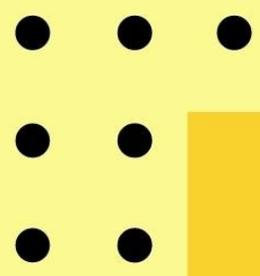


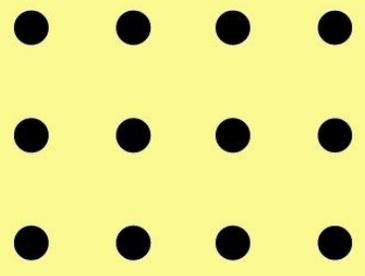
VOLUME 30, NO.1 | JANVIER, FÉVRIER ET MARS 2022



# ***LA TRIBUNE LANAUDOISE***

CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

241, boulevard Antonio-Barrette, Notre-Dame-des-Prairies QC J6E 1E9  
450 752-5005 - [accueil@cdfmariedupuis.ca](mailto:accueil@cdfmariedupuis.ca) - [info@cdfmariedupuis.ca](mailto:info@cdfmariedupuis.ca)  
[www.cdfmariedupuis.com](http://www.cdfmariedupuis.com)



# Centre de femmes Marie-Dupuis



## SOMMAIRE

◆ Le Mot de la Coordo	1
◆ Sortie à la patinoire	3
◆ Ateliers de cuisine asiatique	4
◆ Dans notre cuisine	5
◆ Bibliothèque	6
◆ Ciné et moi	7
◆ Cafés-rencontres	9
◆ Calendriers des activités	13
◆ Ateliers-découvertes	16
◆ Cours et ateliers	18
◆ Chronique juridique	26
◆ Consultations juridiques	27
◆ Journées d'inscriptions	28
◆ Adhésion/Carte de membre	29

*La Tribune Lanaudoise* est publiée 4 fois l'an à raison de 1250 à 1700 exemplaires. Pour vous abonner, il vous suffit de devenir membre du Centre, au coût de 15 \$ par année. Voir p. 29 pour tous les détails.

RÉDACTION :  
MILÈNE BAILLARGEON

CORRECTIONS :  
PAULETTE BEAUDRY  
MARIE-CHRISTINE LAROCHE

CONCEPTION ET MISE EN PAGE :  
ROXANE PELLETIER

PAGES COUVERTURES :  
ROXANE PELLETIER

IMPRESSION :  
KIWI, LE CENTRE D'IMPRESSION

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

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

## Qu'est-ce qu'on y trouve?

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

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

## Nos heures d'ouvertures

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

## Passez nous voir!

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



## Bienvenue chez VOUS!

# Le Mot de la Coordo



En ce 1<sup>er</sup> décembre accompagné d'une belle petite neige, je me dis que le temps passe drôlement vite! Déjà l'année 2021 qui s'achève!

Bientôt 21 mois que nous sommes présentes, en pandémie. 21 mois d'ajustements, d'ajouts, d'annulations de certains ateliers ou activités, de résilience! Nous préparons toujours nos programmations assez d'avance, alors nous les préparons toujours dans l'espoir que tout soit possible.

## **Manger ensemble!**

Tous nos dîners communautaires ont été annulés depuis mars 2020 et nous savons à quel point ils vous manquent! Nous avons tout de même eu la chance de réaliser notre événement de la rentrée, en août dernier. Avec un gros soleil plombant au-dessus de nos têtes, nous avons eu beaucoup de rires partagés, de joie de nous retrouver, en plus de manger de délicieux hots dog et maïs. Un grand merci au CAB Émilie Gamelin pour le prêt de leur matériel pour la cuisson et de leur petit chapiteau pour protéger les cuisinières bénévoles du soleil. Nous pouvions être 50, alors nous en avons profité!

Maintenant, les consignes sanitaires nous permettent de réaliser des repas de Noël. Le tout bien confirmé lors d'un appel avec quelqu'un de la Santé publique. Bien sûr, pas à 80 participantes en même temps! Nous avons donc décidé de faire 4 dîners de Noël dans notre salle. Ils auront lieu les 15, 16, 20 et 21 décembre. Chacune aura un bon dîner traditionnel, accompagné d'une soupe, d'une salade et d'un dessert, dans des boîtes individuelles. Le tout préparé par Patrice Desroches, traiteur. Nous vous avons demandé de vous inscrire lors des inscriptions de novembre-décembre, au cas où ce soit possible. Vous avez été près de 80 à le faire! Depuis que nous avons pris cette décision, Omicron s'est immiscé dans notre vie collective. Alors, nous espérons maintenant que rien ne viendra nous interdire de vous retrouver pour ces bons moments de plaisir partagé!

## **Nos cuisines économiques**

À chaque session, notre groupe de cuisines économiques a plus ou moins 10 participantes. Mais pour la session de septembre et octobre, il y avait 15 participantes et 4 autres membres étaient en attente. Nous avons donc décidé de mettre en place un 2<sup>e</sup> groupe de cuisines économiques à partir de novembre. Au final, il y a 25 participantes! Nous le constatons, l'inflation est importante, l'épicerie coûte de plus en plus cher, alors les besoins augmentent. Déjà, du 1<sup>er</sup> avril au 24 novembre, 6 414 portions ont été réalisées par Lise Jollet, notre très dynamique et efficace responsable des cuisines, et les participantes. Lise a toute notre reconnaissance pour tout le temps qu'elle consacre à cette activité essentielle.

