



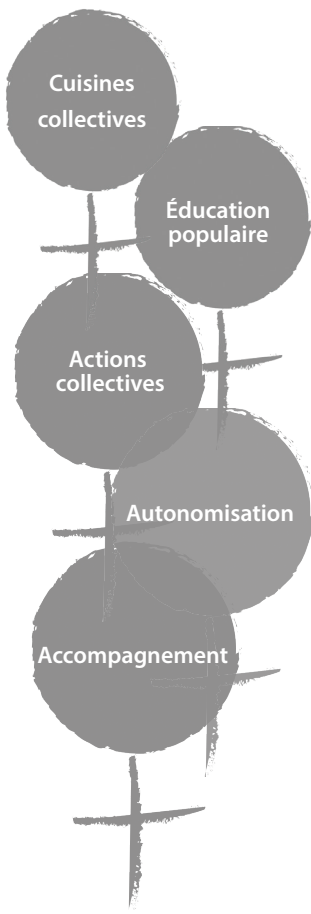
LA TRIBUNE LANAUDOISE

CENTRE DE FEMMES MARIE-DUPOUIS

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

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

www.cdfmariedupuis.com



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!

Sommaire

Friperie, bibliothèque et ordinateur ..	5
Dans notre cuisine	6
Ciné et moi	8
Cafés-rencontres	9
À votre agenda	11
Calendriers des activités	12
Ateliers-découvertes	14
Cours et ateliers	16
Journées d'inscriptions	20
Chronique juridique	21
Adhésion/Carte de membre	23

Rédaction

Paule Rajotte
Jeanne Vertefeuille

Corrections

Paulette Beaudry
Marie-Christine Laroche
Paule Rajotte

Illustrations, conception et mise en page

Chantal Locat

Impression

KiWi, le centre d'impression



Le Mot de la Coordo

C'est bien reparti et vous êtes nombreuses à vous inscrire à toutes nos activités! Comme ça fait

du bien! Nous avons d'ailleurs eu un très bel événement de la rentrée le 24 août dernier, à la salle des arts et des loisirs Alain Larue.

Soirée-spectacle du 28 octobre pour notre 30^e anniversaire

Nous avons tellement hâte à cette belle soirée en compagnie de Céline Faucher, Monique Fauteux et Sylvie Tremblay! Des surprises vous y attendent et nous sommes impatientes de vous dévoiler notre nouveau logo. Cette activité est également mixte! Nous prévoyons une soirée de pur bonheur!

Repas de Noël

Un bon buffet traditionnel préparé par notre traiteur préféré, Patrice Desroches, vous sera servi à la salle des arts et des loisirs Alain Larue. Un bel événement comme avant la pandémie! Inscrivez-vous rapidement, même si nous prenons jusqu'à 80 inscriptions! Normalement, les places s'envolent dès la première journée des inscriptions!



Journée internationale des droits des femmes

Nous sommes très heureuses que **Françoise David** ait accepté d'être notre conférencière lors de notre **brunch-conférence du 5 mars 2023**. Nous nous retrouverons dans une très grande salle, celle du Club de golf Montcalm, autour d'un délicieux brunch, suivi d'une passionnante conférence de madame David.

Cette activité est mixte et bien sûr, du covoiturage sera offert! Vous pouvez vous inscrire dès maintenant!

Nouvelle agente de vie communautaire

Je me présente, Paule Rajotte. C'est avec un grand bonheur que je me joins à l'équipe de travailleuses et bénévoles pour répondre à la mission du Centre. Après seulement 2 mois de travail complétés, je peux vous dire que le plaisir se renouvelle constamment. Quel dynamisme! Que de belles femmes!



Travailleuse du communautaire depuis 40 ans, mon parcours professionnel a toujours été dans des organismes de milieu : en centres d'hébergement pour personnes sans domicile fixe, dans une maison de la famille, en alphabétisation ou en logement sociaux pour aînéEs. Mon souci est de répondre de la façon la plus adéquate possible aux besoins et préoccupations des personnes. Je suis ravie de poursuivre ce chemin avec vous.

Je suis aussi une mère, une grand-mère et une passionnée d'art et d'artisanat. J'ai donné des cours de peinture comme travailleuse autonome pendant une dizaine d'années. J'essaie de donner le meilleur de ce que je suis dans tout ce que je fais, de travailler en pleine conscience et dans le moment présent. Si à chaque fois que vous repartez du Centre de femmes vous vous sentez mieux, j'aurai répondu à ma mission.

