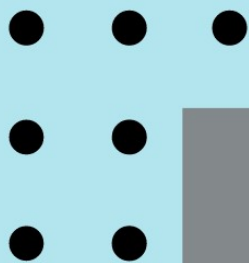


VOLUME 29, NO.4 | NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2021



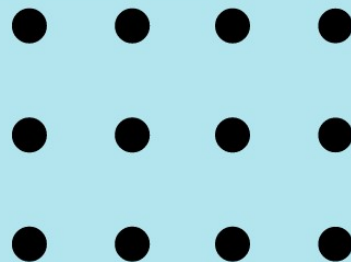
LA TRIBUNE LANAUDOISE

CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

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

450 752-5005 - accueil@cdfmariedupuis.ca - info@cdfmariedupuis.ca

www.cdfmariedupuis.com





SOMMAIRE

◆ Fête de Noël	1
◆ Les ballotines	2
◆ Paniers de Noël	2
◆ Ciné et moi	3
◆ Cuisines économiques	4
◆ Bibliothèque	6
◆ Ateliers-découvertes	7
◆ Cafés-rencontres	10
◆ Calendriers des activités	12
◆ Cours et ateliers	14
◆ Chronique juridique	22
◆ Consultations juridiques	23
◆ Journées d'inscriptions	24
◆ Adhésion/Carte de membre	25



La Tribune Lanaudaise 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!

Fête de Noël



Rendez-vous culinaire

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

- Date : Le vendredi 10 décembre
- Heures : De 9 h à 16 h
- Coût : 25 \$ pour les ingrédients
- Participantes : Minimum 6 membres - maximum 8
- N.B. : Le port du filet est obligatoire. Chaque participante repartira avec un minimum de 2 pâtés à la viande ou au millet, non cuits, du ragoût de boulettes à la viande ou végétarien, 500 ml de canneberges, et une tarte au sucre. **Apportez votre lunch!**
- Cuisinière : Paulette Beaudry



Dîner traditionnel de Noël

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

- Date : Le mercredi 15 décembre
- Heures : À compter de midi
- Coût : 10 \$, payable lors de votre inscription
- Participantes : Maximum à confirmer
- Lieu : Centre des arts et des loisirs Alain Larue
225, boulevard Antonio-Barrette, N.D.P.

RENDEZ-VOUS CULINAIRE...



Les Ballotines

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

Dates	:	Lundi le 13 décembre de 9 h à 11 h Mardi le 14 décembre de 18 h à 20 h Jeudi le 16 décembre de 18 h à 20 h
Coût	:	38 \$
Participantes	:	Minimum 8 membres - maximum 10
Animatrice	:	Lise Jollet



PANIERES DE NOËL

En ce temps de réjouissance et d'abondance, nous faisons appel, encore cette année, à votre générosité à toutes. Nous vous invitons à contribuer, dans la mesure de vos moyens, à garnir nos paniers de Noël de produits non périssables, afin que les familles de nos membres moins bien nanties puissent, elles aussi, célébrer les Fêtes le cœur plus léger. Nous accepterons vos dons alimentaires et monétaires du 1^{er} novembre au 13 décembre!

Si vous êtes membres de Marie-Dupuis depuis au moins un an, et souhaitez recevoir un de nos paniers familiaux, il vous suffit de contacter Milène, **au plus tard le 25 novembre**, afin de lui soumettre vos besoins. Si jamais il s'avérait que nous recevions plus de dix demandes de paniers, nous procéderons à un tirage au sort parmi toutes les participantes membres qui seront inscrites.



Merci de votre générosité!

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.



L'industrie de la vieillesse



D'ici 2031, un quart des QuébécoisEs seront des aînéEs. Le Québec est-il prêt à faire face au vieillissement de sa population? Voici une websérie à la fois percutante et très humaine qui aborde plusieurs enjeux et défis liés au vieillissement de la population québécoise. Drame familial pour certainEs, manne économique pour d'autres, gouffre financier pour l'État, le constat qui en ressort est alarmant.

