminerons par une courte méditation pour repartir en forme!

Animatrice :
Nicole Me-

Mercredi 11 novembre

Les migrations... Des histoires humaines!

Le CRÉDIL vous invite à découvrir, aborder et discuter le thème des migrations et de l'immigration dans la région de Lanaudière. Lors de cette animation, les participantes pourront mieux connaître le portrait actuel des migrations dans le monde et au Québec. Un court documentaire sera également visionné afin d'écouter le témoignage de Steven Miruho, immigrant accueilli par le CRÉDIL en 2009, et interviewé par Gregory Charles pour sa série documentaire *Le vrai nouveau monde*, réalisée en 2019.



Animatrice : Laura Vergara, CRÉDIL

Mercredi 18 novembre

Ces femmes qui avancent à travers le brouillard



Vous êtes invitées à venir faire la connaissance de Mélissa qui vit avec plusieurs handicaps, et qui a su s'adapter à ses nouvelles réalités. Elle ouvrira son cœur, et abordera différentes réalités vécues par ces femmes qui, jour après jour, mènent le combat d'une vie, et qui continuent d'avancer à travers le brouillard. Une occasion pour briser les tabous dans l'humour et la simplicité!

Animatrice : Mélissa Lachapelle



CAFÉS-RENCONTRES

Mercredi 25 novembre

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.



Animatrice : Josée Lafond, Herboristerie De Fleur à Sens



Mercredi 2 décembre

L'Éducation populaire autonome contre les oppressions

Le MÈPAL présente la pratique de l'éducation populaire autonome qui est au cœur de l'action communautaire autonome, des mouvements sociaux progressistes, et de la défense collective des droits. Le Mouvement d'éducation populaire autonome de Lanaudière est un regroupement de 25 organismes d'action communautaire autonome qui mettent de l'avant, dans leur pratique, l'éducation populaire autonome, la défense des droits et la justice sociale.

Animation : Le MÈPAL

Mercredi 9 décembre

Découvrons Le Réseau

Établi depuis 1982, le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes offre des services de prévention avec différentes clientèles, de réinsertion sociale et de prévention de la rechute auprès d'adultes. Ce temps d'échange a pour but de vous faire connaître le Réseau. Marie-Ève Malo, agente de réinsertion sociale, viendra vous expliquer les services offerts. Elle sera aussi disponible pour répondre à vos questions.



Animatrice : Marie-Ève Malo, agente de réinsertion sociale

CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

NOVEMBRE 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 9 h Les amies du tricot <i>p. 17</i> 11 h Femmes en action <i>p. 15</i> 13 h Formations tablettes <i>p. 18</i>	3 13 h Ciné et moi : <i>Ces femmes qu'on tue p. 9</i> 19 h 15 Initiation au Tarot <i>p. 16</i>	4 13 h 30 Café-rencontre <i>Sereine et bien dans sa peau p. 10</i> 16 h Tai Chi <i>p. 19</i>	5 10 h Crochet <i>p. 14</i> 13 h Formations tablettes <i>p. 18</i> 15 h Formations tablettes <i>p. 18</i>	6 8 h Peindre les couleurs de la vie <i>p. 18</i> 10 h Peindre les couleurs de la vie <i>p. 18</i> 13 h Vitrail et faux vitrail <i>p. 20</i> 19 h Vitrail et faux vitrail <i>p. 20</i>
9 9 h Les amies du tricot 11 h Femmes en action 13 h Formations tablettes 15 h La voie des mains <i>p. 16</i>	10 9 h 15 Pochette de médecine <i>p. 6</i> 13 h Sereine et bien dans sa peau <i>p. 19</i> 19 h 15 Initiation au Tarot	11 9 h 30 Hypnothérapie <i>p. 15</i> 13 h 30 Café-rencontre <i>Les migrations... Des histoires humaines! p. 10</i> 16 h Tai Chi	12 9 h Cuisines économiques <i>p. 5</i> 10 h Crochet 13 h Formations tablettes 13 h 30 Comment mieux vivre ce grand changement planétaire <i>p. 8</i> 15 h Formations tablettes	13 8 h Peindre les couleurs de la vie 9 h Consultations juridiques <i>p. 23</i> 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail 19 h Vitrail et faux vitrail
16 9 h Les amies du tricot 10 h Direction végé. 11 h Femmes en action 13 h Formations tablettes 15 h La voie des mains	17 9 h 15 Art féministe <i>p. 6</i> 13 h Sereine et bien dans sa peau 15 h 15 Imager mes besoins et moyens <i>p. 7</i> 19 h 15 Initiation au Tarot	18 9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>Ces femmes qui avancent à travers le brouillard p. 10</i> 16 h Tai Chi	19 10 h Crochet 13 h Formations tablettes 15 h Formations tablettes	20 8 h Peindre les couleurs de la vie 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail 19 h Vitrail et faux vitrail
23 9 h Les amies du tricot 11 h Femmes en action 13 h Formations tablettes 15 h La voie des mains	24 9 h 15 Les cristaux <i>p. 17</i> 13 h Sereine et bien dans sa peau 15 h 15 Les violences laissent leurs marques dans le parcours des femmes <i>p. 7</i> 19 h 15 Initiation au Tarot	25 9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>Votre pharmacie de base avec les huiles essentielles p. 11</i> 16 h Tai Chi	26 9 h Cuisines économiques 10 h Crochet 13 h Formations tablettes 15 h Formations tablettes	27 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
30 9 h Les amies du tricot 11 h Femmes en action 13 h Formations tablettes 15 h La voie des mains 17 h Conférence sur l'aide médicale à mourir <i>p. 4</i>	PROCHAINE JOURNÉE D'INSCRIPTIONS Afin de vous recevoir avec plus de confort pour notre journée des inscriptions , celle-ci se fera le vendredi 30 octobre prochain au Centre des arts et des loisirs Alain Larue , situé au 225, boulevard Antonio-Barrette, N.D.P.			

CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

DÉCEMBRE 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 9 h 15 Les cristaux 13 h Sereine et bien dans sa peau 19 h 15 Initiation au Tarot	2 9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>L'Éducation populaire autonome contre les oppressions p. 11</i> 16 h Tai Chi	3 10 h Crochet 13 h Formations tablettes 15 h Formations tablettes	4 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
7 9 h Les amies du tricot 10 h Direction végé. 11 h Femmes en action 13 h Formations tablettes 15 h La voie des mains	8 9 h 15 Les cristaux 13 h Sereine et bien dans sa peau 19 h 15 Initiation au Tarot	9 9 h 30 Hypnothérapie 13 h 30 Café-rencontre <i>Découvrons Le Réseau p. 11</i> 16 h Tai Chi	10 9 h Cuisines économiques 10 h Crochet 13 h Formations tablettes 13 h 30 Comment mieux vivre ce grand changement planétaire p.8 15 h Formations tablettes	11 9 h <i>RV Culinnaire Pâtés, Ragoût de boulettes et canneberges p. 2</i> 9 h Consultations juridiques p. 23
14 9 h <i>RV Culinnaire Les ballotines p. 3</i> 12 h Arrivée de <i>La Tribune Lanaudoise</i> 13 h Formations tablettes 15 h La voie des mains	15 9 h 15 Les cristaux 13 h Ciné et moi : <i>Briser le code p. 9</i> 18 h <i>RV Culinnaire Les ballotines p. 3</i>	16 12 h <i>Dîner de Noël p. 2</i>	17 9 h Rencontre du comité politique 13 h Envoi postal de <i>La Tribune Lanaudoise</i> 18 h <i>RV Culinnaire Les ballotines p. 3</i>	18 8 h Peindre les couleurs de la vie 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail et faux vitrail 19 h Vitrail et faux vitrail <i>Le Centre sera fermé pour la période des Fêtes jusqu'au 3 janvier inclusivement.</i>

TEMPÊTE = CENTRE FERMÉ

Afin d'éviter des malentendus et des déceptions, nous vous rappelons que, pour la période hivernale, si vous entendez à la radio que les écoles de la Commission scolaire des Samares sont fermées pour cause de TEMPÊTE, le Centre sera lui aussi fermé, et les activités prévues pour la journée seront annulées et/ou reportées à une date ultérieure. Nous vous invitons à écouter le 103,5 FM et/ou le CFNJ 99,1 afin d'éviter de vous cogner le nez sur une porte fermée. Profitons alors de la quiétude et de la chaleur de nos foyers.



