

AGIR ENSEMBLE



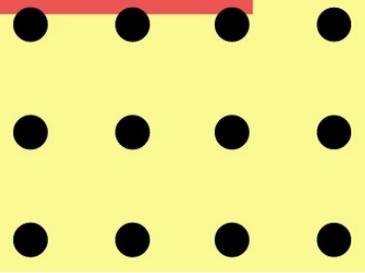
# LA TRIBUNE LANAUDOISE

CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

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

450 752-5005 - [accueil@cdfmariedupuis.ca](mailto:accueil@cdfmariedupuis.ca) - [info@cdfmariedupuis.ca](mailto:info@cdfmariedupuis.ca)

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



# Centre de femmes Marie-Dupuis



## SOMMAIRE

◆ Le Mot de la Coordo	1
◆ Aurevoir!	2
◆ Journée internationale des droits des femmes	3
◆ Dans notre cuisine	4
◆ Dîners festifs	5
◆ Ciné et moi	6
◆ Cafés-Zoom	7
◆ Formations tablettes	8
◆ Cafés-Rencontres	9
◆ Calendriers des activités	13
◆ Cours et ateliers	16
◆ Ateliers-découvertes	22
◆ 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 1250 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



## Le projet des tablettes

Au moment d'écrire ces lignes, le 3 décembre, les 75 tablettes que nous avons ont été distribuées. Nos informaticiens bénévoles, Olivier Rivest et Éric Boisvert, ont préparé toutes les tablettes à l'avance, et lors de trois samedis, les ont données, sur rendez-vous, en installant ou créant pour chacune leur Facebook, leur courriel et leur compte Google. Nous avons 10 autres tablettes en commande, car nous avons décidé que toutes les membres qui s'étaient inscrites pour avoir une tablette puissent en avoir. La distribution de ces dernières tablettes se fera après les Fêtes.

Il était possible de s'inscrire pour les formations seulement. Ainsi, présentement, vous êtes 121 membres inscrites. Nous avons commencé les ateliers le 16 novembre. Cet après-midi se tient la 16<sup>e</sup> séance de formation. C'est un projet très mobilisant, tellement apprécié. C'est un outil de plus, fort important pour briser l'isolement, encore plus avec l'annonce, en début d'après-midi, de l'annulation de toutes les possibilités de se rencontrer dans le temps des Fêtes.

## Jumelage

Nous aimerions avoir une liste de membres qui sont déjà habiles avec une tablette, ou qui se débrouillent bien avec Facebook, dans le but de les jumeler chacune avec une des participantes au projet qui souhaitent avoir plus d'accompagnement. Si cela vous intéresse, dites-le nous!

## La vie au Centre au retour des Fêtes

Le Centre ouvre au retour des vacances des Fêtes le 4 janvier à 9 h. Toute la semaine du 4 janvier, il y aura des formations pour l'utilisation des tablettes, de Zoom, de Facebook et Messenger. Nous faisons présentement les appels aux membres inscrites afin de remplir les formations.

Vous verrez dans ce numéro de *La Tribune Lanaudoise* qu'une belle programmation pour janvier, février et mars vous est offerte, avec quelques nouveautés. Comme depuis le retour des vacances d'été, il est difficile de savoir, au moment où la programmation part à l'impression, si nous pourrons tenir toutes nos activités. Nous prenons donc des chances, surtout avec les dîners communautaires et cette fois aussi, avec la sortie à la cabane à sucre. Après tout, si nous sortons de la zone rouge, mais surtout pas pour un reconfinement comme au printemps dernier, nous pourrons peut-être nous retrouver à 25 pour un bon repas, dans une salle plus grande que la nôtre. Nous comprenons votre impatience pour le retour de ces activités gustatives!

Je vous souhaite le meilleur temps des Fêtes possible, et un retour en pleine forme en janvier!

*Marie-Christine Laroche*

# AU REVOIR!

Mesdames, il est déjà venu le temps pour moi de vous dire « au revoir! ». Je dois vous avouer que mon passage au Centre fut une expérience hors du commun. En fait, tout juste à mon arrivée, notre gouvernement y annonçait le début du confinement. J'ai eu à m'adapter, tout comme vous, à une nouvelle réalité au Centre et ce, dans un contexte des plus incertain.

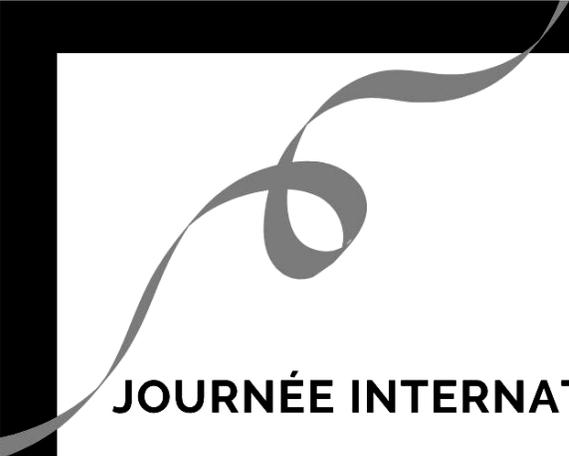


Malgré tous ces chamboulements, c'est avec le cœur débordant de souvenirs cocasses que je vous quitte. Ensemble, nous avons fait preuve de résilience, de persévérance, de créativité, et surtout de solidarité. Vous êtes chacune à votre couleur, des *sorcières* inspirantes et audacieuses.