## **Programmation de janvier à mars**

Une superbe programmation vous a été concoctée! Vous aurez l'occasion de suivre des ateliers de cuisine asiatique, de jour ou de soir, en compagnie de Lise Jollet. Plusieurs ateliers-découvertes sont à l'horaire, ainsi que quelques nouveaux cours et ateliers! 11 cafés-rencontres vous sont offerts et ils promettent d'être très intéressants. J'attire votre attention sur celui du 23 février. Nous aurons la chance d'avoir avec nous Madame Anne Panasuk, autrice, que vous avez probablement eu l'occasion de voir à l'émission *Tout le monde en parle*, en septembre dernier. Elle viendra discuter avec nous de son livre portant sur la disparition des enfants autochtones « *Auassat : à la recherche des enfants disparus* ». Nous avons déjà prévu que vous seriez nombreuses à vouloir assister à ce café-rencontre, alors la grande salle du Centre des arts et des loisirs Alain Larue est déjà réservée, ce qui nous permettra d'être 49, si les consignes sanitaires ne changent pas, bien sûr! Vous souhaitez lire son livre? Il est dans notre bibliothèque!

## **Notre prochaine AGA**

C'est encore loin, mais vous pouvez déjà mettre à votre agenda le mercredi 8 juin, 17 h. Nous nous croisons les doigts pour que notre AGA ne soit pas notre 3<sup>e</sup> en ligne, mais pour qu'elle se déroule autour d'un bon repas, et en grand groupe.

## **La représentation au COCO de l'R des centres de femmes du Québec**

Nous avons la chance d'avoir une présidente hyper impliquée avec nous, depuis le printemps 2012. Forte de toutes ses implications, Renée Lessard est bien au fait des revendications des groupes communautaires et plus particulièrement des centres de femmes, et connaît les rouages de l'administration d'un organisme communautaire autonome. Féministe de tous les instants, articulée, au nom du Centre, elle participe aux événements de la Table de concertation des groupes de femmes de Lanaudière, dont, par exemples, aux journées de concertation et au comité « santé mentale ». Jusqu'à tout récemment, Renée était membre de la Table en violence conjugale de Lanaudière. Toujours présente aux congrès et aux AGA de l'R, elle connaît déjà très bien notre regroupement national. C'est ainsi qu'elle a accepté d'être la représentante régionale des centres de femmes de Lanaudière au COCO (Comité de Coordination) de l'R des centres de femmes du Québec, pour 2 ans, soit jusqu'en juin 2023. C'est une représentation fort importante qui lui demande beaucoup d'heures. Renée devient donc par le fait même la roue de transmission entre les centres de la région et le national, en plus d'être la personne ressource lors des rencontres de la Table régionale des centres de femmes de Lanaudière. Un défi qu'elle relève avec brio! Merci Renée!

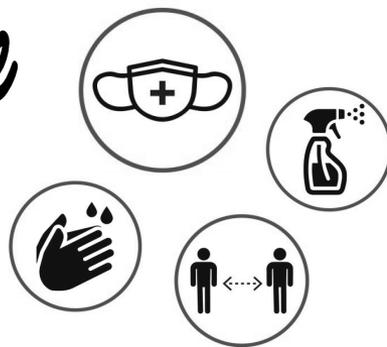
# SORTIE À LA PATINOIRE DE LA RIVIÈRE L'ASSOMPTION

Vous êtes invitées à venir profiter des joies de l'hiver lors de cette sortie extérieure entre femmes. Pour terminer cette belle journée en bonne compagnie, des chocolats chauds avec petites guimauves vous seront offerts lors du retour au Centre. Bienvenue à toutes!

*\* Tous les détails sont à venir en fonction de l'horaire et des conditions de la patinoire. Le départ se fera du Centre. Il y a possibilité de covoiturage. Il n'est pas nécessaire d'avoir des patins pour participer à cette sortie.*



## L'accessibilité au Centre



Dans un souci de préserver notre milieu de vie accessible à toutes les femmes aux activités de notre programmation et ce, en toute sécurité, nous respectons rigoureusement l'ensemble des mesures sanitaires. Bienvenue à toutes!

# Ateliers de cuisine asiatique



*Aussi offerts en soirée!*

Comment préparer vos *Egg rolls*, vos rouleaux impériaux et vos *Wontons* à votre goût? Ces rencontres vous permettront d'apprendre les étapes de la préparation à la réalisation de ces recettes dans le plaisir de la découverte de la cuisine asiatique.

Deux possibilités s'offrent à vous :

*Les lundis 14, 21 et 28 mars de 9h 30 à 11 h 30*

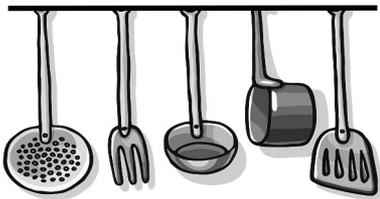
*ou*

*Les mardis 15, 22 et 29 mars de 18 h 30 à 20 h 30*

- Durée : 3 rencontres*  
*Coût : 50 \$ incluant les coûts pour l'achat des ingrédients.*  
*Participant(e)s : Minimum 8 membres - maximum 12*  
*N.B. : Les portions cuisinées pourront être congelées.*  
*Animatrice : Lise Jollet*



DANS NOTRE



# Cuisine



## Cuisines économiques



Et si le fait de mettre la main à la pâte en groupe vous permettait d'économiser sur vos factures d'épicerie et d'apprendre à mieux organiser vos menus de la semaine? Lors de ces rencontres, vous serez guidées dans l'accomplissement de tâches simples telles que laver et couper les légumes, cuire des aliments et autres préparations. En plus de repartir avec vos plats préparés avec amour, vous bénéficierez d'un généreux panier de denrées alimentaires en provenance de *Moisson Lanaudière*. Un coup de pouce bien apprécié!