COURS & ATELIERS



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

Certaines activités vous sont offertes gratuitement, d'autres au coût minime de 3,25 \$ de l'heure. Pour vous inscrire, vous devez obligatoirement vous présenter en personne à compter du **30 octobre** prochain, avec le paiement complet et votre carte de membre en règle (voir p. 25). Si le montant exigé est trop

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



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 5 novembre au 10 décembre
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.
Participantes	:	Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	:	Carmen Laliberté





COURS & ATELIERS

Femmes en action



Ces séances d'exercices adaptées pour les femmes de 50 ans et plus consistent à vous faire bouger au son d'une musique entraînante et ce, en toute sécurité. Vous serez en présence d'une animatrice pour vous motiver et vous guider dans chacun de vos mouvements. Pour le plaisir de se mettre en action et de faire le plein d'énergie!

Dates	:	Les lundis, du 2 novembre au 7 décembre
Durée	:	6 rencontres
Heures	:	De 11 h à 12 h 30
Coût	:	GRATUIT
Participantes	:	Minimum 8 membres - maximum 10
Animatrice	:	Chantal Comtois

Hypnothérapie

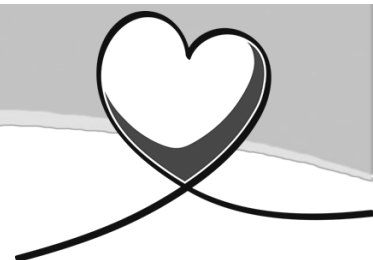


Une séance de groupe en hypnose est une occasion rêvée de vous offrir une belle détente qui perdurera dans le temps, une occasion de vous reconnecter à votre être profond. Pour toutes celles qui aiment s'offrir du temps, qui ont des objectifs à concrétiser, ou qui sont simplement naturellement curieuses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

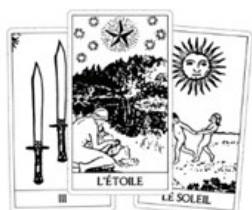
Dates	:	Les mercredis, du 11 novembre au 9 décembre
Durée	:	5 rencontres
Heures	:	9 h 30 à 11 h 30
Coût	:	32,50 \$
Participantes	:	Minimum 8 membres - maximum 10
Animatrice	:	Jeanne Vertefeuille



COURS & ATELIERS



Initiation au Tarot (cours # 2)



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 3 novembre au 8 décembre</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 19 h 15 à 21 h 15</i>
Coût	:	<i>39,00\$</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>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i> <i>(Aucun prérequis nécessaire pour participer)</i>
Animatrice	:	<i>Élise Paré</i>



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 ces 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 9 novembre au 14 décembre</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 15 h 00 à 16 h 30</i>
Coût	:	<i>29,25 \$</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Claude Brière</i>





COURS & ATELIERS

Les amies du tricot



Ce moment est dédié pour celles qui connaissent déjà la base du tricot, et qui ont envie de venir échanger et avoir du plaisir entre femmes!

Dates	:	<i>Les lundis, du 2 novembre au 7 décembre</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 10 h 30</i>
Coût	:	<i>GRATUIT</i>
N.B.	:	<i>Apportez vos broches à tricoter de 4 mm et de la laine.</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>

Les cristaux



Venez découvrir la puissance des pierres et des cristaux dans votre vie. Les Mayas et les Égyptiens les utilisaient déjà pour nettoyer, équilibrer, et transformer leur vie au niveau de leur esprit et de leurs santé. Dans cet atelier, vous apprendrez comment reconnaître, choisir, et utiliser une ou des pierres pour améliorer votre vie.

Dates	:	<i>Les mardis, du 24 novembre au 15 décembre</i>
Durée	:	<i>4 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h 15 à 11 h 15</i>
Coût	:	<i>26,00 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Diane Loiselle</i>



Les formations d'initiation aux tablettes



Comme déjà annoncé, en plus de pouvoir bénéficier d'une tablette en location à long terme, quelques courtes formations d'une à deux heures vous seront offertes, au cours de l'année, afin que vous puissiez démystifier et apprendre à vous servir de Facebook, Messenger, Skype, Zoom, Google, prendre et classer des photos, etc., et ce, en toute simplicité.

- Dates** : Les lundis, du 2 novembre au 14 décembre
Les jeudis, du 5 novembre au 10 décembre
- Heures** : De 13 h à 14 h 30 (les lundis)
De 13 h à 14 h 30 et 15 h à 16 h 30 (les jeudis)
- Coût** : Gratuit
- N.B.** : Tous les détails sont à venir. Vous n'avez pas à vous inscrire pour le moment.