Au plaisir!

30^e

SOIRÉE SPECTACLE

anniversaire du Centre de femmes Marie-Dupuis



Sylvie Tremblay et Monique Fauteux



Céline Faucher

Féminine(s)

**RÉCITAL À TROIS VOIX AVEC
CÉLINE FAUCHER, MONIQUE FAUTEUX ET SYLVIE TREMBLAY**
Textes et chansons écrits et interprétés par des femmes...

Il y aura le lancement de notre **NOUVEAU LOGO!**

AU CARREFOUR CULTUREL DE NOTRE-DAME-DES-PRAIRIES
171, rue Curé-Rondeau, à Notre-Dame-des-Prairies
Vendredi 28 octobre 2022 à 19 h
Accueil dès 18 h 30
Coût : 20 \$ par personne, activité mixte

RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES

Et paiements au Centre de femmes Marie-Dupuis

241, boulevard Antonio-Barrette, Notre-Dame-des-Prairies, 450 752-5005, du lundi au jeudi, de 9 h à 17 h.

Friperie

Vous êtes invitéEs le samedi 26 novembre, entre 10 h et 14 h, à venir explorer la friperie de Marie-Dupuis. Un moyen « écolo » pour renouveler sa garde-robe à coût modique!

N.B. : Apportez vos sacs. Pour les femmes (membres) seulement. Une contribution volontaire est demandée selon ce que vous pouvez et voulez offrir en échange. Les fonds amassés seront remis au bénéfice du Centre.

Bonnes trouvailles Mesdames!

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



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 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.

DANS NOTRE CUISINE

Cuisines Collectives

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!

D A T E S

Groupe 1 : 1^{er}, 2, 29 et 30 novembre,
et 13 et 14 décembre

Groupe 2 : 8 et 9 novembre,
et 6, 7, 20 et 21 décembre

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

Coût : 18 \$

Participantes : maximum 30

Animatrice : Lise Jollet

Date : mardi 22 novembre de 9 h à 17 h

Coût : 40 \$, pour les ingrédients

Participantes : min. 6 – max. 10

Cuisinière : Paulette Beaudry

N.B. : Le port du filet est obligatoire.

Apportez votre lunch, nous prendrons le temps de dîner.



- Les Ballotines

Un plat spécial qui fera le bonheur de vos invités et invitées. Imaginez un bon gros poulet farci d'un filet de porc, et de veau et porc haché. Une pure merveille, tant pour les yeux que pour les palais raffinés!

Dates: lundi 12 décembre, de 18 h à 20 h
lundi 19 décembre, de 13 h à 15 h

Coût : 38 \$

Participantes : min. 8 – max. 10

Animatrice : Lise Jollet

Rendez-vous culinaires

- Repas traditionnel du temps des Fêtes

Venez préparer un repas du temps des Fêtes, pour environ 4 personnes, que vous rapporterez à la maison pour manger immédiatement ou pour congeler. Au menu, consommé de dinde, dinde et son jus, farce, canneberges, pâté à la viande, ragoût de boulettes, et desserts.



Dîner communautaire

Enfin nous pouvons renouer avec notre bonne vieille habitude de se réunir pour un dîner communautaire mensuel. C'est avec plaisir que nous vous accueillerons.

Date : mercredi 23 novembre

Heures : à compter de midi
à compter de 9 heures pour les bénévoles à la préparation

Coût : 6 \$

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!