J'espère que mon rire communicatif aura égayé l'ensemble de vos visites au Centre, et que nous aurons la chance de se côtoyer à nouveau. Je souhaite également un retour empreint de légèreté à Roxane qui, dotée d'un grand cœur, fait un excellent travail au Centre.

Au plaisir!

Milène Baillargeon



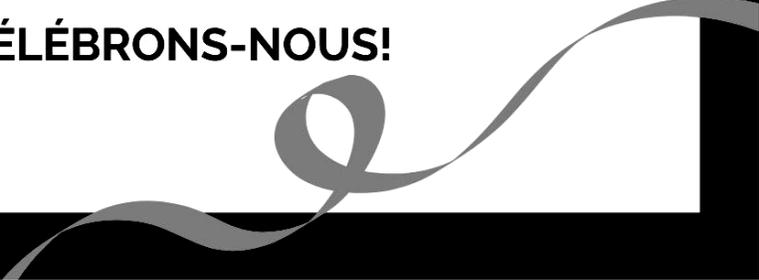
## JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

# *Célébrons ensemble les femmes d'ici*

C'est dans une ambiance festive que nous soulignerons ensemble la Journée internationale des droits des femmes 2021. Le temps d'un après-midi, nous vous ferons vivre une **expérience de style VIP** qui sera réservée exclusivement aux membres du Centre de femmes Marie-Dupuis. De la décoration au tapis rouge, nous allons rendre cette journée mémorable et spéciale. Pour l'occasion, il y aura la présentation d'une vidéo surprise, un hommage aux femmes, des tirages de prix, des gâteries, des révélations inédites concernant votre Centre de femmes, et bien plus encore! Pour vous prêter au jeu, vous êtes invitées à vous vêtir d'une tenue originale ou d'un accessoire de votre choix.

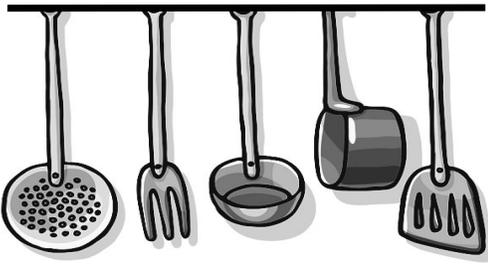


### MESDAMES, CÉLÉBRONS-NOUS!



- Date : *Le lundi 8 mars*  
Heure : *À compter de 13 h*  
Lieu : *À déterminer*  
Coûts : *10 \$*  
N.B. : *Carte de membre requise*

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.

<i>Dates</i>	:	<i>Les jeudis 21 et 28 janvier, 11 et 18 février, 4 et 18 mars.</i>
<i>Durée</i>	:	<i>6 rencontres</i>
<i>Heures</i>	:	<i>De 9 h à 12 h</i>
<i>Coût</i>	:	<i>36 \$</i>
<i>Participantes</i>	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
<i>Animatrice</i>	:	<i>Susy Chaput</i>



# Dîners festifs au Centre!

## DÎNER DE LA SAINT-VALENTIN

Un prétexte pour se retrouver, ce n'est pas ça qui manque! Certaines diront que les dates ne sont pas essentielles, seules les amitiés sont éternelles! Alors, retrouvons-nous le 10 février, dès midi, afin de partager un délicieux repas entre amies, en cette journée chaleureuse où l'amour sera à l'honneur! En après-midi, nous vous invitons à un café-rencontre ayant pour thème : Célébrer l'amour... de soi. (voir description page 10)

Date : *Le mercredi 10 février*  
Heure : *À compter de midi*  
Coût : *6 \$*  
N.B. : *Carte de membre requise*



## DÎNER À LA CABANE À SUCRE

Eh oui, avec l'arrivée du printemps, c'est le moment d'aller se sucrer le bec. À la cabane de l'érablière Dupuis, située au 1705, rang des Continuations à Saint-Jacques, le temps des sucres, « ça se passe comme dans le bon vieux temps! ». Alors, pour toutes celles qui ont le goût d'un bon repas, de passer un agréable moment ainsi que de festoyer entre amies, vous êtes toutes les bienvenues à ce rendez-vous sucré!

Date : *Le mercredi 7 avril*  
Heure : *Le départ du Centre se fera à 11 h 30 (Covoiturage)*  
Coût : *10 \$, carte de membre renouvelée pour 21-22 requise*  
N.B. : *Le Centre paiera la différence du coût ainsi que le pourboire, soit près de 50 % du coût.*

# CINÉ ET MOI



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

## Les femmes du 20<sup>e</sup> siècle



Santa Barbara, été 1979. L'époque est marquée par la contestation et d'importants changements culturels. Dorothea Fields, la cinquantaine, élève seule son fils Jamie. Elle décide de faire appel à deux jeunes femmes pour que le garçon, aujourd'hui adolescent, s'ouvre à d'autres regards sur le monde : Abbie, artiste punk à l'esprit frondeur qui habite chez Dorothea, et sa voisine Julie, 17 ans, aussi futée qu'insoumise...