Dates :

**Groupe 1** Les mardis 18 janvier, 1<sup>er</sup> février, 15 février et 1<sup>er</sup> mars  
Les mercredis 19 janvier, 2 février, 16 février et 2 mars

**Groupe 2** Les mardis 25 janvier, 8 février, 22 février et 8 mars  
Les mercredis 26 janvier, 9 février, 23 février et 9 mars

N.B. : Le Centre communiquera avec les participantes suivant leur inscription pour confirmer leur groupe et leurs journées de participation aux cuisines.

Participantes : Maximum 24

Animatrice : Lise Jollet

# UN MILIEU DE VIE *inclusif!*



Le Centre est un milieu de vie accueillant et inclusif à toutes les femmes, aux personnes trans et non-binaire et ce, peu importe leur orientation sexuelle et leur statut social. En tout temps, durant nos heures d'ouverture, il est possible de rencontrer Milène, une travailleuse au Centre, qui est membre du Réseau des Alliés. Vous pouvez également lui parler en 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.

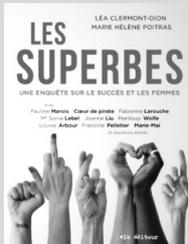


Merci à **Carole Faucher** et **Andrée Germain**, responsables de la mise à jour de notre bibliothèque, pour leur travail formidable et bénévole.

### NOUVEAUTÉS

**Atuk** de Michel Jean (JEA 1425), **Le sablier** de Edita (BIA 1426), **Moi belle et jolie**, DVD (SCH 1427), **Femmes** de Anastasia Mikova, DVD (MIK 1428), **Le vent en parle encore** de Michel Jean (JEA 1429).

### COUPS DE COEUR



(CLE 1161)



(BOU 1166)



(LUN 1410)

# 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.*



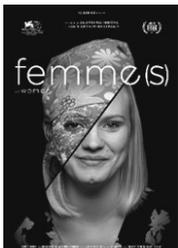
## Je suis Sofia



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 18 janvier*  
*Heure : 10 h 30*  
*Coût : 2 \$*  
*Durée : 52 minutes*

## Femmes



50 pays, 2 000 interviews et 50 tournages. FEMME(S), est un message d'amour et d'espoir envoyé à toutes les femmes du monde. Réalisé par Yann Arthus-Bertrand et Anastasia Mikova, le film est une « fresque » qui rend hommage aux femmes, à leurs parcours, à leurs combats, à leurs victoires, du Congo au Mozambique, en passant par l'Afghanistan ou la Syrie.

*Date : Le mardi 1<sup>er</sup> février*  
*Heure : 13 h*  
*Coût : 2 \$*  
*Durée : 1 h 45*

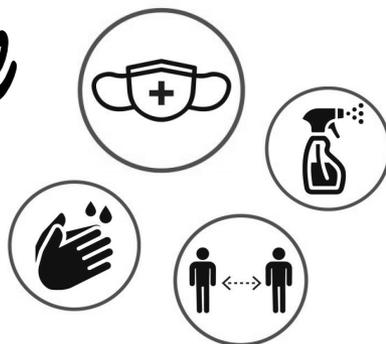
## Antonia, la Chef d'Orchestre



Dans un New York de 1926, Antonia est une jeune femme passionnée et ambitieuse, qui rêve de devenir chef d'orchestre. Cependant, en dépit de son talent, tout le monde refuse de la prendre au sérieux car Antonia est une femme. Ce refus répétitif ne fait qu'endurcir sa volonté, et elle s'engage dans le combat de sa vie au risque de mettre fin à sa liaison avec le séduisant Frank Thomsen.

Date : **Le mardi 29 mars**  
Heure : **13 h**  
Coût : **2 \$**  
Durée : **2 h 15**

# L'accessibilité au Centre



Dans un souci de préserver notre milieu de vie accessible à toutes les femmes aux activités de notre programmation et ce, en toute sécurité, nous respectons rigoureusement l'ensemble des mesures sanitaires. Bienvenue à toutes!

# 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 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 19 janvier**

## **Jeux de mots**

Montre-moi comment tu écris, je te dirai qui tu es. Cette conférence interactive explique votre style d'écriture. La graphologue démontre sa méthode de travail et explique clairement l'évolution de votre écriture.

*Animatrice : Johanne Daigle, graphologue-thérapeute*

**Mercredi 26 janvier**

## **Témoignage d'une femme trans**

Une rencontre en toute convivialité où vous aurez la chance de faire la rencontre de Arianne, une femme trans qui viendra témoigner de sa réalité.

*Animatrices : Valérie et Arianne du Néo*





# CAFÉS-RENCONTRES

Mercredi 2 février

## **Réveiller la sorcière en soi**

Chacune possède un grand pouvoir... Comment réveiller la sorcière en soi et la mettre au service de notre vie pour s'aligner avec ce qui nous inspire profondément? J'aborderai sur la puissance de la connexion à soi-même et à notre intuition.