Date : **Le mardi 2 novembre**
Heure : **13 h 30**
Coût : **2 \$**

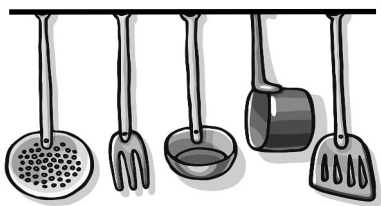


Je suis Sofia

Ce documentaire intime retrace le cheminement de Sofia dans la recherche de son identité. Née homme en 1992, elle vit une nouvelle naissance à 26 ans en tant que femme.

Date : **Le mardi 14 décembre**
Heure : **13 h 30**
Coût : **2 \$**

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 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.

Dates	:	<i>Tous les mercredis, 1 semaine sur 2</i>
Durée	:	<i>3 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h à 12 h</i>
Coût	:	<i>18 \$</i>
N.B.	:	<i>Le Centre communiquera avec les participantes pour confirmer leurs dates de cuisines.</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</i>



5 @ 7 SUR L'AIDE MÉDICALE À MOURIR

Le Comité politique vous invite à un 5@7 portant sur l'aide médicale à mourir. Cette *Loi québécoise sur les soins de fin de vie* vise à garantir à chaque citoyen et citoyenne du Québec l'accès à des soins empreints de compassion, de solidarité et d'autonomie jusqu'à ses derniers moments de vie, et à lui donner la possibilité d'avoir recours à l'aide médicale à mourir. Madame Véronique Hivon présentera les grandes lignes de cette loi qu'elle a marrainée, et ses développements.



Détails à venir. Restez à l'affût sur notre page Facebook ou en nous téléphonant au 450 752-5005.

SOIRÉE CINÉ-RÉPERTOIRE : LA PARFAITE VICTIME



Dans le cadre des soirées Ciné-répertoire, la Ville de Notre-Dame-des-Prairies vous présente *La parfaite victime*, un film sur #MeToo et les échecs du système judiciaire. Dans ce documentaire, les journalistes Monic Néron et Émilie Perreault s'intéressent aux défaillances du système judiciaire dans la foulée du mouvement #MoiAussi.

Date : Le jeudi 2 décembre
Heure : 19 h 30

Détails à venir. Restez à l'affût sur notre page Facebook ou en nous téléphonant au 450 752-5005.

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 :

Pervers narcissiques, 50 scènes du quotidien de Anne Clotilde Ziéger (ZIE 1423), **À l'aube de la 6^e extinction** de Bruno David (DAV 1409), **Génération offensée** de Caroline Fourest (FOU 1413), **Manikanetish** de Naomi Fontaine (FON 1412), **Kuessipan** de Naomi Fontaine (FON 1411), **Kukum** de Michel Jean (JEA 1415), **Les treize lunes d'Okia** de Yolande Okia Picard (PIC 1419), **Je suis une maudite sauvagesse** de An Antane Kapesh (KAP 1416).



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 17 novembre et 8 décembre</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 10</i>
Animatrice	:	<i>Carole Faucher</i>



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.

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	:	Le jeudi 4 novembre
Heures	:	De 13 h à 16 h
Coût	:	6,25 \$ (pour le matériel requis)
Participantes	:	Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	:	Marie-Josée Gélinas



Confection de bijoux



Venez créer des pierres scintillantes en résine. Lors de cet atelier, vous fabriquerez une paire de boucles d'oreilles, un pendentif et une bague pour agrémenter vos tenues des Fêtes. Vous serez fière de porter vos créations uniques!

Dates	:	Les mardis 16 novembre ou 14 décembre
Heures	:	De 9 h à 12 h
Coût	:	8,50 \$ (pour le matériel requis)
Participantes	:	Minimum 8 membres - maximum 10
Animatrice	:	Marie-Josée Gélinas



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.

Dates	:	<i>Les lundis 8 et 22 novembre ainsi que le 6 décembre</i>
Heures	:	<i>De 15 h à 16 h 30</i>
Coût	:	<i>14,65 \$</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>



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	:	<i>Les lundis 15 ou 29 novembre</i>
Heures	:	<i>De 15 h à 16 h 30</i>
Coût	:	<i>4,90 \$</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre tablette.</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membres – maximum 8</i>
Animatrice	:	<i>Flavie Trudel</i>





La Méthode Diane D.

