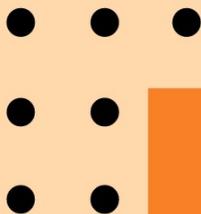


VOLUME 29, NO.3 | SEPTEMBRE - OCTOBRE 2021



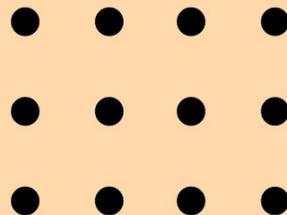
# ***LA TRIBUNE LANAUDOISE***

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)





## SOMMAIRE

◆ Le Mot de la Coordo	1
◆ Événement de la rentrée	2
◆ Bibliothèque	3
◆ Ciné et moi	4
◆ Dans notre cuisine	5
◆ Ateliers-découvertes	6
◆ Cafés-rencontres	9
◆ Calendriers des activités	12
◆ Cours et ateliers	14
◆ 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. 25 pour tous les détails.

RÉDACTION :  
ROXANE PELLETIER  
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



## Notre année 2020-2021 et nos rénovations

Pour une deuxième fois, notre AGA s'est tenue en ligne en compagnie de 23 membres. Nous avons vécu une année complète tout à fait hors norme! La pandémie nous a demandé de nous adapter, de façon constante, et elle nous aura appris, pour le moins, à vivre dans le moment présent! Si je résume en quelques mots et qualificatifs l'année 2020-2021, je dirais : intense, trop souvent stressante et remplie de périodes de grande anxiété, bien peu de journées de congés, adaptabilité constante, parfois beaucoup d'exaspération et de découragements, de l'inconnu, des manques de réponses à la multitude de questions, des moments définitivement difficiles, de grandes déceptions, beaucoup de pression, quelques insatisfactions et incompréhensions, mais aussi, de très beaux défis, des opportunités formidables, des idées nouvelles géniales, de beaux projets, un sens de l'organisation hors pair, beaucoup de solidarité dans l'équipe et la collective, des bénévoles présentes, de la confiance, de la fierté, des moments d'espoirs et des rires partagés, tellement de merveilleux témoignages des membres, des idées plein la tête pour l'avenir.

Quelques opportunités se sont présentées au cours de l'année. Notamment, nous avons eu la chance d'obtenir 25 000 \$ du PNHA afin d'acheter des tablettes Android et de réaliser des formations pour aider les membres à s'en servir et par le fait même, à briser un peu plus leur isolement. Nous avons donc acheté 85 tablettes et étuis, et donner 5 types de formations. 47 séances en présentiel ont eu lieu, pour 387 présences. Un très important projet pour lequel le Centre a investi aussi, et que nous poursuivons, même si le projet se terminait le 31 mars. Toute l'année, nous avons tenu, de différentes façons, les cuisines économiques. Du retour des vacances d'été jusqu'aux Fêtes, nous avons pu tenir pratiquement tous nos ateliers/activités. De janvier à mars, à la suite d'un certain point de presse, disons, percutant, nous avons décidé d'annuler beaucoup de nos activités, ce qui a toutefois permis de réaliser beaucoup plus d'ateliers pour les tablettes. Nous avons eu à gérer des listes de présences comme jamais, à faire des rappels de consignes, à nettoyer, désinfecter, et désinfecter encore. En fait, nous désinfectons encore de façon « obsessionnelle » et sommes très sévères avec les consignes.

L'année 2020-2021, c'est tout de même 4 438 visites ou participations, et 440 membres au 31 mars 2021. Il y a eu 294 présences aux 19 cafés-rencontres, dont les six en virtuel, 729 inscriptions à nos ateliers, 1 859 participations aux activités dans la grande catégorie des actions collectives, qui comprennent les journées d'inscriptions, par exemple. 3 534,25 heures de bénévolat ont été réalisées. Tout cela est formidable!

De très beaux projets se profilent à l'horizon. Nous avons obtenu une autre subvention de 25 000 \$ du PNHA. Ce 25 000 \$ représente une partie des rénovations vraiment dues de notre centre. Les travaux ont débuté à la fin de juin. Nous revenons après les vacances d'été dans une bâtisse toute belle, très lumineuse, avec des planchers tout neufs! Nous avons aussi un beau projet d'agrandissement, qui reste à financer.

Nous espérons fortement pouvoir tenir un maximum d'ateliers/activités au retour des vacances d'été, dont notre événement de la rentrée, que nous ferons à l'extérieur si nécessaire. Nous avons hâte de vous revoir, en pleine forme!