*Animatrice : Milène Baillargeon*



Mercredi 9 février

## **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 16 février

## **La Joujouthèque Farfouille**

Vous pouvez trouver de nouveaux jouets pour vos enfants et petits-enfants sans surconsommer avec les prêts de jouets (jeux d'éveil et de stimulation, articles sportifs et utilitaires, costumes, livres, jeux de sociétés, etc.) de la *Joujouthèque Farfouille*. C'est très écologique comme approche et ça permet de faire une rotation de jouets à toutes les saisons. Ce café-rencontre est une initiative du Comité politique.



*Animatrice : Audrey Renaud*



Mercredi 23 février

## À la rencontre de l'autrice Anne Panasuk



Vous aurez la chance de faire la rencontre de Anne Panasuk, ancienne journaliste et anthropologue, ayant passé à l'émission « Tout le monde en parle » en septembre dernier. Celle-ci discutera de son livre portant sur la disparition des enfants autochtones : « *Auassat, à la recherche des enfants disparus* ».

*Animatrice : Anne Panasuk*

Mercredi 2 mars

## La personne perverse narcissique, la reconnaissez-vous?

Nous passerons en revue le trouble de personnalité des narcissiques, et vous pourrez les reconnaître et agir pour le mieux... pour vous. Une rencontre dans une approche simplifiée et libératrice.



*Animatrice : Renée Lessard*

Mercredi 9 mars

## À l'origine du 8 mars



Qui a déjà porté l'épinglette du 8 mars? Depuis les années 1970, les Québécoises célèbrent la *Journée internationale des femmes*. Nous jaserons des célébrations, des revendications et des luttes féministes au Québec.

*Animatrice : Flavie Trudel, historienne*

# CAFÉS-RENCONTRES



Mercredi 16 mars

## **Une aventure en Italie**



Dans ce café-rencontre convivial, laissez-vous transporter par le récit de mon voyage en Italie qui, je l'espère, vous transmettra mon amour pour les gens, le monde et les mille et une possibilités qu'il nous offre. On ne vit qu'une seule fois et on ne sait jamais ce qu'il peut arriver : alors pourquoi attendre?

*Animatrice : Sarah Yergeau*

Mercredi 23 mars

## **L'évolution de la femme d'hier à aujourd'hui**

Je vous ferai découvrir des pionnières qui nous ont tracé le chemin. Nous serons en mesure de voir que nous avons encore beaucoup de chemin à parcourir avant d'obtenir l'égalité homme-femme. Soyez présentes lors du prochain *Ciné et moi* prévu le mardi **29 mars 2022** dans lequel j'aurai le bonheur d'animer une discussion suivant la projection du film *Antonia, la Chef d'Orchestre* en lien direct avec le sujet de ce café-rencontre.



*Animatrice : Carolle Picard*



Mercredi 30 mars

## **L'intégration d'une femme réfugiée et d'une femme immigrante**

Vous êtes invitées à venir faire la rencontre de ces deux femmes qui partageront leur expérience d'intégration en tant que réfugiée et immigrante. Ce café-rencontre est une initiative du Comité politique.

*Animatrices : Marcelle Konan et Hélène Charrier*

# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## JANVIER 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Ouverture du Centre</b>				
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
			<b>JOURNÉE D'INSCRIPTIONS</b> <i>p. 28</i>	13 h Rituel : ancrage 2022 <i>p. 16</i>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
9 h 30 Hypnothérapie <i>p. 20</i> 13 h Les amies du tricot <i>p. 23</i>	Cuisines économiques (groupe 1) <i>p. 5</i> 10 h 30 Ciné et moi : <i>Je suis Sofia</i> <i>p. 7</i> 13 h Broderie de diamant <i>p. 16</i>	Cuisines économiques (groupe 1) <i>p. 5</i> 9 h 30 Coup de cœur lecture 13 h 30 Café-rencontre <i>Jeux de mots</i> <i>p. 9</i>	10 h 30 Les amies du crochet <i>p. 22</i> 13 h Plantes médicinales <i>p. 17</i>	8 h Peindre les couleurs de la vie <i>p. 24</i> 10 h Peindre les couleurs de la vie <i>p. 24</i> 13 h Vitrail ou faux vitrail <i>p. 25</i> 19 h Vitrail ou faux vitrail <i>p. 25</i>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
9 h 30 Hypnothérapie 13 h Les amies du tricot  17 h 30 Initiation au Tarot <i>p. 21</i>	Cuisines économiques (groupe 2) <i>p. 5</i>  16 h La voie des mains <i>p. 22</i>	Cuisines économiques (groupe 2) <i>p. 5</i>  13 h 30 Café-rencontre <i>Témoignage d'une femme trans</i> <i>p. 9</i>	10 h 30 Les amies du crochet 13 h Cinq plantes pour soutenir le système immunitaire <i>p. 17</i>	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



# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## FÉVRIER 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>31</b> 9 h 30 Hypnothérapie 13 h Les amies du tricot 17 h 30 Initiation au Tarot	<b>1</b> Cuisines économiques (groupe 1) 9 h 30 Reiki jusqu'à la maîtrise <i>p. 24</i> 13 h Ciné et moi : <i>Femmes</i> <i>p. 7</i> 16 h La voie des mains	<b>2</b> Cuisines économiques (groupe 1) 13 h 30 Café-rencontre <i>Réveiller la sorcière en soi</i> <i>p. 10</i>	<b>3</b> 10 h 30 Les amies du crochet 13 h 30 Sereine et bien dans sa peau <i>p. 25</i>	<b>4</b> 8 h Peindre les couleurs de la vie 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail ou faux vitrail 19 h Vitrail ou faux vitrail
<b>7</b> 9 h 30 Hypnothérapie 13 h Les amies du tricot 17 h 30 Initiation au Tarot	<b>8</b> Cuisines économiques (groupe 2) 10 h Connaître et maîtriser ma tablette <i>p. 19</i> 13 h Le Mandala, c'est quoi cette bibitte-là? <i>p. 23</i> 16 h La voie des mains	<b>9</b> Cuisines économiques (groupe 2) 9 h 30 Coup de cœur lecture 13 h 30 Café-rencontre <i>Notre héritage émotionnel</i> <i>p. 10</i>	<b>10</b> 10 h 30 Les amies du crochet 13 h 30 Sereine et bien dans sa peau	<b>11</b> 8 h Peindre les couleurs de la vie 9 h Consultations juridiques <i>p. 27</i> 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail ou faux vitrail 19 h Vitrail ou faux vitrail
<b>14</b> 9 h 30 Hypnothérapie 13 h Les amies du tricot 17 h 30 Initiation au Tarot	<b>15</b> Cuisines économiques (groupe 1) 9 h 30 Reiki jusqu'à la maîtrise 13 h Le Mandala, c'est quoi cette bibitte-là? 16 h La voie des mains	<b>16</b> Cuisines économiques (groupe 1) 13 h 30 Café-rencontre <i>La Joutoutheque Farfouille</i> <i>p. 10</i>	<b>17</b> 10 h 30 Les amies du crochet 13 h 30 Sereine et bien dans sa peau	<b>18</b> 8 h Peindre les couleurs de la vie 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail ou faux vitrail 19 h Vitrail ou faux vitrail
<b>21</b> 9 h 30 Hypnothérapie 13 h Les amies du tricot 17 h 30 Initiation au Tarot	<b>22</b> Cuisines économiques (groupe 2) 10 h Connaître et maîtriser ma tablette 13 h Le Mandala, c'est quoi cette bibitte-là? 16 h La voie des mains	<b>23</b> Cuisines économiques (groupe 2) 13 h 30 Café-rencontre <i>À la rencontre de l'autrice Anne Panasuk</i> <i>p. 11</i>	<b>24</b> 10 h 30 Les amies du crochet 13 h 30 Sereine et bien dans sa peau	<b>25</b> 8 h Peindre les couleurs de la vie 10 h Peindre les couleurs de la vie 13 h Vitrail ou faux vitrail 19 h Vitrail ou faux vitrail
<b>28</b> 9 h 30 Hypnothérapie 13 h Les amies du tricot 17 h 30 Initiation au Tarot	<b>TEMPÊTE = CENTRE FERMÉ</b> Afin d'éviter des malentendus et des déceptions, nous vous rappelons que, pour la période hivernale, si vous entendez à la radio que les écoles de la Commission scolaire des Samares sont fermées pour cause de TEMPÊTE, le Centre sera lui aussi fermé, et les activités prévues pour la journée seront annulées et/ou reportées à une date ultérieure. Nous vous invitons à écouter le 103,5 FM et/ou le CFNJ 99,1 afin d'éviter de vous cogner le nez sur une porte fermée. Profitons alors de la quiétude et de la chaleur de nos foyers.			

# CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPUIS

## MARS 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<p>Cuisines économiques (groupe 1) <b>1</b></p> <p>9 h 30 Reiki jusqu'à la maîtrise</p> <p>13 h Le Mandala, c'est quoi cette bibitte-là?</p> <p>16 h La voie des mains</p>	<p><b>2</b></p> <p>Cuisines économiques (groupe 1)</p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>Le pervers narcissique, le reconnaitriez-vous?</i> p. 11</p>	<p><b>3</b></p> <p>10 h 30 Les amies du crochet</p> <p>13 h 30 Sereine et bien dans sa peau</p> <p>17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi p. 20</p>	<p><b>4</b></p> <p>8 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>13 h Vitrail ou faux vitrail</p> <p>19 h Vitrail ou faux vitrail</p>
<p><b>7</b></p> <p>9 h 30 Hypnothérapie</p> <p>13 h Les amies du tricot</p> <p>17 h 30 Initiation au Tarot</p>	<p><b>8</b></p> <p>Cuisines économiques (groupe 2)</p> <p>13 h Le Mandala, c'est quoi cette bibitte-là?</p> <p>16 h La voie des mains</p>	<p><b>9</b></p> <p>Cuisines économiques (groupe 2)</p> <p>9 h 30 Coup de cœur lecture</p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>À l'origine du 8 mars</i> p. 11</p>	<p><b>10</b></p> <p>10 h 30 Les amies du crochet</p> <p>13 h 30 Sereine et bien dans sa peau</p> <p>17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p><b>11</b></p> <p>8 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>9 h Consultations juridiques p. 27</p> <p>10 h Peindre les couleurs de la vie</p> <p>13 h Vitrail ou faux vitrail</p> <p>19 h Vitrail ou faux vitrail</p>
<p><b>14</b></p> <p>9 h 30 Ateliers de cuisine asiatique p. 4</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><b>15</b></p> <p>9 h 30 Reiki jusqu'à la maîtrise</p> <p>16 h La voie des mains</p> <p>18 h 30 Ateliers de cuisine asiatique p. 4</p>	<p><b>16</b></p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>Une aventure en Italie</i> p. 12</p>	<p><b>17</b></p> <p>10 h 30 Les amies du crochet</p> <p>13 h Envoi postal de <i>La Tribune Lanaudoise</i></p> <p>13 h Cinq plantes pour soutenir le système immunitaire p. 17</p> <p>17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p><b>18</b></p>
<p><b>21</b></p> <p>9 h 30 Ateliers de cuisine asiatique</p> <p>13 h 30 Chants mantriques p. 18</p>	<p><b>22</b></p> <p>18 h 30 Ateliers de cuisine asiatique</p>	<p><b>23</b></p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>L'évolution de la femme d'hier à aujourd'hui</i> p. 12</p>	<p><b>24</b></p> <p>JOURNÉE D'INSCRIPTIONS p. 28</p> <p>17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	<p><b>25</b></p> <p>13 h Plantes médicinales p. 17</p>
<p><b>28</b></p> <p>9 h 30 Ateliers de cuisine asiatique</p> <p>13 h 30 Chants mantriques</p>	<p><b>29</b></p> <p>9 h 30 Reiki jusqu'à la maîtrise</p> <p>13 h Ciné et moi : <i>Antonia, la Chef d'Orchestre</i> p. 8</p> <p>18 h 30 Ateliers de cuisine asiatique</p>	<p><b>30</b></p> <p>13 h 30 Café-rencontre <i>L'intégration d'une femme réfugiée et d'une femme immigrante</i> p. 12</p>	<p><b>31</b></p> <p>13 h Infusion de plantes médicinales p. 21</p> <p>17 h 30 Harmoniser toutes les parties de Soi</p>	