Traverser *La Vie* sans briser *Sa Vie*, voilà tout un défi! Pour le relever, je vous propose un outil issu de la Méthode Diane D : faire la différence entre le langage de *La Vie* et de *Sa Vie*. Voilà la clé de ma méthode!

Date	:	Le samedi 4 décembre
Heures	:	De 9 h à 12 h
Coût	:	9,75 \$
Participantes	:	Minimum 8 membres – maximum 12
Animatrice	:	Diane Desroches



Les secrets de nos rêves

Atelier d'explication pour découvrir nos rêves, et les réaliser dans l'ici et maintenant. Leurs secrets peuvent vous étonner.

Date	:	Le mardi 30 novembre
Heures	:	De 9 h 30 à 12 h 30
Coût	:	9,75 \$
Participantes	:	Minimum 8 membres – maximum 12
Animatrice	:	Marguerite Lanoue



CAFÉS-RENCONTRES



Cette activité gratuite a lieu tous les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30. Des thèmes différents sont proposés chaque semaine. Il n'est pas nécessaire de s'y inscrire (sauf exception), ni d'être membre du Centre. Afin de respecter les conférencières bénévoles et les participantes, merci d'arriver au moins 5 minutes avant l'heure annoncée. Si le café-rencontre est commencé, veuillez attendre la pause avant d'entrer. Une pause-café est prévue vers 14 h 30. Au plaisir de vous accueillir!



Mercredi 3 novembre

Le Mandala, c'est quoi cette bibitte-là?

Curieuses de savoir c'est quoi le Mandala? Alors venez à ce café-rencontre. Nous explorerons ce moyen amusant et simple pour mieux se connaître et méditer facilement. Plaisir assuré!

Animatrice : Nicole Melançon

Mercredi 10 novembre

Des mots sur les maux

Passionnée par la santé du corps physique et émotionnel, je vous offre la possibilité de changer complètement votre regard sur le « mal qui dit ». À travers cette rencontre, vous serez amenées à concevoir différemment le mal, la douleur chronique ainsi que tous les symptômes physiques. Vous comprendrez comment le processus de la maladie s'installe, et vous aurez des outils pour commencer votre processus de transformation afin d'être alignées à votre plein potentiel de santé. Cette conférence est pour toutes les femmes qui préfèrent « prévenir plutôt que guérir ».

Animatrice : Karolanne Dion



Mercredi 17 novembre

La crise d'octobre

Ce café-rencontre portera sur la crise d'octobre sous l'angle des femmes, avec une invitée qui nous parlera du trajet politique du Québec de la révolution tranquille aux premières grèves, aux gestes radicaux, puis au terrorisme.

Animation : Le Comité politique





CAFÉS-RENCONTRES

Mercredi 24 novembre

La Méthode Diane D.

Traverser *La Vie* sans briser *Sa Vie*, voilà tout un défi! Pour le relever, je vous propose un outil issu de la Méthode Diane D : faire la différence entre le langage de *La Vie* et de *Sa Vie*. Voilà la clé de ma méthode!

Animatrice : Diane Desroches



Mercredi 1^{er} décembre

L'Alzheimer, bien plus qu'une perte de mémoire

Le Comité politique vous réserve ce moment dans lequel vous aurez l'occasion d'aborder le sujet de l'Alzheimer. Venez en apprendre davantage sur les enjeux derrière cette maladie.

Animation : Le Comité politique



Mercredi 8 décembre

Le sexe, toujours tendance

Rencontre d'échanges ou d'écoute sur un sujet disons émoustillant. Ce ne sera pas une suite du premier mais la suite de ce que nos corps proposent...