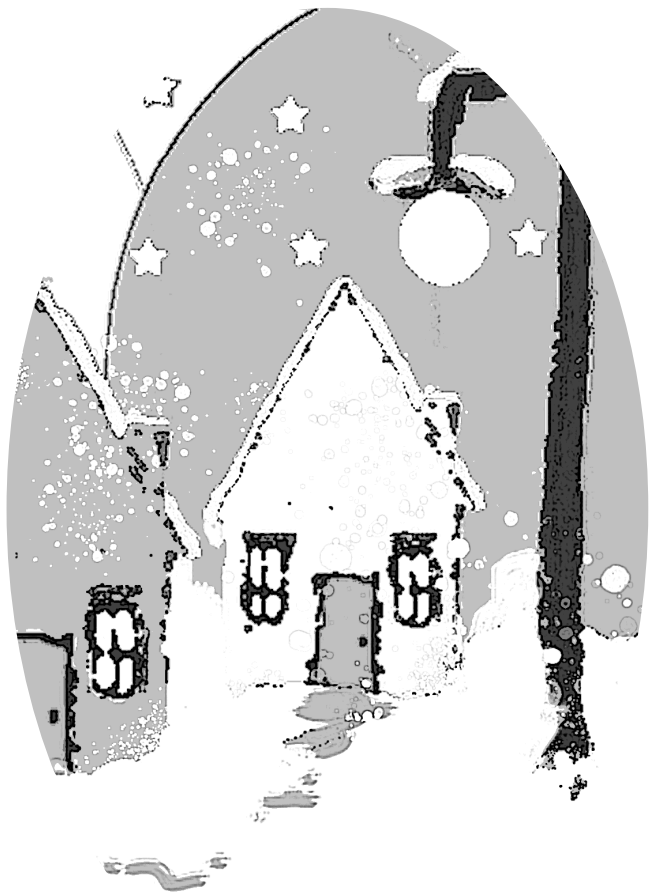
Date : mercredi 21 décembre

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.



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.

- Les féministes : À quoi pensaient-elles ?

Leur passé a ouvert une nouvelle voie pour notre avenir. Ce documentaire s'appuie sur des portraits de féministes réalisés par la photographe Cynthia MacAdams pour revenir sur le mouvement des femmes dans les années 1970, et sur ce qu'il est devenu 40 ans après.

Date : mardi 15 novembre

Heure : 9 h 30

Coût : 2 \$

- The lost daughter (poupée volée)

Lors de vacances à la mer en solitaire, Leda est fascinée par une jeune mère et sa fille qu'elle observe sur la plage. Bouleversée par leur relation fusionnelle, Leda est submergée par la terreur, la confusion, et l'intensité de ses souvenirs de maternité précoce. Un acte impulsif la replonge dans les méandres étranges et inquiétants de son esprit, l'obligeant à affronter les choix peu conventionnels qui ont été les siens en tant que jeune mère, et leurs conséquences.

Date : mardi 13 décembre

Heure : 9 h 30

Coût : 2 \$



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 est prévue vers 14 h 30. Au plaisir de vous accueillir!

Retour sur les élections

Mercredi 2 novembre

Nous ne parlerons pas des programmes respectifs des différentEs candidatEs mais plutôt de votre avis sur la campagne qui vient de se terminer le 3 octobre dernier.

Comment avez-vous trouvé la campagne? Avez-vous suivi l'actualité? Venez en jaser « à chaud »!

Animation : Comité politique

Al-Anon

Mercredi 9 novembre

Les Groupes familiaux Al-Anon, c'est l'histoire d'hommes, de femmes et d'enfants qui, autrefois, se sentaient impuissants, perdus et seuls à cause de l'alcoolisme de quelqu'un d'autre.

S'aider soi-même et aider les autres à mener une vie utile et enrichissante.

Animatrice : Johanne Bonin



Qu'est-ce que le Programme Antidote?

Mercredi 16 novembre

Non, non... Antidote, ce n'est pas un correcteur informatique. *Antidote* est un héritage du Centre de femmes du Témiscouata, créé par Nikole Dubois.

C'est une démarche que choisit de faire une femme qui désire grandir et développer son plein potentiel personnel, communautaire et social. Venez en apprendre plus sur ce programme qui se donne dans la plupart des centres de femmes du Québec, et même à l'international. Vous aurez peut-être le goût de vous inscrire à la prochaine session qui sera donnée au Centre... Au plaisir de vous rencontrer.

Animatrice : Nicole Melançon

Se reconstruire après la proche aidance

Mercredi 23 novembre

Je vais partager mon histoire et les outils qui m'ont permis de demeurer positive au cours de cette dure traversée.