Date : *Le mardi 19 janvier*  
Heure : *13 h*  
Coût : *2 \$ (incluant une collation sympathique)*

## Club de lecture



Quatre amies de toujours se retrouvent, comme chaque semaine, au sein de leur club de lecture, lorsque l'une d'entre elles propose de découvrir « 50 nuances de Grey » ! Elles ont réussi leur vie et elles comptent bien continuer à en profiter, et vivre de nouvelles expériences! Célibataire depuis peu, Diane va connaître le coup de foudre. La toujours séduisante Vivian retrouve un amour passé. Sharon découvre les sites de rencontre sur Internet. Et Carol essaie de redonner du piment à son couple. En ravivant la flamme ou en vivant une nouvelle aventure amoureuse, chacune d'elles va écrire le nouveau chapitre de sa vie. Peut-être le meilleur...

Date : *Le mardi 23 février*  
Heure : *13 h*  
Coût : *2 \$ (incluant une collation sympathique)*

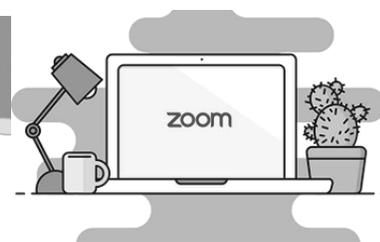
## Moi, belle et jolie



Une jeune femme ordinaire, aux prises avec un sentiment d'insécurité chronique, se réveille d'une chute croyant être la femme la plus belle et la plus compétente de la planète. Grâce à cette nouvelle confiance, elle mène sa vie avec aplomb et détermination, mais qu'arrivera-t-il lorsqu'elle se rendra compte que son apparence n'a pas changé?

Date : *Le mardi 30 mars*  
Heure : *13 h*  
Coût : *2 \$ (incluant une collation sympathique)*

## CAFÉS-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. 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 trois sujets qui seront abordés :

- ♥ La peur et ses cadeaux cachés
- ♥ Aimer ce qui est
- ♥ Renaître à nouveau

Dates : *Le jeudi 21 janvier (1<sup>er</sup> sujet)*  
*Le mardi 23 février (2<sup>e</sup> sujet)*  
*Le jeudi 18 mars (3<sup>e</sup> sujet)*  
Heures : *De 10 h 30 à 11 h 30*  
Coût : *Gratuit*  
Animatrice : *Brigitte Locat*



# La protection des personnes inaptes : il faut en parler



La conférence du Curateur public sur l'inaptitude dure environ une heure et demie, et comporte une période de questions. Spécialement conçue pour répondre à vos intérêts, elle couvre plusieurs thèmes et démystifie une foule de sujets liés à l'inaptitude. Voici quelques exemples de questions qui seront abordés :

- ◆ Que faire lorsqu'une personne semble inapte?
- ◆ Faut-il toujours ouvrir un régime de protection?
- ◆ Pourquoi le mandat de protection est-il si important?

Date : *Jeudi le 18 février*  
Heures : *De 13 h 30 à 15 h 30*  
Coût : *Gratuit*  
Participant·es : *Minimum de 20 inscriptions requises*  
Animatrice : *Corinne Harbec-Lachapelle, Le Curateur public*

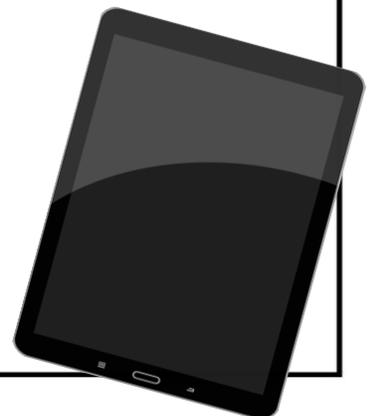


## LES FORMATIONS D'INITIATION AUX TABLETTES

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.

*Pour celles qui sont intéressées par les formations et/ou le prêt de la tablette et qui ne sont pas inscrites au projet de la tablette, veuillez communiquer avec le Centre afin de remplir le formulaire d'inscription initial. En suivant cette procédure, vous serez par la suite sur notre liste de participant·es à contacter.*

*Si vous êtes déjà inscrites au projet de la tablette, le Centre communiquera avec vous dans les semaines à suivre afin de vous informer des cours et dates qui vous seront offerts. Vous n'avez donc pas à vous inscrire pour le moment, car vous êtes déjà sur notre liste de participant·es à contacter.*



# 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 20 janvier**

## **La diversité sexuelle**



Vous êtes invitées à venir à cet atelier dans lequel nous aborderons le thème de la diversité sexuelle. Nous démystifierons ensemble les différents termes utilisés. Par exemple, savez-vous ce que l'acronyme LGBTQ+ signifie? Ce sera à vous de le découvrir lors de nos moments d'échange qui se feront dans l'humour et l'ouverture d'esprit.

*Animatrice : Pascale Rodrigue, de l'organisme le NÉO*

**Mercredi 27 janvier**

## **Des fleurs de Bach à la Lumino Thérapie Holistique**

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



*Animatrice : Marie-Marthe Lantagne, thérapeute holistique*



# CAFÉS-RENCONTRES

**Mercredi 3 février**

## **Le féminisme**

L'agente de proximité du Centre Lanaudière d'emploi pour femmes viendra présenter un atelier ludique sur le thème du féminisme. Que vous soyez en emploi, à la recherche d'un travail, ou que vous ne vous sentiez pas prêtes à retourner travailler, l'atelier est intéressant et amusant pour toutes. Venez passer l'après-midi avec moi!



*Animatrice : Valérie Décoste, la C.L.E.F*

**Mercredi 10 février**

## **Célébrer l'amour... de soi**



La Saint-Valentin... et l'amour de soi dans tout ça? Vous êtes invitées à venir célébrer cette fête de l'amour sous un regard différent... Un rendez-vous en tête à tête avec la personne la plus importante qui soit : vous-même!