# 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.

## Rituel : ancrage 2022



Espace bienveillant et mystique apportant clarté et espace à l'intérieur de soi pour faciliter ce passage vers une nouvelle année et ainsi honorer notre nature unique à un autre niveau. Reconnaître et laisser émerger l'Être en soi.

Dates	:	<b>Le vendredi 14 janvier ou le samedi 15 janvier</b>
Durée	:	1 rencontre
Heures	:	De 13 h à 15 h 30
Coût	:	8,10 \$
Participantes	:	Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	:	Roxanne Langlois



## 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 18 janvier</b>
Heures	:	De 13 h à 16 h
Coût	:	13,90 \$ (pour le matériel requis)
Participantes	:	Minimum 8 membres - maximum 12
Animatrice	:	Marie-Josée Gélinas





## Plantes médicinales comme soutien à la sécheresse vaginale



Le vagin, organe génital trop souvent incompris, mal aimé ou pris pour acquis. Il valse autour de plusieurs rythmes au courant de notre existence, selon nos hormones, notre rythme de vie, notre état de santé, notre vie sexuelle, etc. Cet atelier vise à approcher notre regard sur ce que le vagin porte comme message, tout en mettant à votre disposition l'utilisation de plantes médicinales comme soutien au processus.

Dates	:	<i>Jeudi le 20 janvier ou samedi le 5 février ou vendredi le 25 mars</i>
Durée	:	<i>1 rencontre</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>



## Cinq plantes pour soutenir le système immunitaire



Proposition et explication des 5 plantes essentielles et accessibles au soutien de notre système immunitaire. Légère explication des propriétés médicinales de celles-ci, tout en expliquant leur caractère sacré unique sur notre corps.

Dates	:	<i>Le jeudi 27 janvier ou le jeudi 17 mars</i>
Durée	:	<i>1 rencontre</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>



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

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



## Chants mantriques



Le mantra est un son constitué de vibrations très puissantes en langue sanskrit, langue la plus proche d'atteindre le subconscient. Chaque divinité est liée à un mantra en particulier que l'on peut évoquer en chantant. Venez ouvrir votre cœur et libérer votre âme dans ce cours d'initiation aux chants mantriques. Apportez papier, crayon et instruments de musique : maracas, tambours, etc.

Dates	:	<b>Les lundis, 21 et 28 mars</b>
Durée	:	<b>2 rencontres</b>
Heures	:	<b>De 13 h 30 à 15 h 30</b>
Coût	:	<b>13 \$</b>
N.B.	:	<b>Apportez papier, crayon et instruments de musique : Tambours, maracas, etc.</b>
Participantes	:	<b>Minimum 8 membres - maximum 10</b>
Animatrice	:	<b>Sarah Yergeau</b>





# COURS & ATELIERS



## Comment connaître et maîtriser le fonctionnement d'une tablette? (niveau avancé)

Formation « avancée ou intermédiaire » pour aller plus en profondeur dans différentes applications, d'être à l'aise avec les médias sociaux, et de découvrir certaines applications populaires.



- Dates** : Les mardis 8 février et 22 février  
**Durée** : 2 rencontres  
**Heures** : 10 h à 12 h  
**Coût** : 13 \$  
**N.B.** : Prérequis : être à l'aise avec certains réglages de la tablette y compris la connexion Wifi, avoir une adresse courriel, et savoir naviguer sur Internet.
- Participant(e)s** : Maximum 8 membres  
**Animatrice** : Nicole Doucet

## Graphologie



Une belle occasion pour s'éveiller à cette technique fascinante qui révèle votre tempérament et vos talents aux travers de votre écriture. L'écriture est une empreinte digitale qui est personnelle à chacun. Une méthode intéressante pour mieux se connaître et qui est accessible à toutes!