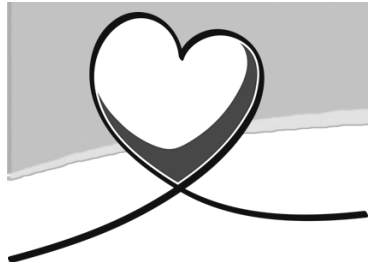


Peindre les couleurs de la vie

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 si, en se libérant de nos émotions douloureuses, nous pouvons permettre à de magnifiques créations de voir le jour?

- Dates** : Les vendredis, du 6 novembre au 18 décembre
(Congé le 11 décembre)
- Durée** : 6 rencontres
- Heures** : De 8 h à 10 h (groupe 1)
De 10 h à midi (groupe 2)
- Coût** : 39,00 \$
- Participantes** : Maximum 12 par groupe
- Animatrice** : Lise Jollet





COURS & ATELIERS

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	:	<i>Les mardis, du 10 novembre au 8 décembre</i>
Durée	:	<i>5 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h 00 à 15 h 00</i>
Coût	:	<i>32,50 \$</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Nicole Melançon</i>



Tai Chi

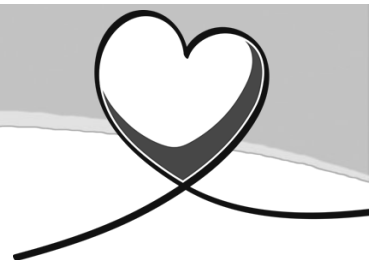


Dans cet atelier, je me propose de vous apprendre à vous déposer, à entrer dans le silence de votre propre synergie, ainsi que la synergie de tout ce qui vous entoure. En premier, nous utiliserons la forme (Yang) pour nous connecter à nous-mêmes, pour ensuite se connecter à l'extérieur de nous. Tout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

Dates	:	<i>Les mercredis, du 4 novembre au 9 décembre</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 16 h 00 à 17 h 30</i>
Coût	:	<i>29,25 \$</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Andrée Benoit</i>



COURS & ATELIERS



Vitrail et faux vitrail



Imaginez un atelier créatif qui vous permette d'aller recoller les « morceaux brisés » en vous-mêmes, et de faire de votre vie une véritable œuvre d'art... En plus de vous initier au vitrail et au faux vitrail, vous expérimenterez la libération des blessures du passé à travers des créations artistiques conçues à l'aide d'une foule de matériaux les plus incongrus : bouts de verres, pelotes de laine, bouteilles de plastique, etc.

Dates	:	<i>Les vendredis, du 6 novembre au 18 décembre (Congé le 11 décembre)</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>39,00 \$</i>
Participantes	:	<i>Maximum 12 par groupe</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</i>



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



CHRONIQUE JURIDIQUE EH! VOS DROITS!

par : M^e Nancy Malo



Sujet : LA SÉPARATION VERSUS LE DIVORCE

Lorsque ça ne va plus dans un couple, on a hâte de régler tous les aspects financiers de notre séparation et de tourner la page, mais plusieurs se demandent s'il est préférable de se séparer ou de se divorcer. Je vais donc dresser les grandes différences entre ces deux procédures juridiques pour un couple marié. En fait, il y a 3 options possibles : la séparation dans les faits, la séparation de corps, et le divorce.

La séparation dans les faits consiste tout simplement à ne plus faire vie commune, à vivre chacun à des adresses séparées, sans pour autant changer son état civil de personne mariée. Les conséquences : vous êtes toujours mariée à votre époux, et vous vous devez toujours secours et assistance. Vous comprendrez que si l'un a des problèmes de santé ou a besoin de ressources financières pour vivre, l'autre doit l'aider. De vivre de façon séparée, sans déposer aucune procédure à la cour fait en sorte que tous les liens juridiques du mariage demeurent. Cette situation peut devenir problématique si un des époux a un nouveau conjoint, puisque le partage des biens du patrimoine familial devra s'effectuer un jour... soit lors de procédures de séparation ou de divorce déposées à la cour ou lors du décès d'un des époux. Par exemple, s'il y a décès de l'époux, en raison du partage du patrimoine familial, la succession pourrait être bloquée si le patrimoine n'est pas partagé, et la nouvelle conjointe de l'époux pourrait se retrouver copropriétaire de certains biens avec l'épouse, si l'époux lui a légué certains biens par testaments.