**Marie-Christine Laroche**



# ÉVÉNEMENT DE LA RENTRÉE



Nous célébrerons à nouveau notre rentrée automnale autour d'un dîner « hot-dogs et épluchette » suivi d'une rencontre animée par les travailleuses, ainsi que les formatrices, animatrices et conférencières disponibles afin de vous donner un avant-goût de ce qui vous attend de merveilleux au Centre dans les prochains mois. C'est l'occasion rêvée de faire connaître le Centre de femmes à toutes vos connaissances féminines. Nous ferons tirer un certificat cadeau de 100 \$ du Centre de femmes parmi celles d'entre vous qui auront incité une amie à devenir membre. Toutes les femmes qui deviendront membres au cours de l'après-midi se verront rembourser le coût du repas (5 \$).

- Date** : *Le mercredi 25 août*
- Heures** : *À compter de midi\*... et jusqu'à 16 h environ*
- Coût** : *Gratuit pour les membres et 5 \$ pour les non-membres*
- Lieu** : *Centre des arts et des loisirs Alain Larue,  
225, boulevard Antonio-Barrette, N.D.P.*
- N.B.** : *Pour cette activité spéciale, vous et vos invitées devez vous inscrire avant le 24 août à 17 heures.*

\* Pour celles qui aimeraient donner un coup de main à la préparation du repas, merci d'aviser une travailleuse ou une bénévole à l'accueil, et d'arriver vers 9 h.

## DÎNER D'HALLOWEEN

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



- Date** : *Le mercredi 27 octobre*
- Heures** : *À compter de 9 h pour les bénévoles à la préparation du repas  
À compter de midi pour le repas*
- Coût** : *6 \$, payable lors de votre inscription, carte de membre requise*

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



Merci à **Carole Faucher** et **Andrée Germain**, responsables de la mise à jour de notre bibliothèque, pour leur travail formidable et bénévole.

## **VOICI QUELQUES-UNES DE NOS NOUVEAUTÉS :**

Ces audacieuses qui ont façonné le Québec : 60 portraits de femmes entêtées de Gilles Proulx et Louis-Philippe Messier (PRO 1420), **Nouvelle terre** de Eckhart Tolle (TOL 1422), **Une mère : trente tableaux** de Paule Baillargeon (BAI 1405), **Un viol ordinaire** de Janette Bertrand (BER 1406), **Avant de perdre la mémoire** de Micheline Savoie (SAV 1421), **Steak barbare** de Gilles Luneau (LUN 1417).

## NOUVEAU!



## **Rencontres coups de cœur lectures**

Avez-vous envie de partager vos lectures et vos coups de cœur avec nous? Si oui, joignez-vous à nous lors de ces rencontres amicales et amusantes. C'est un rendez-vous, une fois par mois!

Dates	:	<i>Les mercredis 15 septembre et 13 octobre</i>
Durée	:	<i>2 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 10 h 30</i>
Coût	:	<i>GRATUIT</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 4 membres – maximum 8</i>
Animatrice	:	<i>Carole Faucher</i>



# CINÉ ET MOI

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



## Le vieil âge et l'espérance



Quand le grand âge impose la déchéance physique et quelques fois mentale, y a-t-il moyen de conserver une attitude espérante face à la vie et ses mystères. C'est la question que veut confronter le projet de film documentaire *Le vieil âge et l'espérance* en interpellant non seulement les spécialistes tels les gériâtres, gérontologues, psychologues et philosophes, mais d'abord et avant tout l'expérience vécue des personnes âgées elles-mêmes.

Date : **Le jeudi 2 septembre**  
Heure : **13 h 30**  
Coût : **2 \$**

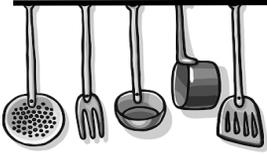


## Je m'appelle Humain

Je m'appelle humain propose une incursion dans l'histoire aux côtés de Joséphine Bacon, une femme libre qui a consacré sa vie à transmettre son savoir et celui de ses ancêtres.

Date : **Le mardi 26 octobre**  
Heure : **10 h 00**  
Coût : **2 \$**

DANS NOTRE



# Cuisine

## Cuisines économiques



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 ont lieu aux deux semaines, les mercredis 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	:	<b>Les mercredis, 1<sup>er</sup>, 15 et 29 septembre ainsi que le 13 octobre</b>
Durée	:	<b>4 rencontres</b>
Heures	:	<b>De 9 h à 12 h</b>
Coût	:	<b>24 \$</b>
Participantes	:	<b>Minimum 8 membres - maximum 12</b>
Animatrice	:	<b>Lise Jollet</b>



## Cours de cuisine holistique



Les bénéfices d'une saine alimentation sont innombrables et vont bien plus loin que la promotion de la santé physique. La façon dont nous nous nourrissons influence les pensées et les émotions que nous entretenons. Venez apprendre les bases de la cuisine holistique et repartez avec les meilleurs conseils pour incarner un esprit sain dans un corps sain. Plaisir garanti!