Animatrice : Renée Lessard



CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

NOVEMBRE 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2 13 h 30 Ciné et moi : <i>L'industrie de la vieillesse</i> p. 3	3 9 h Cuisines économiques p. 4 13 h 30 Café-rencontre <i>Le Mandala, c'est quoi cette bibitte-là?</i> p. 10	4 9 h Rencontre Comité politique 13 h Broderie de diamant p. 7	5 8 h Peindre les couleurs de la vie p. 19 10 h Peindre les couleurs de la vie p. 19 13 h Vitrail ou faux vitrail p. 20 19 h Vitrail ou faux vitrail p. 20
8 9 h 30 Hypnothérapie p. 16 13 h Les amies du tricot p. 18 15 h Initiation à la photographie avec un cellulaire p. 8 17 h 30 Initiation au Tarot p. 17	9 9 h Connaître et maîtriser ma tablette p. 14 11 h Connaître et maîtriser ma tablette p. 14 13 h 30 Sereine et bien dans sa peau p. 19	10 9 h Cuisines économiques 11 h Femmes en action p. 15 13 h 30 Café-rencontre <i>Des mots sur les maux</i> p. 10 16 h La voie des mains p. 17	11 9 h Yoga énergisant p. 21 10 h 30 Crochet p. 15 13 h Le Mandala, c'est quoi cette bibitte-là? p. 18 15 h Se retrouver au cœur de la vie dans soi p. 20 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi p. 16	12 8 h Peindre les couleurs de la vie 9 h Consultations juridiques p. 23 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail ou faux vitrail 19 h Vitrail ou faux vitrail
15 9 h 30 Hypnothérapie 13 h Les amies du tricot 15 h Je ne veux pas me faire avoir! p. 8 17 h 30 Initiation au Tarot	16 9 h Confection de bijoux p. 7 13 h 30 Sereine et bien dans sa peau	17 9 h Cuisines économiques 9 h Rencontres coups de cœur lectures p. 6 11 h Femmes en action 13 h 30 Café-rencontre <i>La crise d'octobre</i> p. 10 16 h La voie des mains	18 9 h Yoga énergisant 10 h 30 Crochet 13 h Le Mandala, c'est quoi cette bibitte-là? 15 h Se retrouver au cœur de la vie dans soi 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi	19 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
22 9 h 30 Hypnothérapie 13 h Les amies du tricot 15 h Initiation à la photographie avec un cellulaire 17 h 30 Initiation au Tarot	23 9 h Connaître et maîtriser ma tablette 11 h Connaître et maîtriser ma tablette 13 h 30 Sereine et bien dans sa peau	24 9 h Cuisines économiques 11 h Femmes en action 13 h 30 Café-rencontre <i>La Méthode Diane D.</i> p. 11 16 h La voie des mains	25 9 h Yoga énergisant 10 h 30 Crochet 13 h Le Mandala, c'est quoi cette bibitte-là? 15 h Se retrouver au cœur de la vie dans soi 17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi	26 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
29 9 h 30 Hypnothérapie 13 h Les amies du tricot 15 h Je ne veux pas me faire avoir! p. 8 17 h 30 Initiation au Tarot	30 9 h 30 Les secrets de nos rêves p. 9 13 h 30 Sereine et bien dans sa peau	PROCHAINE JOURNÉE D'INSCRIPTIONS JEUDI LE 13 JANVIER		

CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

DÉCEMBRE 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><i>Le Centre sera fermé pour la période des Fêtes du 20 décembre au 2 janvier inclusivement.</i></p> <p><i>Réouverture du Centre le lundi 3 janvier à 9 h.</i></p>		<p>1</p> <p>9 h Cuisines économiques</p> <p>11 h Femmes en action</p> <p>13 h 30 Café-rencontre</p> <p><i>L'Alzheimer, bien plus qu'une perte de mémoire p. 11</i></p> <p>16 h La voie des mains</p>	<p>2</p> <p>9 h Yoga énergisant</p> <p>10 h 30 Crochet</p> <p>13 h Le Mandala, c'est quoi cette bibitte-là?</p> <p>15 h Se retrouver au cœur de la vie dans soi</p> <p>17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p>3</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>6</p> <p>9 h 30 Hypnothérapie</p> <p>13 h Les amies du tricot</p> <p>15 h Initiation à la photographie avec un cellulaire</p> <p>17 h 30 Initiation au Tarot</p>	<p>7</p> <p>9 h Connaître et maîtriser ma tablette</p> <p>11 h Connaître et maîtriser ma tablette</p> <p>13 h 30 Serein et bien dans sa peau</p>	<p>8</p> <p>9 h Cuisines économiques</p> <p>9 h Rencontres coups de cœur lectures</p> <p>11 h Femmes en action</p> <p>13 h 30 Café-rencontre</p> <p><i>Le sexe, toujours tendance p. 11</i></p> <p>16 h La voie des mains</p>	<p>9</p> <p>9 h Yoga énergisant</p> <p>10 h 30 Crochet</p> <p>13 h Le Mandala, c'est quoi cette bibitte-là?</p> <p>15 h Se retrouver au cœur de la vie dans soi</p> <p>17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p>10</p> <p>9 h <i>RV Culinaire</i></p> <p><i>Pâtés, Ragoût de boulettes, canneberges, et tarte au sucre p. 1</i></p> <p>9 h Consultations juridiques p. 23</p>
<p>13</p> <p>9 h <i>RV Culinaire</i></p> <p><i>Les ballotines p. 2</i></p> <p>12 h Arrivée de <i>La Tribune Lanaudoise</i></p> <p>13 h Les amies du tricot</p> <p>17 h 30 Initiation au Tarot</p>	<p>14</p> <p>9 h Confection de bijoux p. 7</p> <p>13 h 30 Ciné et moi : <i>Je suis Sofia p. 3</i></p> <p>18 h <i>RV Culinaire</i></p> <p><i>Les ballotines p. 2</i></p>	<p>15</p> <p>12 h <i>Dîner de Noël p. 1</i></p>	<p>16</p> <p>9 h Rencontre Comité politique</p> <p>13 h Envoi postal de <i>La Tribune Lanaudoise</i></p> <p>18 h <i>RV Culinaire</i></p> <p><i>Les ballotines p. 2</i></p>	<p>17</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>