La séparation de corps est une procédure judiciaire permettant de mettre fin à la vie commune ou à la cohabitation des époux. Même s'ils vivent séparément, cette procédure ne met pas fin au mariage. Le partage des biens et la fixation d'une pension alimentaire pour épouse pourront être effectués à travers les procédures de séparation. Advenant qu'il n'y ait pas de pension alimentaire de prévue dans le cours des procédures de séparation, cette demande demeure possible même après le jugement final de séparation de corps, si l'épouse a des besoins non comblés et si elle remplit les critères de la loi. Cette procédure est souvent choisie par les époux pour des raisons morales ou religieuses. Si dans le futur, un des époux souhaite se divorcer, d'autres procédures judiciaires devront être faites, et d'autres frais devront être payés. Veuillez noter que les prestations de décès et la rente du conjoint survivant, émises par la Régie des rentes du Québec, peuvent être demandées par l'épouse, si les conditions de la loi sont remplies.

Quant au divorce, cette procédure met fin au mariage, elle divise les biens et les dettes, s'il y a lieu. Il n'y aura plus aucune obligation entre les époux, sauf si une pension alimentaire était prévue dans le jugement final de divorce. Cette procédure est choisie lorsqu'il n'y a plus de réconciliation possible; elle permet aussi de se remarier. Le divorce met fin à tous les liens du mariage.

En matière de succession, veuillez noter que les règles en vertu du Code civil du Québec sont différentes si une personne décède sans testament, en étant mariée ou en étant divorcée. Par exemple, en étant mariée, le tiers des biens va à l'épouse et le deux tiers des biens va aux enfants. En étant divorcée, l'ex-épouse ne recevra rien de la succession lorsque l'époux décède sans testament. Faire un testament pourrait clarifier les volontés du testateur s'il n'est pas à l'aise avec les règles du Code civil. Le partage du patrimoine familial et du régime matrimonial doit toujours être fait avant le partage de la succession pour les personnes mariées ou séparées.

Pour les personnes déjà divorcées, il n'y a aucune conséquence au décès de l'ex-conjoint, puisque les biens ont déjà été partagés. Seule une demande de pension alimentaire pourrait être faite à la succession, si une pension alimentaire pour épouse ou pour enfants était déjà versée du vivant de l'époux, c'est ce qu'on appelle la survie de l'obligation alimentaire après le décès. Ainsi, les héritiers pourraient continuer d'assumer la pension alimentaire pour un certain temps si les conditions de la loi sont remplies. Attention, la demande devra être faite dans les 6 mois suivant le décès.

Choisir une séparation de corps ou un divorce dépend de ce qui est important pour vous, parfois, du type de relation que vous entretenez avec votre époux, et à ce que vous souhaitez dans l'avenir, c'est à vous de choisir...

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

M^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 13 novembre et 11 décembre en avant-midi.

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

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

JOURNÉES D'INSCRIPTIONS

Lors de ces journées, les portes ouvrent dès que l'équipe 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, 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

Vendredi 30 octobre

(Au Centre des Arts et loisirs Alain Larue)

Jeudi 14 janvier

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 :

- Le Centre sera fermé pour la période des Fêtes du 19 décembre au 3 janvier inclusivement.
- Réouverture du Centre le lundi 4 janvier à 9 h.

Prochain envoi de La Tribune

La version papier sera disponible au Centre, le lundi **14 décembre** à compter de midi.

Nous vous invitons d'ailleurs à passer au Centre pour la récupérer. Ce petit geste contribue généreusement à la diminution de nos coûts d'envoi par la poste... Envoi qui se fera le jeudi **17 décembre** en après-midi.

La journée d'inscriptions, quant à elle, aura lieu le jeudi **14 janvier** à partir de 9 heures. Au plaisir de vous y rencontrer!

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

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

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



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

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



La carte de membre, au coût de 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 15,00 \$: par chèque ☐ en argent ☐

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



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



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

**Patrice
Desroches**
Traiteur
paradis_du_gourmet@hotmail.com
Traiteur • Buffet chaud Et 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
BERTHERVILLE – 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
Facebook VeroniqueHivon Twitter @vhivon Instagram #hivon

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