*Animatrice : Renée Lessard*

**Mercredi 17 février**

## **Vous voulez obtenir un emploi, mais vous éprouvez de la difficulté?**

Lors de ce café-rencontre, nous vous présenterons le programme *ExpL'Or* dont l'objectif est d'accompagner les personnes sans emploi à trouver un emploi qui leur convient. Ce projet s'adresse aux personnes recevant des prestations d'aide de dernier recours, d'assurance-emploi ou étant sans revenu. Enfin, ce projet inclut des ateliers de connaissance de soi, des ateliers d'employabilité et des plateaux de travail (cuisine, service et entretien).



*Animatrice : Chantal Lessard, L'Annexe à Rolland*

# CAFÉS-RENCONTRES



**Mercredi 24 février**

## **Découvrons le Centre de prévention du suicide**



Venez échanger avec une intervenante du Centre de prévention du suicide de Lanaudière sur les mythes entourant le suicide et sur les services offerts par l'organisme.

*Animatrice : Une travailleuse du CPSL*

**Mercredi 3 mars**

## **Histoire des femmes**

Nous ferons un survol de l'histoire du Québec ensemble pour se remémorer le trajet, la contribution et les revendications des femmes sur quelques siècles. Au fil du temps, les femmes ont compris qu'elles avaient leur mot à dire dans la prise de décisions, et qu'elles allaient lutter pour faire reconnaître leurs droits. Cette histoire de vie des femmes fait partie de nos récits à nous, leur influence à elle de la vie d'aujourd'hui, du progrès continu, et de ce qu'il reste à faire pour un avenir meilleur.



*Animatrice : Nicole Doucet*

**Mercredi 10 mars**

## **Documentaire : S'affranchir de l'image**

Lors de ce café-rencontre, nous visionnerons le documentaire *S'affranchir de l'image*. Nous discuterons ensemble, et partagerons nos impressions en lien avec ce documentaire qui traite de l'acceptation du corps à l'ère des médias sociaux, où les standards de beauté sont véhiculés plus que jamais auparavant, et le naturisme y est présenté simplement comme l'une des initiatives pour contrer cette tendance et accepter son corps.



*Animatrice : Milène Baillargeon*



# CAFÉS-RENCONTRES

**Mercredi 17 mars**

## **Découvrons le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels**

Le CAVAC de Lanaudière offre des services de première ligne à toute personne victime d'un acte criminel et à ses proches, ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel. Le café-rencontre aura pour but de vous faire connaître nos services et vous sensibiliser à l'importance d'une mobilisation positive quant à votre reprise de pouvoir. Vous vous sentez interpellée? Une écoute empathique et chaleureuse pourra répondre à vos questions.



*Animatrice : Chantal Roy, Le CAVAC*

**Mercredi 24 mars**

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



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

*Animatrice : Valérie, la Maison d'accueil La Traverse*

**Mercredi 31 mars**

## **Découvrons l'AQDR**

L'Association québécoise de défense de droits des retraités et préretraités (AQDR) est le seul organisme dont la mission exclusive est la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes âgées. Elle leur vient en aide afin de prévenir la pauvreté, assurer une qualité de vie adéquate, favoriser l'inclusion sociale et s'engager dans une démarche de développement durable. De plus, nous sommes spécialisés en matière de maltraitance envers les aînés.



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

*Animatrices : Huguette Plouffe et Nathalie Pelletier de L'AQDR*

# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## JANVIER 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 <b>Ouverture du Centre</b>	<b>TEMPÊTE = CENTRE FERMÉ</b> 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.			
11	12	13	14 <b>Journée d'inscriptions</b>	15
18 13 h Les amies du tricot <i>p. 18</i>	19 9 h 30 Peinture sur tissus <i>p. 20</i> 13 h Ciné et moi : <i>Les femmes du 20<sup>e</sup> siècle p.6</i> 15 h 30 Qi Gong Yoga <i>p. 22</i>	20 9 h Initiation à la photographie avec un cellulaire (suite) <i>p. 23</i> 11 h Initiation à la photographie avec un cellulaire (suite) <i>p. 23</i> 13 h 30 Café-rencontre <i>La diversité sexuelle p. 9</i>	21 9 h Rencontre Comité politique 9 h Cuisines écono. <i>p. 4</i> 10 h Crochet <i>p. 16</i> 10 h 30 Café-Zoom <i>Comment mieux vivre ce grand changement planétaire p.7</i> 13 h Broderie de diamant <i>p. 23</i>	22 8 h Peindre les couleurs de la vie <i>p. 19</i> 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail ou faux vitrail <i>p. 21</i> 19 h Vitrail ou faux vitrail
25 13 h Les amies du tricot	26 9 h 30 Peinture sur tissus 13 h Sereine et bien dans sa peau (suite) <i>p. 20</i> 17 h 30 Initiation au Tarot <i>p. 17</i>	27 9 h 30 Hypnothérapie niveau 2 <i>p. 17</i> 13 h 30 Café-rencontre <i>Des fleurs de bach à la Lumino Thérapie Holistique p. 9</i> 16 h Tai Chi <i>p. 21</i> 19 h La voie des mains <i>p. 18</i>	28 9 h Cuisines économiques 10 h Crochet	29 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 ou faux vitrail 19 h Vitrail ou faux vitrail



# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## FÉVRIER 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>1</b></p> <p>13 h Les amies du tricot</p>	<p><b>2</b></p> <p>10 h Parlons diversité sexuelle <i>p. 19</i></p> <p>13 h Sereine et bien dans sa peau (suite)</p> <p>17 h 30 Initiation au Tarot</p>	<p><b>3</b></p> <p>9 h 30 Hypnothérapie niveau 2</p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>Le féminisme p. 10</i></p> <p>16 h Tai Chi</p> <p>19 h La voie des mains</p>	<p><b>4</b></p> <p>10 h Crochet</p>	<p><b>5</b></p> <p>8 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>13 h Vitrail ou faux vitrail</p> <p>19 h Vitrail ou faux vitrail</p>
<p><b>8</b></p> <p>13 h Les amies du tricot</p>	<p><b>9</b></p> <p>10 h Parlons diversité sexuelle</p> <p>13 h Sereine et bien dans sa peau (suite)</p> <p>17 h 30 Initiation au Tarot</p>	<p><b>10</b></p> <p>12 h <b>Dîner Saint-Valentin</b> <i>p. 5</i></p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>Célébrer l'amour de soi p. 10</i></p> <p>16 h Tai Chi</p> <p>19 h La voie des mains</p>	<p><b>11</b></p> <p>9 h Cuisines économiques</p> <p>10 h Crochet</p>	<p><b>12</b></p> <p>8 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>13 h Vitrail ou faux vitrail</p> <p>19 h Vitrail ou faux vitrail</p>
<p><b>15</b></p> <p>13 h Les amies du tricot</p>	<p><b>16</b></p> <p>10 h Parlons diversité sexuelle</p> <p>13 h Sereine et bien dans sa peau (suite)</p> <p>17 h 30 Initiation au Tarot</p>	<p><b>17</b></p> <p>9 h 30 Hypnothérapie niveau 2</p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>Vous voulez obtenir un emploi, mais vous éprouvez de la difficulté? p. 10</i></p> <p>16 h Tai Chi</p> <p>19 h La voie des mains</p>	<p><b>18</b></p> <p>9 h Rencontre Comité politique</p> <p>9 h Cuisines économiques</p> <p>10 h Crochet</p> <p>13 h 30 Café-Zoom <i>La protection des personnes inaptes : il faut en parler p.8</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>8 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>13 h Vitrail ou faux vitrail</p> <p>19 h Vitrail ou faux vitrail</p>
<p><b>22</b></p> <p>13 h Les amies du tricot</p>	<p><b>23</b></p> <p>10 h Parlons diversité sexuelle</p> <p>10 h 30 Café-Zoom <i>Comment mieux vivre ce grand changement planétaire p.7</i></p> <p>13 h Ciné et moi : <i>Club de lecture p.6</i></p> <p>17 h 30 Initiation au Tarot</p>	<p><b>24</b></p> <p>9 h 30 Hypnothérapie niveau 2</p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>Découvrons le Centre de prévention du suicide p. 11</i></p> <p>16 h Tai Chi</p> <p>19 h La voie des mains</p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>8 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>9 h Consultations juridiques <i>p. 27</i></p> <p>10 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>13 h Vitrail ou faux vitrail</p> <p>19 h Vitrail ou faux vitrail</p>



# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## MARS 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>1</b> 13 h Les amies du tricot	<b>2</b> 10 h Parlons diversité sexuelle 13 h Sereine et bien dans sa peau (suite) 17 h 30 Initiation au Tarot	<b>3</b> 9 h 30 Hypnothérapie niveau 2 13 h 30 Café-rencontre <i>Histoire des femmes p. 11</i> 16 h Tai Chi 19 h La voie des mains	<b>4</b> 9 h Cuisines économiques 10 h Crochet	<b>5</b> 8 h Peindre les couleurs de la vie 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail ou faux vitrail 19 h Vitrail ou faux vitrail
<b>8</b> 13 h <i>Journée internationale des droits des femmes p.3</i>	<b>9</b> 10 h Parlons diversité sexuelle 13 h Sereine et bien dans sa peau (suite) 17 h 30 Initiation au Tarot	<b>10</b> 9 h 30 Hypnothérapie niveau 2 13 h 30 Café-rencontre <i>Documentaire : S'affranchir de l'image p. 11</i> 16 h Tai Chi 19 h La voie des mains	<b>11</b> 10 h Crochet 13 h Les semis p. 24	<b>12</b> 8 h Peindre les couleurs de la vie 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail ou faux vitrail 19 h Vitrail ou faux vitrail
<b>15</b> 12 h Arrivée de <i>La Tribune Lanaudoise p. 29</i> 13 h Les amies du tricot	<b>16</b> 10 h Parlons diversité sexuelle 13 h Sereine et bien dans sa peau (suite) 17 h 30 Initiation au Tarot	<b>17</b> 9 h 30 Hypnothérapie niveau 2 13 h 30 Café-rencontre <i>Découvrons le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels p. 12</i> 16 h Tai Chi 19 h La voie des mains	<b>18</b> 9 h Rencontre Comité politique 9 h Cuisines économiques 10 h Crochet 10 h 30 Café-Zoom <i>Comment mieux vivre ce grand changement planétaire p.7</i> 13 h Envoi postal de <i>La Tribune Lanaudoise p. 29</i>	<b>19</b> 8 h Peindre les couleurs de la vie 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail ou faux vitrail 19 h Vitrail ou faux vitrail
<b>22</b> 13 h Ouverture à l'amour de soi p. 25	<b>23</b> 10 h Parlons diversité sexuelle 13 h Sereine et bien dans sa peau (suite) 17 h 30 Initiation au Tarot	<b>24</b> 9 h 30 Hypnothérapie niveau 2 13 h 30 Café-rencontre <i>Découvrons la Maison d'accueil La Traverse p. 12</i> 16 h Tai Chi 19 h La voie des mains	<b>25</b> <b>Journée d'inscriptions</b>	<b>26</b> 9 h Consultations juridiques p. 27
<b>29</b>	<b>30</b> 13 h Ciné et moi : <i>Moi, belle et jolie p.7</i> 15 h 30 Qi Gong Yoga p. 22	<b>31</b> 9 h 30 Si on délaissait nos masques afin de toucher à notre vraie beauté? p. 25 13 h 30 Café-rencontre <i>Découvrons l'AQDR p. 12</i>		