Animatrice : Laurette Ménard

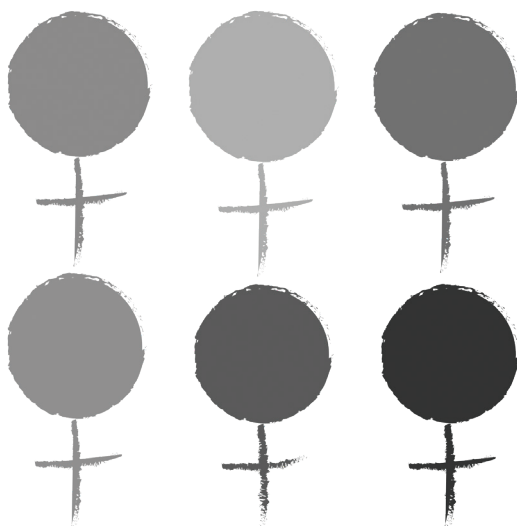
Stimulons nos neurones

Mercredi 30 novembre

Cette conférence s'adresse à toutes les femmes qui s'intéressent à la santé cognitive. L'âge n'est pas le seul responsable des petits oublis. Le stress, l'isolement et l'inactivité affectent la mémoire.

Apparemment, après la peur du cancer, la maladie d'Alzheimer est la deuxième plus grande peur chez les gens concernant leur santé. Apportez papier et crayon.

Animatrice : Sylvie Charbonneau



Le Néo Sexualité des personnes âgées



Mercredi 7 décembre

Atelier sur la santé sexuelle et affective, en contexte de vieillissement. L'atelier est présenté dans le cadre du projet Éros 55+ de l'organisme lanaudois Le Néo.

Il nous est offert sous forme d'activités de groupe ludiques et éducatives pour briser certains tabous, dans un environnement de confiance. Il vise à sensibiliser les participantes aux réalités et aux enjeux qui entourent la sexualité et le vieillissement.

Animatrice : Véronique Bessette

La Programmation Neuro Linguistique (PNL) au quotidien

Mercredi 14 décembre

La PNL est une approche relationnelle, concrète. Elle est orientée vers les solutions. La PNL agit sur nos motivations, sur les changements que nous pouvons apporter dans notre vie, sur nos croyances, et aussi sur notre croissance.

Durant cette conférence, j'expliquerai qu'est-ce que la PNL, et je mettrai en lumière comment la PNL se vit au quotidien.

Animatrice : Chantal Gratton

À VOTRE AGENDA



23 novembre : Dîner communautaire

21 décembre : Dîner de Noël

5 mars : Brunch-déjeuner avec Françoise David

Françoise David viendra nous parler à l'occasion de la *Journée internationale des droits des femmes*.

Ce brunch-déjeuner se déroulera au Club de Golf Montcalm, accueil dès 9 h 30. Vous pourrez vous inscrire en primeur à notre prochaine journée d'inscriptions au coût de 20 \$ pour les membres et de 25 \$ pour les non-membres.

Cette activité est mixte.


CALENDRIER DES ACTIVITÉS

NOVEMBRE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) p. 6 13:00 Reiki p.18	2 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 13:30 Café-rencontre Retour sur les élections p. 9	3 9:30 Rencontre du Comité politique 10:30 Les amies du crochet p.17 13:00 Découvrir et utiliser la tablette p. 16	4 8:00 Peindre les couleurs de la vie p. 18 10:00 Peindre les couleurs de la vie 13:00 Vitrail ou faux vitrail p. 18 17:00 Vitrail ou faux vitrail
7 9:30 Aquarelle p. 16 13:00 Les amies du tricot p. 17	8 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 à 12h30 Les secrets de mes rêves 2 p. 14 13:00 Broderie de diamants : confection d'un mandala p. 15	9 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Lectures coup de cœur p. 17 13:30 Café-rencontre Al-Anon p. 9	10 10:30 Les amies du crochet 13:00 Comment me protéger en ligne p.10	11 8:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Peindre les couleurs de la vie 13:00 Vitrail ou faux vitrail 17:00 Vitrail ou faux vitrail
14 9:30 Aquarelle 13:00 Les amies du tricot	15 9:30 Ciné et moi : Les féministes : À quoi pensaient-elles? p. 8 13:00 Reiki	16 9:00 Peinture sur tissus p.18 13:30 Café-rencontre Programme Antidote p. 9	17 10:30 Les amies du crochet 13:00 Plateformes de vidéo conférences, Zoom	18 9:00 à 16h00 Le toucher métamorphique p.15 9:00 Consultations juridiques p.22
21 9:30 Aquarelle 13:00 Les amies du tricot	22 9:00 à 17:00 Rendez-Vous Culinaire Repas traditionnel du temps des Fêtes p. 7	23 9:00 Peinture sur tissus 12:00 Dîner communautaire p.7 13:30 Café-rencontre Se construire avec la proche aidance p. 10	24 10:30 Les amies du crochet 13:00 C'est quoi le Cloud?	25 9:00 à 16:00 Les messages de mon corps p. 15
28 9:30 Aquarelle 13:00 Les amies du tricot	29 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 à 12:00 Broderie de diamants : confection d'un chat p. 15 13:00 Reiki	30 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 13:30 Café-rencontre Stimulons nos neurones p. 10		