Dates	:	<b>Les jeudis, 16 septembre et 14 octobre</b>
Durée	:	<b>2 rencontres</b>
Heures	:	<b>De 13 h 30 à 15 h 30</b>
Coût	:	<b>24 \$, incluant le coût des aliments</b>
Participantes	:	<b>Minimum 8 membres - maximum 12</b>
N.B.	:	<b>Lors de votre inscription, indiquez vos allergies ou intolérances.</b>
Animatrice	:	<b>Sarah Yergeau</b>



# ATELIERS-DÉCOUVERTES



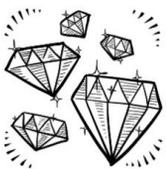
Vous aimeriez faire des activités à la fois enrichissantes et divertissantes, mais vous ne disposez pas suffisamment de temps pour vous engager aux cours à long terme? L'équipe du Centre de femmes a pensé à vous! Nous vous proposons une façon différente de vous faire plaisir, de vous faire du bien et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

## Comprendre ses mécanismes de dépendance ou de co-dépendance afin d'améliorer ses relations



Suis-je co-dépendante, dépendante, co-dépendante fusionnelle, dépendante solitaire? À l'aide du visionnement d'un vidéo, Johanne de Glandon, thérapeute en relation d'aide, viendra nous éclairer sur ces fonctionnements, ce qui vous permettra d'en prendre conscience et ainsi pouvoir agir sur ceux-ci, afin de vivre des relations plus riches et harmonieuses.

Date	:	<b>Le jeudi 9 septembre</b>
Heures	:	De 13 h à 16 h 30
Coût	:	11,40 \$
Participant·es	:	Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	:	<b>Diane Poirier, thérapeute en relation d'aide</b>



## Broderie de diamant

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

Date	:	<b>Le mardi 21 septembre</b>
Heures	:	De 9 h à 12 h
Coût	:	6,25 \$ (pour le matériel requis)
Participant·es	:	Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	:	<b>Marie-Josée Gélinas</b>



# ATELIERS-DÉCOUVERTES



## Infusion de plantes médicinales

Dégustation d'une tisane d'herbes en groupe. Apprendre comment entrer en relation avec la nature, à travers les plantes. Rencontre et léger apprentissage des propriétés de chacune des herbes, le tout entouré de métaphores et d'histoires concernant les plantes et herbes choisies.

Dates	:	<i>Les jeudis 30 septembre ou 7 octobre</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 16 h</i>
Coût	:	<i>9,75 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Roxanne Langlois</i>



## De la routine au rituel

Passer de la routine ordinaire à une vie plus douce et bienveillante envers soi, en invitant la partie sacrée de nous à se révéler. Propositions d'outils concrets à amener dans le quotidien, ainsi que différentes formules de rituels pour pratiquer à la maison.

Date	:	<i>Le jeudi 21 octobre</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 16 h</i>
Coût	:	<i>9,75 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Roxanne Langlois</i>



## Découvrir l'écriture inspirée

Proposition de plusieurs outils simples et accessibles pour faciliter la rencontre à soi, à travers l'écriture. Offrir différentes façons d'écrire et de s'exprimer à travers notre crayon, selon les besoins du moment, pour se brancher à son Coeur ou à plus grand.

Date	:	<i>Le jeudi 28 octobre</i>
Heures	:	<i>De 14 h à 17 h</i>
Coût	:	<i>9,75 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Roxanne Langlois</i>





## 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 vendredi 29 octobre</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 12 h</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>



## Imager mes besoins

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 vendredi 29 octobre</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 16 h 30</i>
Coût	:	<i>11,40 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Diane Poirier, thérapeute en relation d'aide</i>



# CAFÉS-RENCONTRES



Cette activité gratuite a lieu tous les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30. Des thèmes différents sont proposés chaque semaine. Il n'est pas nécessaire de s'y inscrire (sauf en cas 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 1<sup>er</sup> septembre

## Et les générations futures avec ça?



Sauver la planète à l'ère industrielle avancée, une utopie ou une réalité? Lors de ce café-rencontre, découvrez comment l'univers créateur ne fait qu'un avec les êtres humains, et pourquoi il est primordial d'en prendre soin afin de le préserver. Nous aborderons comment il est possible de faire une différence au quotidien par des petits gestes simples, sans se casser la tête.

Animatrice : Sarah Yergeau

Mercredi 8 septembre

## Éveil au cycle féminin

Apprendre globalement que les femmes vivent des cycles intérieurs différents des hommes. Comment vivre avec ces fluctuations d'énergies pour faciliter le quotidien en réduisant la charge mentale tout en invitant l'amour et le respect de soi.



Animatrice : Roxanne Langlois

Mercredi 15 septembre

## À la rencontre d'une auteure autochtone

Une conversation avec une personne du Centre d'amitié autochtone nous a amené à découvrir la culture autochtone par ses autrices. Une bibliographie de livres et de romans autochtones a été préparée par Lynda Mirandette.