# 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 14 janvier prochain, avec le paiement complet et votre carte de membre en règle (voir p. 29). Si le montant exigé est trop

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



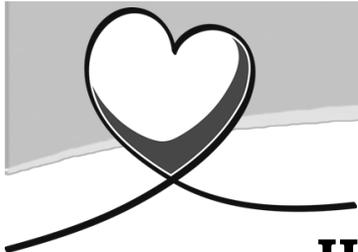
## Crochet



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 21 janvier au 18 mars (Congé le 25 février)
Durée	:	8 rencontres
Heures	:	De 10 h à 11 h 30
Coût	:	GRATUIT
N.B.	:	Apportez votre crochet de 3 ou 4 mm et votre laine.
Participant·es	:	Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	:	Carmen Laliberté





# COURS & ATELIERS

## Hypnothérapie niveau 2



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

- Dates : *Les mercredis, du 27 janvier au 24 mars (Congé le 10 février)*
- Durée : *8 rencontres*
- Heures : *9 h 30 à 11 h 30*
- Coût : *52 \$*
- N.B. : *Prérequis : avoir fait le cours d'hypnothérapie niveau 1*  
*Apporter une couverture*
- Participant·es : *Minimum 8 membres - maximum 10*
- Animatrice : *Jeanne Vertefeuille*



## 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 : *Les mardis, du 26 janvier au 23 mars*
- Durée : *9 rencontres*
- Heures : *De 17 h 30 à 19 h 30*
- Coût : *58,50\$*
- N.B. : *Pour les intéressées, le Centre vous offre un jeu de Tarot au coût de 20 \$*
- Participant·es : *Minimum 8 membres - maximum 12*
- Animatrice : *Elise Paré*



# COURS & ATELIERS



## La voie des mains



*La voie des mains* fait vivre un enchaînement lent de postures de mains qui développe un état de paix et de bien-être. Lors de 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 mercredis, du 27 janvier au 24 mars</i>
Durée	:	<i>9 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 19 h à 20 h 30</i>
Coût	:	<i>43,90 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Claude Brière</i>

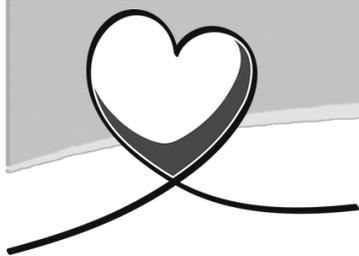


## Les amies du tricot



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 tout en tricotant!

Dates	:	<i>Les lundis, du 18 janvier au 15 mars (Congé le 8 mars)</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 14 h 30</i>
Coût	:	<i>GRATUIT</i>
N.B.	:	<i>Apportez vos broches à tricoter de 4 mm et de la laine.</i>
Participant·es	:	<i>Maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Sylvie Champagne</i>



# COURS & ATELIERS

## Parlons diversité sexuelle



Un café-causerie pour en connaître un peu plus sur la diversité sexuelle. Je vous propose de venir échanger en toute simplicité entre femmes hétérosexuelles, lesbiennes, bissexuelles, transsexuelles sur des thèmes tels que : les rencontres amoureuses après 50 ans, le *coming out*, vieillir seule, etc. Un échange sur votre réalité au quotidien. En tant que femme, nous avons toutes des besoins, rêves et aspirations. Venez nous les partager et faire de belles rencontres.

Dates	:	Les mardis du 2 février au 23 mars
Durée	:	8 rencontres
Heures	:	De 10 h à midi
Coût	:	GRATUIT
Participant·es	:	Maximum 10
Animatrice	:	Mireille Gagné



## 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 22 janvier au 19 mars
Durée	:	9 rencontres
Heures	:	De 8 h à 10 h (groupe 1) De 10 h à midi (groupe 2)
Coût	:	58,50 \$
Participant·es	:	Maximum 12 par groupe
Animatrice	:	Lise Jollet



# COURS & ATELIERS



## Peinture sur tissus



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

Dates	:	<i>Les mardis 19 et 26 janvier</i>
Durée	:	<i>2 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h 30 à 11 h 30</i>
Coût	:	<i>13 \$</i>
N.B.	:	<i>Apporter avec vous les tissus à peindre</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 - Maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Chantal Nadeau</i>