TEMPÊTE = CENTRE FERMÉ

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



COURS & ATELIERS



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



Certaines activités vous sont offertes gratuitement, d'autres au coût minime de 3,25 \$ de l'heure. Pour vous inscrire, vous devez obligatoirement vous présenter en personne à compter du **28 octobre** prochain, avec le paiement complet et votre carte de membre en règle (voir p. 25). Si le montant exigé est trop élevé pour vos faibles revenus, n'hésitez pas à venir rencontrer une travailleuse.

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 misons sur l'utilisation des applications, des widgets, et des moteurs de recherche.

Dates	:	Les mardis 9 et 23 novembre ainsi que le 7 décembre
Durée	:	3 rencontres
Heures	:	De 9 h à 10 h 30 ou 11 h à 12 h 30
Coût	:	14,65 \$
N.B.	:	Apportez votre tablette.
Participantes	:	Minimum 8 membres – maximum 8
Animatrice	:	Nicole Doucet





COURS & ATELIERS

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 crocheter en groupe, vous êtes les bienvenues.

Dates	:	<i>Les jeudis, du 11 novembre au 9 décembre</i>
Durée	:	<i>5 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 10 h 30 à 12 h</i>
Coût	:	<i>GRATUIT</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre matériel.</i>
Participant.es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</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 10 novembre au 8 décembre</i>
Durée	:	<i>5 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>

COURS & ATELIERS



Harmoniser toutes les parties de Soi



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

Dates	:	Les jeudis, du 11 novembre au 9 décembre
Durée	:	5 rencontres
Heures	:	17 h 30 à 19 h
Coût	:	24,40 \$
N.B.	:	Apportez votre tapis de yoga, une couverture et un coussin.
Participant·es	:	Minimum 8 membres - maximum 10
Animatrice	:	Josée Parent



Hypnothérapie



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

Dates	:	Les lundis, du 8 novembre au 6 décembre
Durée	:	5 rencontres
Heures	:	9 h 30 à 11 h 30
Coût	:	32,50 \$
N.B.	:	Prérequis : avoir fait le cours d'hypnothérapie niveau 1.
		Apporter une couverture.
Participant·es	:	Minimum 8 membres - maximum 10
Animatrice	:	Jeanne Vertefeuille





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	:	<i>Les lundis, du 8 novembre au 13 décembre</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 17 h 30 à 20 h</i>
Coût	:	<i>48,75 \$</i>
N.B	:	<i>Pour les intéressées, le Centre vous offre un jeu de Tarot au coût de 20 \$.</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Elise Paré</i>



La voie des mains

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

Dates	:	<i>Les mercredis, du 10 novembre au 8 décembre</i>
Durée	:	<i>5 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 16 h à 17 h 30</i>
Coût	:	<i>24,40 \$</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 8 novembre au 13 décembre</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>

Le Mandala, c'est quoi cette bibitte-là?