- Coût : 2 \$, inscription requise  
Lieu : Centre des arts et loisirs Alain Larue  
Participantes : Minimum 30  
Animation : Le Comité politique





# CAFÉS-RENCONTRES

Mercredi 22 septembre

## **L'Amour dans la cinquième dimension**

Toutes les vertus sont importantes mais il y en a une au-dessus des autres, c'est la vertu de l'Amour Divin. Cette forme d'Amour, on la porte en nous mais pour arriver à la contacter, nous devons réapprendre à aimer. C'est un Amour qui vient profondément de notre Être intérieur, et qui nous remplit jusque dans notre âme. Pour vivre et sentir cet amour on doit, pour commencer, apprendre à s'aimer soi-même et vouloir se libérer de tout ce qui n'est pas Amour en soi.



*Animateur : Guy Lussier*

Mercredi 29 septembre

## **Présentation du documentaire *Main basse sur l'eau***



Café-rencontre sur notre grande ressource d'eau potable. Visionnement du documentaire *Main basse sur l'eau* au Québec. Jérôme Fritel, journaliste et réalisateur français, enquête dans les coulisses du marché de l'eau. Les populations augmentent, l'agriculture aussi, le réchauffement climatique est une urgence mondiale, et l'eau devient la cible. Les scientifiques prédisent qu'en 2050, une personne sur 4 vivra dans un pays avec des pénuries d'eau constantes.

*Animation : Le Comité politique*

Mercredi 6 octobre

## **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 13 octobre

## **Notre héritage émotionnel**

Prendre conscience de son pouvoir dans notre quotidien, de son influence dans nos choix, et l'utiliser pour notre bien-être.

*Animatrice : Marguerite Lanoue*

Mercredi 20 octobre

## **Découvrons l'organisme Pleins droits de Lanaudière**

*Pleins droits de Lanaudière* est un organisme communautaire régional ayant pour mandat la promotion, le respect et la défense des droits en santé mentale. Lors de ce café-rencontre, venez en apprendre davantage sur la mission de l'organisme, les services offerts, et encore plus!

*Animation : Pleins droits de Lanaudière et le Comité politique*



Mercredi 27 octobre

## **Le grand retour de Cruella!**

Cruella refera surface, et vous propose la folie démente que seules les femmes de Marie-Dupuis peuvent célébrer, car il faut reconnaître la sorcellerie, le pouvoir des femmes et la force du groupe.

*Animatrice : Renée Lessard*

# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPOUIS

## SEPTEMBRE 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>PRENEZ NOTE QUE LE CENTRE SERA FERMÉ LE MARDI 17 AOÛT.</p> 		<p><b>1</b> 9 h Cuisines économiques <i>p. 5</i> 11 h Femmes en action <i>p. 16</i> 13 h 30 Café-rencontre <i>Et les générations futures avec ça?</i> <i>p. 9</i></p>	<p><b>2</b> 9 h Rencontre Comité politique 13 h 30 Ciné et moi : <i>Le vieil âge et l'espérance p. 4</i></p>	<p><b>3</b> 8 h Peindre les couleurs de la vie <i>p. 20</i> 10 h Peindre les couleurs de la vie <i>p. 20</i> 13 h Vitrail ou faux vitrail <i>p. 22</i> 19 h Vitrail ou faux vitrail <i>p. 22</i></p>
<p><b>6</b> CENTRE FERMÉ FÊTE DU TRAVAIL</p>	<p><b>7</b> 9 h 30 Peinture sur tissus <i>p. 21</i> 13 h 30 Sereine et bien dans sa peau (suite) <i>p. 21</i> 16 h Se retrouver au cœur de la vie dans soi <i>p. 22</i></p>	<p><b>8</b> 11 h Femmes en action 13 h 30 Café-rencontre <i>Éveil au cycle féminin p. 9</i> 19 h Café-causerie Entre-femmes <i>p. 14</i></p>	<p><b>9</b> 9 h Yoga énergisant <i>p. 23</i> 10 h 30 Crochet <i>p. 15</i> 13 h Comprendre ses mécanismes... <i>p. 6</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi <i>p. 17</i></p>	<p><b>10</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</p>
<p><b>13</b> 9 h 30 Hypnothérapie <i>p. 17</i> 13 h Les amies du tricot <i>p. 19</i> 13 h Mentorat tablette <i>p. 20</i> 14 h Mentorat tablette 15 h Mentorat tablette 15 h Je ne veux pas me faire avoir! <i>p. 18</i></p>	<p><b>14</b> 9 h 30 Peinture sur tissus 13 h 30 Sereine et bien dans sa peau (suite) 16 h Se retrouver au cœur de la vie dans soi</p>	<p><b>15</b> 9 h Rencontre coups de cœur lectures <i>p. 3</i> 9 h Cuisines économiques 11 h Femmes en action 13 h 30 Café-rencontre <i>À la rencontre d'une auteure autochtone p. 9</i> 16 h La voie des mains <i>p. 19</i> 19 h Café-causerie Entre-femmes</p>	<p><b>16</b> 9 h Yoga énergisant 10 h 30 Crochet 13 h 30 Cours de cuisine holistique <i>p. 5</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p><b>17</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</p>
<p><b>20</b> 9 h 30 Hypnothérapie 13 h Les amies du tricot 15 h Je ne veux pas me faire avoir! <i>p. 18</i> 17 h 30 Initiation au Tarot <i>p. 18</i></p>	<p><b>21</b> 9 h Broderie de diamant <i>p. 6</i> 13 h 30 Sereine et bien dans sa peau (suite) 16 h Se retrouver au cœur de la vie dans soi</p>	<p><b>22</b> 11 h Femmes en action 13 h 30 Café-rencontre <i>L'Amour dans la cinquième dimension p. 10</i> 16 h La voie des mains 19 h Café-causerie Entre-femmes</p>	<p><b>23</b> 9 h Yoga énergisant 10 h 30 Crochet 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p><b>24</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</p>
<p><b>27</b> 9 h 30 Hypnothérapie 13 h Les amies du tricot 13 h Mentorat tablette 14 h Mentorat tablette 15 h Mentorat tablette 15 h Du Diamond Princess à N.D.P. <i>p. 16</i> 17 h 30 Initiation au Tarot</p>	<p><b>28</b> 13 h 30 Sereine et bien dans sa peau (suite) 16 h Se retrouver au cœur de la vie dans soi</p>	<p><b>29</b> 9 h Cuisines économiques 11 h Femmes en action 13 h 30 Café-rencontre <i>Présentation du documentaire Main basse sur l'eau p. 10</i> 16 h La voie des mains 19 h Café-causerie Entre-femmes</p>	<p><b>30</b> 9 h Yoga énergisant 10 h 30 Crochet 13 h Infusion de plantes médicinales <i>p. 7</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p>Événement de la rentrée mercredi 25 août <i>p. 2</i> </p>

# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPOUIS

## OCTOBRE 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>NOUS VOUS INVITONS À CONSULTER NOTRE BIBLIOTHÈQUE. VOUS Y RETROUVEREZ UNE FOULE DE NOUVEAUTÉS ET DES</p> <p> LIVRES CAPTIVANTS! (Voir page 3) </p>				<p><b>1</b></p> <p>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</p>
<p><b>4</b></p> <p>9 h 30 Hypnothérapie 13 h Les amies du tricot 13 h Mentorat tablette 14 h Mentorat tablette 15 h Mentorat tablette 15 h Du Diamond Princess à N.D.P. <i>p. 16</i> 17 h 30 Initiation au Tarot</p>	<p><b>5</b></p> <p>9 h Connaître et maîtriser ma tablette <i>p. 15</i> 11 h Connaître et maîtriser ma tablette <i>p. 15</i> 13 h 30 Sérène et bien dans sa peau (suite) 16 h Se retrouver au cœur de la vie dans soi</p>	<p><b>6</b></p> <p>11 h Femmes en action 13 h 30 Café-rencontre <i>La diversité sexuelle p. 10</i> 16 h La voie des mains 19 h Café-causerie Entre-femmes</p>	<p><b>7</b></p> <p>9 h Yoga énergisant 10 h 30 Crochet 13 h Infusion de plantes médicinales <i>p. 7</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p><b>8</b></p> <p>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</p>
<p><b>11</b></p> <p><b>CENTRE FERMÉ</b> <b>ACTION DE GRÂCE</b>  17 h 30 Initiation au Tarot</p>	<p><b>12</b></p> <p>9 h Connaître et maîtriser ma tablette 11 h Connaître et maîtriser ma tablette 13 h 30 Sérène et bien dans sa peau (suite) 16 h Se retrouver au cœur de la vie dans soi</p>	<p><b>13</b></p> <p>9 h Rencontres coups de cœur lectures <i>p. 3</i> 9 h Cuisines économiques 11 h Femmes en action 13 h 30 Café-rencontre <i>Notre héritage émotionnel p. 11</i> 16 h La voie des mains 19 h Café-causerie Entre-femmes</p>	<p><b>14</b></p> <p>9 h Yoga énergisant 10 h 30 Crochet 13 h 30 Cours de cuisine holistique <i>p. 5</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p><b>15</b></p> <p>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</p>
<p>9 h 30 Hypnothérapie <b>18</b> 12 h Arrivée de <i>La Tribune Lanaudaise</i> <i>p. 25</i> 13 h Les amies du tricot 13 h Mentorat tablette 14 h Mentorat tablette 15 h Mentorat tablette 17 h 30 Initiation au Tarot</p>	<p>9 h Rencontre Comité politique <b>19</b>  13 h 30 Sérène et bien dans sa peau (suite) 16 h Se retrouver au cœur de la vie dans soi</p>	<p>11 h Femmes en action <b>20</b>  13 h 30 Café-rencontre <i>Pleins droits de Lanaudière p. 11</i> 16 h La voie des mains 19 h Café-causerie Entre-femmes</p>	<p><b>21</b></p> <p>9 h Yoga énergisant 10 h 30 Crochet 13 h Envoi postal de <i>La Tribune Lanaudaise</i> <i>p. 25</i> 13 h De la routine au rituel <i>p. 7</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p><b>22</b></p> <p>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</p>
<p>9 h 30 Hypnothérapie <b>25</b>  13 h Les amies du tricot  17 h 30 Initiation au Tarot</p>	<p><b>26</b></p> <p>10 h Ciné et moi : <i>Je m'appelle Humain</i> <i>p. 4</i> 13 h 30 Sérène et bien dans sa peau (suite) 16 h Se retrouver au cœur de la vie dans soi</p>	<p>9 h Préparation dîner communautaire <b>27</b> 12 h Dîner communautaire <b>Halloween</b> <i>p. 2</i> 13 h 30 Café-rencontre <i>Le grand retour de Cruella!</i> <i>p. 11</i> 19 h Café-causerie Entre-femmes</p>	<p><b>Journée d'inscriptions</b> <b>28</b>  14 h Découvrir l'écriture inspirée <i>p. 7</i> 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p><b>29</b></p> <p>9 h Prendre conscience de mes besoins et trouver les moyens de les combler <i>p. 8</i> 13 h Imager mes besoins <i>p. 8</i></p>