## Sereine et bien dans sa peau (suite)

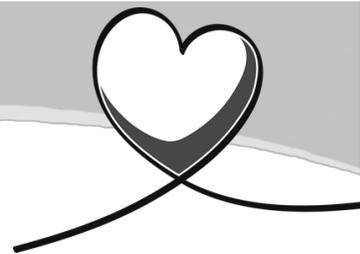


À l'aide d'exercices simples, de partages, d'échanges, et de courtes méditations dirigées, vous apprendrez à connaître vos besoins, à explorer vos croyances, à découvrir vos valeurs, et à expérimenter de nouveaux outils dans une ambiance chaleureuse d'échanges et de réflexion, pour être mieux dans votre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

Dates	:	<i>Les mardis, du 26 janvier au 23 mars (Congé le mardi 23 février)</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 15 h</i>
Coût	:	<i>52 \$</i>
N.B.	:	<i>Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà suivi l'atelier</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Nicole Melançon</i>



# COURS & ATELIERS



## Tai Chi



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

Dates	:	<i>Les mercredis, du 27 janvier au 24 mars</i>
Durée	:	<i>9 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 16 h à 17 h 30</i>
Coût	:	<i>43,90 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 - Maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Andrée Benoit</i>



## Vitrail ou 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 ou 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 22 janvier au 19 mars</i>
Durée	:	<i>9 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 15 h (groupe 1) de 19 h à 21 h (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>58,50 \$</i>
Participant·es	:	<i>Maximum 12 par groupe</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</i>



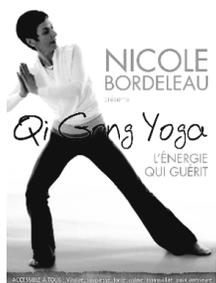
# ATELIERS-DÉCOUVERTES



*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.*

## **Qi Gong Yoga : l'énergie qui guérit**



Vous êtes invitées à venir découvrir et expérimenter en petit groupe le Qi Gong Yoga. Simple, efficace et agréable à suivre, cette formidable méthode vous permettra d'améliorer votre forme physique en 30 minutes, de diminuer votre stress et de soulager de nombreuses douleurs physiques et émotives tout en douceur.

Dates	:	Le mardi 19 janvier et le mardi 30 mars
Heures	:	Dès 15 h 30
Coût	:	GRATUIT
Participant	:	Maximum 8 participantes
N. B.	:	Habillez-vous confortablement le DVD est disponible en location
Animatrice	:	DVD animé par Nicole Bordeleau

# ATELIERS-DÉCOUVERTES



## Initiation à la photographie avec un cellulaire (La suite)

L'atelier est idéal pour toutes les participantes 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 mercredi 20 janvier</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 10 h 30 ou de 11 h à 12 h 30</i>
Coût	:	<i>4, 90 \$</i>
N.B.	:	<i>Vous devez avoir suivi le premier atelier</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Nicole Doucet</i>



## Broderie de diamant

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

Date	:	<i>Le jeudi 21 janvier</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 16 h</i>
Coût	:	<i>7, 00 \$ (pour le matériel requis)</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Marie-Josée Gélinas</i>



# ATELIERS-DÉCOUVERTES



## 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	:	<i>Le samedi 23 janvier</i>
Heures	:	<i>De 9 h 30 à 12 h 30</i>
Coût	:	<i>9,75 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Diane Poirier, thérapeute en relation d'aide</i>



## Les semis

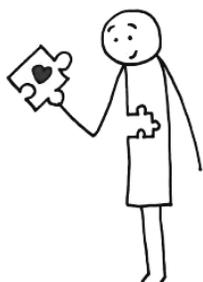


Avec l'arrivée du beau temps, quoi de mieux que de goûter au plaisir de jardiner. Dans ce cours, vous apprendrez quelques techniques de base. Quand et comment produire vos semis adéquatement? Vous aurez la chance de poser vos questions!

Date	:	<i>Le jeudi 11 mars</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 15 h</i>
Coût	:	<i>6,50\$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Élise Paré, pour le Comité politique</i>



# ATELIERS-DÉCOUVERTES



## Ouverture à l'amour de soi

C'est quoi s'aimer? Oui, vous avez raison, s'aimer est la chose la plus difficile pour nous, les êtres humains, car ça ne fait pas partie de notre éducation. Le propos essentiel de cette atelier concerne le changement personnel, c'est-à-dire l'évolution à devenir moi-même... à m'épanouir... à devenir un être responsable et heureux.

Date	:	<i>Le lundi 22 mars</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 17 h</i>
Coût	:	<i>13,00 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 15</i>
Animatrice	:	<i>Micheline Proulx, thérapeute en relation d'aide</i>



## Si on délaissait nos masques afin de toucher à notre vraie beauté?

Nous sommes conditionnées depuis des centaines de générations. Chaque *condition-ne-ment* nous éloigne de notre vraie nature; ce qui nous inflige beaucoup de souffrances et de séparations de ce que nous sommes réellement. Ces ateliers sont un appel à contacter cette beauté authentique qui ne vous a jamais quittée.

Dates	:	<i>Le mercredi 31 mars et les mardis 13 avril et 4 mai</i>
Heures	:	<i>De 9 h 30 à 12 h 30</i>
Coût	:	<i>29,25 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 - Maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Brigitte Locat</i>



# CHRONIQUE JURIDIQUE

## EH! VOS DROITS!



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

### Sujet : Le droit des grands-parents

Vous ne voyez plus vos petits-enfants? Vous aimeriez maintenir une relation et des contacts avec eux? Cet article s'adresse à vous...