Le Mandala est un outil puissant et ludique de connaissance de soi et de méditation. Cet atelier aide la créativité, éveille la curiosité et l'introspection, et facilite la méditation. Avec les couleurs, les formes et les divers types de mandalas vous apprendrez des moyens simples et plaisants de vous connecter à votre moi intérieur.

Dates	:	<i>Les jeudis, du 11 novembre au 9 décembre</i>
Durée	:	<i>5 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 14 h 30</i>
Coût	:	<i>24,40 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Nicole Melançon</i>





COURS & ATELIERS

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	:	<i>Les vendredis, du 5 novembre au 17 décembre (Congé le 10 décembre)</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 8 h à 10 h (groupe 1) De 10 h à midi (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>39 \$</i>
Participantes	:	<i>Maximum 12 par groupe</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</i>



Sereine et bien dans sa peau



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

Dates	:	<i>Les mardis, du 9 novembre au 7 décembre</i>
Durée	:	<i>5 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h 30 à 15 h 30</i>
Coût	:	<i>32,50 \$</i>
N.B.	:	<i>Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà suivi l'atelier.</i>
Participantes	:	<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 jeudis, du 11 novembre au 9 décembre</i>
Durée	:	<i>5 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 15 h à 17 h</i>
Coût	:	<i>32,50 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres – maximum 10</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 5 novembre au 17 décembre (Congé le 10 décembre)</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 15 h (groupe 1) De 19 h à 21 h (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>39 \$</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 11 novembre au 9 décembre</i>
Durée	:	<i>5 rencontres</i>
Heures	:	<i>9 h à 10 h 15</i>
Coût	:	<i>20,30 \$</i>
Participantes	:	<i>Minimum 8 membre – maximum 10</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre tapis de yoga, votre couverture et un coussin.</i>
Animatrice	:	<i>Sarah Yergeau</i>

VISITEZ NOTRE SITE WEB ET/OU NOTRE PAGE FACEBOOK!



www.cdfmariedupuis.com

Visitez-nous au www.cdfmariedupuis.com et/ou suivez-nous sur notre page Facebook pour être tenue au courant de TOUT ce qui se passe au Centre.

Vous y trouverez :

- ♦ La version électronique de *La Tribune Lanau-doise* (Onglet nouvelles)
- ♦ Les différents services et activités offerts au Centre
- ♦ La vie du Centre en images, des articles d'actualité féministe, des ajouts de cours, et bien plus sur notre page Facebook!

CHRONIQUE JURIDIQUE

EH! VOS DROITS!



par : M^e Sonia Castonguay

Il nous fait plaisir d'accueillir M^e Sonia Castonguay qui prend la relève de M^e Malo, pour répondre aux besoins des membres du Centre de femmes.

Sujet : Vaccination des enfants mineurs, qu'en est-il?

Au Québec, la vaccination n'est pas obligatoire. Par contre, la *Loi sur la santé publique* permet au gouvernement d'ordonner la vaccination obligatoire contre une maladie si les deux conditions ci-dessous sont remplies : (1) un état d'urgence sanitaire est déclaré et (2) une maladie contagieuse menace gravement la santé de la population. En date de la rédaction du présent article, le gouvernement du Québec n'a pris aucune mesure pour rendre obligatoire la vaccination contre la COVID-19. Ainsi, la règle générale veut qu'une personne majeure puisse accepter ou refuser de recevoir le vaccin contre la COVID-19. Qu'en est-il toutefois des personnes âgées de moins de 18 ans? Pour répondre à la question, il faut départager les mineurs âgés de 14 ans et plus de ceux âgés de moins de 14 ans.

Les mineurs de 14 ans ou plus

L'enfant âgé de 14 ans et plus peut consentir seul aux soins requis par son état de santé, de sorte qu'il peut décider de recevoir ou non le vaccin contre la COVID-19. Dans l'éventualité où il décide de se faire vacciner, les parents ou le tuteur ne sont pas avisés de l'inoculation du vaccin, sauf s'il séjourne plus de 12 heures dans un établissement de santé ou de services sociaux. Dans l'éventualité où il décide de ne pas se faire vacciner et que les parents désirent aller à l'encontre de ce refus de se faire vacciner, ils devront obtenir l'autorisation du tribunal.