# COURS & ATELIERS



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



Certaines activités vous sont offertes gratuitement, d'autres au coût minime de 3,25 \$ de l'heure. Pour vous inscrire, vous devez obligatoirement vous présenter en personne à compter du **26 août** prochain, avec le paiement complet et votre carte de membre en règle (voir p. 25).

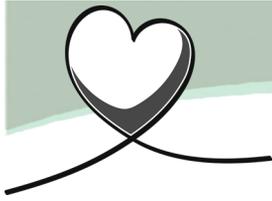
Si le montant exigé est trop élevé pour vos faibles revenus, n'hésitez pas à venir rencontrer une travailleuse.

## Café-causerie Entre-femmes de Lanaudière



Ce café-causerie fait suite à l'atelier sur la diversité sexuelle offert ce printemps. Je vous invite à venir échanger en toute simplicité entre femmes hétérosexuelles, lesbiennes, bisexuelles et transsexuelles sur des sujets tels que : l'insécurité financière et affective, comment bien vieillir, la sexualité après 50 ans, etc. Des personnes ressources pour certains sujets viendront prendre part à nos discussions. Un échange sur votre réalité au quotidien. En tant que femme, nous avons toutes des besoins, des rêves et aspirations. Venez partager avec nous, et faire de belles rencontres.

Dates	:	Les mercredis, du 8 septembre au 27 octobre
Durée	:	8 rencontres
Heures	:	19 h à 21 h
Coût	:	GRATUIT
Participant·es	:	Minimum 8 membres – maximum 12
Animatrice	:	Mireille Gagné



# COURS & ATELIERS

## Connaître et maîtriser le fonctionnement de ma tablette



Dans le premier cours, nous allons parcourir ensemble la navigation d'une tablette allant de comment se connecter, luminosité de l'écran, jusqu'à prendre des photos. Dans le deuxième cours, nous metons sur l'utilisation des applications, des widgets, et des moteurs de recherche.

- Dates* : *Les mardis 5 octobre et 12 octobre*  
*Durée* : *2 rencontres*  
*Heures* : *De 9 h à 10 h 30 ou 11 h à 12 h 30*  
*Coût* : *9,75 \$*  
*N.B.* : *Apportez votre tablette.*  
*Participant·es* : *Minimum 8 membres – maximum 8*  
*Animatrice* : *Nicole Doucet*



## 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 9 septembre au 21 octobre*  
*Durée* : *7 rencontres*  
*Heures* : *De 10 h 30 à 12 h 30*  
*Coût* : *GRATUIT*  
*N.B.* : *Apportez votre matériel.*  
*Participant·es* : *Minimum 8 membres – maximum 12*  
*Animatrice* : *Carmen Laliberté*



# COURS & ATELIERS



## Du Diamond Princess à Notre-Dame-des-Prairies



Cette formation, qui part d'une expérience vécue par la formatrice Flavie Trudel, nous permet de parcourir différentes avenues pour se sortir d'une situation problématique à l'aide des réseaux sociaux. Cette formation nous familiarise avec la quête d'informations, l'utilisation de ressources multiples, et la recherche de solutions en utilisant Facebook, Messenger et Google.