L'article 611 du Code civil du Québec nous dit : « Les père et mère ne peuvent sans motifs graves faire obstacle aux relations personnelles de l'enfant avec ses grands-parents. À défaut d'accord entre les parties, les modalités de ces relations sont réglées par le tribunal. »

Cela signifie que sans raisons graves, la relation personnelle entre les grands-parents et les petits-enfants doit être maintenue. C'est en regard du meilleur intérêt de l'enfant que doit s'analyser le critère du « motif grave ». Dans son analyse, le tribunal devra prendre en considération les besoins moraux, intellectuels, affectifs et physiques de l'enfant ainsi que son âge, sa santé, son caractère, son milieu familial et les autres aspects de sa situation, tels que ses ressources et son épanouissement. Ainsi, l'expression « motif grave » doit recevoir une interprétation large et basée sur des faits objectifs antérieurs. Les craintes subjectives des parents, fondées sur des appréhensions au lieu de faits objectifs, ne sauraient faire obstacle, seules, à la relation entre les grands-parents et les petits-enfants.

À titre d'exemple, un conflit qui perdure entre les parents et les grands-parents n'empêchera pas automatiquement de priver ces derniers d'avoir des liens avec leurs petits-enfants, puisque le conflit ne constitue pas nécessairement un motif grave. À moins d'établir que la nature du conflit, son intensité et ses répercussions ont un impact certain sur les enfants, et comportent pour eux un risque trop important, le tribunal aura tendance à maintenir ces liens familiaux. Encore faut-il que ce risque soit clairement important. S'il en était autrement, cela reviendrait à dire que le maintien de la relation découle unilatéralement et prioritairement de la volonté des parents. Ce n'est pas le cas, car le législateur a accordé une importance considérable à cette relation grands-parents et petits-enfants.

Suite à une demande des grands-parents, les tribunaux pourront donc agir afin de déterminer si des motifs graves sont présents, et s'ils doivent faire obstacle à la relation entre les grands-parents et les petits-enfants. Si le tribunal conclut qu'il n'y a aucun motif grave, il déterminera les modalités des visites, soit la fréquence, la durée, le lieu et la graduation, s'il y a lieu.

Au lieu de faire un recours devant les tribunaux, les intéressés pourraient décider de trouver des solutions ensemble. La participation à un processus de **médiation familiale** est grandement recommandée pour aider à trouver des ententes répondant aux besoins des parents et des grands-parents, tout en gardant à l'esprit l'intérêt des enfants. Ainsi, chacune des parties aura la chance de partir gagnante! Et peut-être même d'améliorer leur relation et/ou communication.... Informez-vous auprès de votre médiatrice!

*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. **Consultez votre avocate pour plus d'informations.***



*M<sup>e</sup> Nancy Malo, avocate et médiatrice*

## **CONSULTATIONS JURIDIQUES**

En étant membre du Centre de femmes, nous vous offrons la possibilité de vous prévaloir d'une consultation juridique gratuite avec maître Nancy Malo qui sera au Centre

**les vendredis 29 janvier, 26 février et 26 mars en avant-midi.**

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

Merci beaucoup, maître Malo pour votre précieuse collaboration;

nous vous sommes très reconnaissantes!

# JOURNÉES D'INSCRIPTIONS

Lors de ces journées, les portes 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**

**Jeudi 14 janvier**

**Jeudi 25 mars**

## **POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DES ACTIVITÉS**

Afin de pouvoir maintenir le coût de nos ateliers à 3,25 \$ de l'heure, et parce que ces activités nous coûtent chaque année plus que ce qu'elles nous rapportent, nous vous demandons, dans la mesure du possible, de respecter votre engagement jusqu'à la fin lorsque vous vous inscrivez à un cours.

Pour les remboursements, nous observons la politique recommandée par l'Office de la protection du consommateur, soit : « Vous avez commencé à recevoir les services et vous désirez mettre fin au contrat; vous devez payer au moins le coût des services reçus, (les cours suivis ou passés, que vous ayez été présentes ou pas) en plus d'une pénalité prévue par la loi. Cette pénalité correspond dans notre cas à 10 % du prix des services non encore reçus. ». **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.

Veillez prendre note que les coûts de vos impressions sont les mêmes que ceux des photocopies. Une feuille à cet effet est affichée à l'accueil.





## À votre AGENDA :

- Journée internationale des femmes le lundi 8 mars dès 13 h
- Retour des Fêtes et réouverture du Centre le lundi 4 janvier à 9 h.

# Prochain envoi de *La Tribune*

La version papier sera disponible au Centre, le lundi **15 mars** à compter de midi.

Nous vous invitons d'ailleurs à passer au Centre pour la récupérer. Ce petit geste contribue généreusement à la diminution de nos coûts d'envoi par la poste... Envoi qui se fera le jeudi **18 mars** en après-midi.

La journée d'inscriptions, quant à elle, aura lieu le jeudi **25 mars**. Au plaisir de vous y rencontrer!

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

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

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



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

Pour plus d'informations, communiquez avec la CTJM au 450 759-5133, poste 106 ou visitez [www.jembarque.com](http://www.jembarque.com).



### La carte de membre, au coût annuel 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.

**Merci de votre support et de votre implication.**

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 & 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 S.E.N.C.R.L.

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

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

**L'ENCADREUSE**  
Les cadres à l'œuvre  
Nouvelle adresse à partir du 1<sup>er</sup> 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

VeroniqueHivon @vhivon #hivon

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