Les mineurs de moins de 14 ans

Le mineur de moins de 14 ans ne peut pas consentir seul à se faire vacciner. Il revient donc aux parents d'accepter ou de refuser; à noter toutefois que les parents exercent conjointement l'autorité parentale, de sorte qu'ils doivent prendre cette décision ensemble en considérant l'intérêt de leur enfant, et ce, peu importe qui est le parent gardien. En cas de désaccord entre les parents, ils devront s'adresser au tribunal afin que la question soit tranchée par un juge. Dans la mesure du possible, le tribunal prendra en considération l'avis du mineur de moins de 14 ans, si son âge et son discernement le permettent.

La jurisprudence applicable

Avant la présente pandémie, les tribunaux ont dû se pencher à maintes reprises sur la question épineuse de l'inoculation des vaccins pour les mineurs âgés de moins de 14 ans, lorsqu'il y a désaccord entre les parents. À titre d'exemple, dans une affaire qui date de 2019 [1], le juge devait trancher si les enfants mineurs devaient se faire vacciner selon le programme de vaccination du gouvernement qui s'étend pour les enfants âgés de deux mois jusqu'en 3^e secondaire. La mère affirmait qu'elle était contre le vaccin de l'hépatite B « *puisque'il s'agit d'une maladie rare qui ne vise que les prostituées et les gens qui prennent des risques* » et s'opposait également à l'administration du vaccin contre le virus du papillome humain (VPH) en soutenant que le sérum Gardasil faisait, à ce moment-là l'objet de poursuites judiciaires aux États-Unis, et qu'il n'était pas nécessaire pour les garçons. Dans cette affaire, le juge ayant retenu les opinions scientifiques majoritaires qui supportent la vaccination, a ordonné à la mère de faire vacciner les enfants selon le programme établi par le gouvernement, puisqu'il est dans leur intérêt de les recevoir, et que les avantages dépassent nettement les inconvénients.

En conclusion, il faut garder à l'esprit que chaque cas est un cas d'espèce. En présence d'un conflit parental sur une décision importante à prendre en regard d'un enfant, telle la question de la vaccination contre la COVID-19, nous vous invitons à nous contacter afin d'analyser la situation et vous conseiller adéquatement.

[1] 2019 QCCS 4681.

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

M^e Sonia Castonguay, avocate



CONSULTATIONS JURIDIQUES

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

les vendredis 12 novembre et 10 décembre en avant-midi.

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

Merci beaucoup, maître Castonguay 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 28 octobre

Jeudi 13 janvier

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DES ACTIVITÉS

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

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

Merci de votre compréhension!

Ordinateur à la disposition des membres

Un ordinateur et une imprimante sont disponibles au Centre pour toutes les membres qui souhaitent s'en servir. Vous pouvez réserver son utilisation, sur place ou par téléphone, pour un maximum d'une heure à la fois, aux moments qui vous conviennent. Vous pouvez également simplement prendre la chance qu'il soit libre lors de votre passage au centre, mais il va de soi que les membres qui ont réservé à l'avance ont la priorité. Si, une fois votre heure terminée, vous souhaitez continuer à utiliser l'ordinateur et qu'aucune membre n'attend son tour, vous pourrez poursuivre votre utilisation. Veuillez prendre note que les coûts de vos impressions sont les mêmes que ceux des photocopies. Une feuille à cet effet est affichée à l'accueil.





À votre AGENDA :

- Le Centre sera fermé pour la période des Fêtes du 20 décembre au 2 janvier inclusivement.
- Réouverture du Centre le lundi 3 janvier à 9 h.

Prochain envoi de *La Tribune*

La version papier sera disponible au Centre, le lundi **13 décembre** à compter de midi.

Nous vous invitons d'ailleurs à passer au Centre pour la récupérer. Ce petit geste contribue généreusement à la diminution de nos coûts d'envoi par la poste... Envoi qui se fera le jeudi **16 décembre** en après-midi.

La journée d'inscriptions, quant à elle, aura lieu le jeudi **13 janvier**. 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 Beaupied et boulevard Antonio-Barrette.

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



**La carte de membre, au coût 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 ☐



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

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 : **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

VÉRONIQUE HIVON
Députée de Joliette

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!