Dates	:	<i>Les lundis 27 septembre ou 4 octobre</i>
Heures	:	<i>De 15 h à 16 h 30</i>
Coût	:	<i>4,90 \$</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre tablette.</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres – maximum 8</i>
Animatrice	:	<i>Flavie Trudel</i>



## 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	:	<i>Les mercredis, du 1<sup>e</sup> septembre au 20 octobre</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 11 h à 12 h</i>
Coût	:	<i>GRATUIT</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres – maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Chantal Comtois</i>



## Harmoniser toutes les parties de Soi



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

Dates	:	<i>Les jeudis, du 9 septembre au 28 octobre</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>17 h 30 à 19 h</i>
Coût	:	<i>39 \$</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre tapis de yoga, une couverture et un coussin.</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Josée Parent</i>



## Hypnothérapie



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

Dates	:	<i>Les lundis, du 13 septembre au 25 octobre (Congé le 11 octobre)</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>9 h 30 à 11 h 30</i>
Coût	:	<i>39 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 10</i>
Animatrice	:	<i>Jeanne Vertefeuille</i>



# COURS & ATELIERS



## 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 lundis, du 20 septembre au 25 octobre*  
**Durée** : *6 rencontres*  
**Heures** : *De 17 h 30 à 20 h*  
**Coût** : *48,75 \$*  
**N.B.** : *Pour les intéressées, le Centre vous offre un jeu de Tarot au coût de 20 \$.*  
**ParticipantEs** : *Minimum 8 membres - maximum 12*  
**Animatrice** : *Élise Paré*



## Je ne veux pas me faire avoir!



Cette formation vise à expérimenter plusieurs outils simples afin de ne pas se faire avoir sur les réseaux sociaux. Des trucs concrets nous permettront de prendre des distances et de développer notre esprit critique. Ces moyens seront utiles pour décoder l'information et éviter les pièges des fausses informations.

- Dates** : *Les lundis 13 ou 20 septembre*  
**Heures** : *De 15 h à 16 h 30*  
**Coût** : *4,90 \$*  
**N.B.** : *Apportez votre tablette.*  
**ParticipantEs** : *Minimum 8 membres - maximum 8*  
**Animatrice** : *Flavie Trudel*





# 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 15 septembre au 20 octobre</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 16 h à 17 h 30</i>
Coût	:	<i>29,25 \$</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 13 septembre au 25 octobre (Congé le 11 octobre)</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 14 h 30</i>
Coût	:	<i>GRATUIT</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre matériel.</i>
Participant·es	:	<i>Maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Sylvie Champagne</i>

# COURS & ATELIERS



## Mentorat tablette



Poursuivez votre exploration des fonctions et possibilités que vous offrent votre tablette. En réservant une plage horaire, Christiane vous accompagnera individuellement et pourra répondre à vos questions plus spécifiques en lien avec vos apprentissages.

- Dates** : *Les lundis, 13 et 27 septembre ainsi que les 4 et 18 octobre*
- Heures** : *De 13 h à 13 h 55  
Ou de 14 h à 14 h 55  
Ou de 15 h à 15 h 55*
- Coût** : *Contribution volontaire*
- N.B.** : *Chaque participante a le droit à une heure. S'il reste de la place, une participante pourra avoir une deuxième rencontre.*
- Animatrice** : *Christiane Cloutier*



## 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.

- Dates** : *Les vendredis, du 3 septembre au 22 octobre*
- Durée** : *8 rencontres*
- Heures** : *De 8 h à 10 h (groupe 1)  
De 10 h à midi (groupe 2)*
- Coût** : *52 \$*
- Participantes** : *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 7 et 14 septembre</i>
Durée	:	<i>2 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h 30 à 11 h 30</i>
Coût	:	<i>20 \$ (Incluant le matériel)</i>
N.B.	:	<i>Apportez avec vous les tissus à peindre.</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres – 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 7 septembre au 26 octobre</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h 30 à 15 h 30</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



## Se retrouver au cœur de la vie dans soi



C'est s'offrir des moments pour se déposer et rétablir un contact conscient et sensible avec la vie dans notre corps, avec cet espace vivant porteur de possibilités inconnues qui ne demandent qu'à être éveillées, et s'exprimer. Avec méditation et mouvements doux pour découvrir ou enrichir une manière différente d'être en relation avec soi et les autres, et aussi avec des temps d'échanges pour alimenter la vie en nous et entre nous.

Dates	:	<i>Les mardis, du 7 septembre au 26 octobre</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 16 h à 18 h</i>
Coût	:	<i>52 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres – maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Patricia Boisvert</i>



## Vitrail ou faux vitrail



Cet atelier créatif vous permettra 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 des créations artistiques conçues à l'aide d'une foule de matériaux les plus incongrus : bouts de verres, pelotes de laine, etc.