- Dates** : Les samedis 12, 19, 26 février et les 12, 19, 26 mars  
**Durée** : 6 rencontres  
**Heures** : De 9 h 30 à 11 h 30  
**Coût** : 39 \$  
**N.B.** : Un livre en version « imprimé » vous sera fourni pour suivre l'atelier. Il n'est pas nécessaire de devoir écrire pour participer.
- Participant(e)s** : Minimum 8 membres - maximum 12  
**Animatrice** : Johanne Daigle



## 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 3 mars au 31 mars*  
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(e)s : *Minimum 8 membres - maximum 10*  
Animatrice : *Josée Parent*



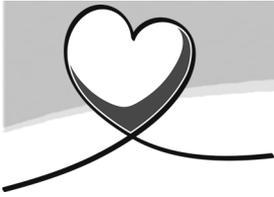
## Hypnothérapie niveau 2



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

- Dates : *Les lundis, du 17 janvier au 7 mars*  
Durée : *8 rencontres*  
Heures : *9 h 30 à 11 h 30*  
Coût : *52 \$*  
N.B. : *Prérequis : avoir fait le cours d'hypnothérapie niveau 1. Apportez une couverture.*
- Participant(e)s : *Minimum 8 membres - maximum 10*  
Animatrice : *Jeanne Vertefeuille*





# COURS & ATELIERS



## 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.

Date	:	<i>Judi le 31 mars</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 16 h</i>
Coût	:	<i>9,75 \$</i>
Participant <sup>es</sup>	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Roxanne Langlois</i>



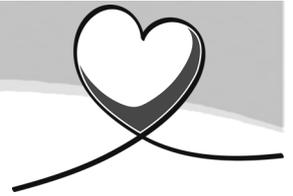
## Initiation au Tarot - niveau 1

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 24 janvier au 14 mars</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 17 h 30 à 19 h 30</i>
Coût	:	<i>52 \$</i>
N. B	:	<i>Pour les intéressées, le Centre vous offre un jeu de Tarot au coût de 20 \$</i>
Participant <sup>es</sup>	:	<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 mardis, du 25 janvier au 15 mars</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 16 h à 17 h 30</i>
Coût	:	<i>39 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Claude Brière</i>



## Les amies du 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 20 janvier au 17 mars</i>
Durée	:	<i>9 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 10 h 30 à 12 h</i>
Coût	:	<i>GRATUIT</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre matériel. Savoir déjà crocheter</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres - maximum 12</i>



# COURS & ATELIERS

## Les amies du tricot



Ce moment est dédié à 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 17 janvier au 14 mars</i>
Durée	:	<i>9 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 14 h 30</i>
Coût	:	<i>GRATUIT</i>
N.B.	:	<i>Apportez votre matériel. Savoir déjà tricoter</i>
Participant·es	:	<i>Maximum 12</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 mardis, du 8 février au 8 mars</i>
Durée	:	<i>5 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h à 14 h 30</i>
Coût	:	<i>24,40 \$</i>
Participant·es	:	<i>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 21 janvier au 11 mars</i>
Durée	:	<i>8 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 8 h à 10 h (groupe 1) De 10 h à midi (groupe 2)</i>
Coût	:	<i>52 \$</i>
Participant·es	:	<i>Maximum 12 par groupe</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</i>



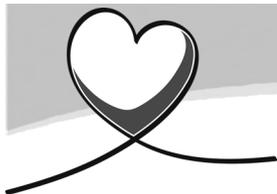
## Reiki jusqu'à la maîtrise



Initiation à la méthode de guérison par l'énergie d'amour. S'exercer à l'accueillir, la ressentir, la demander, la laisser agir, et la partager. Aucun prérequis nécessaire.

Dates	:	<i>Les mardis 1<sup>er</sup> février, 15 février, 1<sup>er</sup> mars, 15 mars et 29 mars</i>
Durée	:	<i>5 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 9 h 30 à 12 h 30</i>
Coût	:	<i>48,75 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres – maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Marguerite Lanoue</i>





# COURS & ATELIERS

## Sereine et bien dans sa peau - 1<sup>ère</sup> session



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 jeudis, du 3 février au 10 mars</i>
Durée	:	<i>6 rencontres</i>
Heures	:	<i>De 13 h 30 à 15 h 30</i>
Coût	:	<i>39,00 \$</i>
Participant·es	:	<i>Minimum 8 membres – maximum 12</i>
Animatrice	:	<i>Nicole Melançon</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 21 janvier au 11 mars</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>
N. B	:	<i>Seule une partie du matériel est fournie, vous devez prévoir en acheter un peu, selon vos projets.</i>
Participant·es	:	<i>Maximum 12 par groupe</i>
Animatrice	:	<i>Lise Jollet</i>



# CHRONIQUE JURIDIQUE

## EH! VOS DROITS!



par : M<sup>e</sup> Sonia Castonguay

### Sujet : Conjoints de fait et conjoints mariés - Quelles différences?

Selon les plus récentes statistiques, au moins le tiers des couples québécois vivraient en union libre, soit à titre de conjoints de fait. Au cours des dernières années, cette statistique n'a fait qu'augmenter, de sorte que le mariage n'a plus autant la cote qu'auparavant.