Dates	:	<i>Les vendredis, du 3 septembre au 22 octobre</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 15 h (groupe 1) De 19 h à 21 h (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>52 \$</i>
Participant·es	:	<i>Maximum 12 par groupe</i>
N.B.	:	<i>Tout le matériel est fourni sur place.</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</i>





# COURS & ATELIERS

## Yoga énergisant



Commencez la journée du bon pied avec un yoga du matin qui vous apportera la félicité, et invitera l'énergie du soleil à traverser les portes de votre âme. Venez prendre du temps pour vous : votre corps, votre cœur et votre esprit seront alignés et rééquilibrés. La détente profonde est au rendez-vous.



Dates	:	<i>Les jeudis, du 9 septembre au 21 octobre</i>
Durée	:	<i>7 rencontres</i>
Heures	:	<i>9 h à 10 h 15</i>
Coût	:	<i>28,45 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres – maximum 12</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre tapis de yoga, votre couverture et un coussin.</i>
Animatrice	:	<i>Sarah Yergeau</i>

## Merci Me Nancy Malo!

Bonjour à toutes,

Je voulais profiter de cette dernière chronique juridique pour vous saluer. Eh oui! La vie m'amène vers de nouveaux défis... Je viens d'accepter un emploi auprès du gouvernement du Québec comme analyste et conciliatrice, voilà pourquoi je n'aurai plus de disponibilités pour vous offrir des consultations juridiques et rédiger des chroniques juridiques. C'est vraiment avec une grande tristesse que je cesse cette belle collaboration avec le Centre de femmes Marie Dupuis... collaboration qui perdure depuis mes débuts, soit depuis près de 16 ans... J'ai toujours eu un grand plaisir à rencontrer les femmes, les accueillir, les aider, et les informer sur leurs droits et les recours juridiques qui s'offrent à elles. Également, j'ai beaucoup apprécié cotoyer Lise et ses artistes du vendredi matin, continuez vos belles créations!

J'ai toujours eu le souci que la justice soit accessible à toutes, surtout dans des moments difficiles et stressants comme une séparation, être accusée ou victime d'une infraction criminelle, ou lorsque vous avez un litige civil ou autre. Je crois qu'il est important que vous ayez un lieu pour poser vos questions et être informées sur le processus judiciaire. Je me suis assurée qu'une collègue puisse poursuivre cette mission importante et nécessaire, je lui souhaite d'ailleurs bonne chance! Je ne peux que vous encourager à continuer de vous informer et d'avoir la préoccupation de bien connaître vos droits. Le web est un outil incroyable pour répondre à toutes vos questions, n'hésitez pas à l'utiliser. Le site web <https://educaloi.gc.ca/> est une source d'information juridique offerte en collaboration avec le Barreau du Québec, et saura certainement être très aidant dans vos recherches ou vos questionnements à venir.

Je vous remercie toutes, les membres, les femmes, et toute l'équipe de ce bel organisme de m'avoir fait confiance pendant toutes ces années, il me fera toujours plaisir de vous recroiser!

**Nancy**

# 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 26 août**  
**Jeudi 28 octobre**

## 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.



## 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!



## À votre AGENDA :

Pensez à réserver la date du mercredi 25 août pour notre activité de la rentrée : un dîner gratuit hot-dogs/épluchette et une présentation des activités à venir!

# Prochain envoi de *La Tribune*

La version papier sera disponible au Centre, le lundi **18 octobre** à compter de midi.

Nous vous invitons d'ailleurs à passer au Centre pour la récupérer. Ce petit geste contribue généreusement à la diminution de nos coûts d'envoi par la poste... Envoi qui se fera le jeudi **21 octobre** en après-midi.

La journée d'inscriptions, quant à elle, aura lieu le jeudi **28 octobre**. 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 bulletin *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 2022.

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\_da\_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

**Josée Marion et Maxime Martineau**  
Pharmaciens propriétaires  
Affiliée à: **familiprix**  
320, boul. Antonio-Barrette  
Notre-Dame-des-Prairies  
(Québec) J6E 1G2  
**T: 450 752-0905**  
F: 450 752-0914  
Suivez-nous sur:  
**f in y**  
familiprix.com  
**Josée Marion**  
Pharmacienne propriétaire

**L'ENCADREUSE**  
Les cadres à l'œuvre  
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 **f t i**

**VÉRONIQUE HIVON**  
Députée de Joliette  
ASSEMBLÉE NATIONALE QUÉBEC  
BUREAU DE CIRCONSCRIPTION  
970, rue Saint-Louis, Joliette Québec J6E 3A4  
veronique.hivon.joli@assnat.qc.ca  
450 752-6929  
**veroniquehivon.org**  
**f** VeroniqueHivon **t** @vhivon **i** #hivon

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