Au niveau juridique, quelle est la différence entre les conjoints de fait et les conjoints mariés? En cas de séparation, quels sont les impacts et comment les biens doivent-ils être séparés? Un ex-conjoint peut-il réclamer à l'autre une pension alimentaire pour lui-même? Dans le cadre de cet article, nous ferons un bref survol des notions applicables afin de répondre à ces questions.

#### Conjoints mariés

Les conjoints qui décident de se marier sont soumis aux différentes règles d'ordre public prévues notamment au *Code civil du Québec* (ci-après « C.c.Q. »), c'est-à-dire des règles auxquelles les conjoints ne peuvent déroger.

À titre d'exemple, le mariage emporte la formation d'un patrimoine familial et d'un régime matrimonial qui régissent la façon dont la valeur des biens accumulés avant et pendant le mariage seront distribués entre les époux lors d'un divorce ou du décès de l'un des époux.[1] La loi prévoit également que dans certains cas, un époux peut devoir verser une pension alimentaire pour son ex-époux, et ce, jusqu'à ce qu'il devienne autonome financièrement suite à la rupture.

#### Conjoints de fait

Les conjoints de fait sont ceux qui font vie commune sans être mariés, de sorte qu'ils ne bénéficient pas des protections accordées par la loi aux couples mariés. Il importe donc de savoir qu'en cas de rupture, le C.c.Q. n'accorde aucune protection aux conjoints de fait, et ce, peu importe la durée de leur union, et que des enfants en soient nés ou non.

En cas de rupture, chaque conjoint quitte avec les biens dont il est propriétaire. Il n'y a pas formation d'un patrimoine familial ou d'un quelconque régime matrimonial. Cela peut avoir pour conséquence de créer un déséquilibre entre les ex-conjoints lors de la séparation, notamment dans les cas où l'un des conjoints était sans emploi à l'extérieur du domicile conjugal où il s'occupait de la résidence et des enfants.

Le 25 janvier 2013, le plus haut tribunal du pays a statué sur le statut des conjoints de fait, énonçant que les couples québécois ont la liberté de choisir le type d'union qui leur convient et par le fait même, a reconnu la liberté d'adhérer ou non aux règles protectrices du mariage. Dans cette célèbre affaire, Éric, un riche homme d'affaires, et Lola, une femme ayant abandonné son travail au profit de la famille, ont fait vie commune, sans se marier, pendant environ sept (7) ans. De leur union sont nés trois (3) enfants. Lors de la rupture, Lola réclamait une pension alimentaire pour elle-même au montant de 56 000 \$ par mois et un montant de 50 millions à titre de partage du patrimoine familial, soutenant que le refus par la loi d'accorder une pension alimentaire entre conjoints de faits était discriminatoire au sens de la *Charte canadienne des droits et libertés*. La Cour suprême du Canada n'a pas retenu cet argument, retenant plutôt une volonté distincte du peuple québécois d'adhérer ou non au régime du mariage, contrairement aux autres provinces canadiennes où les conjoints de fait acquièrent le statut de conjoints mariés, avec tous les avantages et inconvénients que cela implique, par le seul écoulement du temps de vie commune ou par la naissance d'un enfant.

### Et les enfants?

De prime à bord, l'article 522 C.c.Q. énonce que tous les enfants dont la filiation est établie ont les mêmes droits et les mêmes obligations quelles que soient les circonstances de leur naissance. Par conséquent, le choix des conjoints de se marier ou non n'emporte aucune incidence sur les enfants, biologiques ou adoptifs, lors d'une rupture ou d'un divorce. Dans les deux cas, une pension alimentaire pour le bénéfice des enfants pourra être versée et les critères relatifs à la garde des enfants demeurent les mêmes.

En conclusion, il faut retenir que les conjoints de fait ne bénéficient pas des mêmes droits que les conjoints mariés. Il est toutefois possible pour les conjoints de fait de prévoir à l'avance les conséquences de leur séparation par la conclusion d'un contrat de vie commune, lequel pourra traiter notamment du partage des biens, du choix de constituer un patrimoine familial, du versement d'une pension alimentaire entre ex-conjoints ou de toute autre question relative au règlement des conséquences de la rupture.



## **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.

**les vendredis 11 février et 11 mars en avant-midi.**

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

Merci beaucoup, maître 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 13 janvier**  
**Jeudi 24 mars**

## **POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DES ACTIVITÉS**

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

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

Merci de votre compréhension!

## *Ordinateur à la disposition des membres*

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



# Prochain envoi de *La Tribune*

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

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

La journée d'inscriptions, quant à elle, aura lieu le jeudi **24 mars**. Au plaisir de vous y rencontrer!

## À votre AGENDA :

- Retour des Fêtes et réouverture du Centre le lundi 3 janvier à 9 h.

## 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](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



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



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

**Patrice Desroches**  
Traiteur  
paradis\_du\_gourmet@hotmail.com  
Traiteur • Buffet chaud Et froid  
**450 752-6662**  
76, boul. Antonio-Barrette, Notre-Dame-des-Prairies

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

**Kiwi** Le centre d'impression  
370, boul. Manseau, Joliette QC J6E 3E1

service-conseil    impression numérique    photocopies de plans    impression grand format

**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

**BLOC Québécois**

**Gabriel Ste-Marie**  
Député fédéral de Joliette

120, Place Bourget Nord, Joliette  
gabriel.ste-marie@parl.gc.ca  
450 752-1940 \ @gabrielsmarie  
www.gabrielstemarkie.quebec

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!