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

DÉCEMBRE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Le Centre sera fermé pour la période des Fêtes du 23 décembre au 8 janvier inclusivement. Réouverture du Centre le lundi 9 janvier à 9 h 00.			1 9:30 Rencontre du Comité politique 10:30 Les amies du crochet 13:00 Communiquer en ligne	2 8:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Peindre les couleurs de la vie 13:00 Vitrail ou faux vitrail 17:00 Vitrail ou faux vitrail
5 9:30 Aquarelle 13:00 Les amies du tricot	6 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 13:00 Confection de bijoux p. 15 	7 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 13:30 Café-rencontre Le Néo-sexualité des personnes aînées p. 10	8 10:30 Les amies du crochet 13:00 Tablette : Photographie p.16	9 8:00 Peindre les couleurs de la vie 9:00 Consultations juridiques p. 22 10:00 Peindre les couleurs de la vie 13:00 Vitrail ou faux vitrail 17:00 Vitrail ou faux vitrail
12 9:30 Aquarelle 13:00 Les amies du tricot 18:00 Ballotines p.6	13 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Ciné et moi : The lost daughter p. 8 13:00 Reiki	14 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Lectures coup de cœur p. 17 13:30 Café-rencontre Programmation neuro-linguistique p. 10	15 10:30 Les amies du crochet 13:00 Comment classer les photos, vidéos, documents	16 8:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Peindre les couleurs de la vie 13:00 Vitrail ou faux vitrail 17:00 Vitrail ou faux vitrail
19 <i>Arrivée de La Tribune Lanaudoise</i> 9:30 Aquarelle 13:00 Ballotines p. 6	20 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 13:00 Reiki	21 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 12:00 DÎNER DE NOËL p.7	22 <i>Envoi postal de La Tribune Lanaudoise</i>	23 CENTRE FERMÉ
26 CENTRE FERMÉ	27 CENTRE FERMÉ	28 CENTRE FERMÉ	29 CENTRE FERMÉ	30 CENTRE FERMÉ

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.



Les secrets de vos rêves 2 (la suite)

Venez poursuivre vos découvertes en pratiquant l'analyse des écrits d'un de vos rêves. Les liens avec votre demande les feront se manifester.

Prérequis: avoir suivi l'atelier 1 *Les secrets de vos rêves*

Dates : mardi 8 novembre

Heures : 9 h 30 à 12 h 30

Coût : 9,75 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Marguerite Lanoue

Broderie de diamants : confection d'un mandala

La broderie de diamants sans fil ni aiguille ou Diamond painting consiste à déposer des strass, des pierres qui imitent la forme d'un diamant, sur un canevas semblable à une peinture à numéros.

C'est un loisir à particularité anti-stress qui permet d'inspirer l'être dans l'ici et maintenant. Avec votre ensemble complet, vous réaliserez une œuvre scintillante!

Date: mardi 8 novembre

Heures : 13 h 00 à 16 h 00

Coût : 6,15 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Marie-Josée Gélinas

Le toucher métamorphique

Cet atelier a pour but de pratiquer une technique simple de massage des pieds, des mains et de la tête, qui apporte détente et bien-être. Elle libère des blocages et permet à l'énergie vitale de circuler. On peut la pratiquer en automassage aussi.

Date : vendredi 18 novembre

Heure : 9 h à 16 h

Coût : 19,50 \$

N.B. : Apportez votre lunch.

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Marguerite Lanoue

Les messages de mon corps

Cet atelier a pour but de venir chercher des outils utiles pour déchiffrer les messages de notre corps à l'aide de différentes connaissances : physiques, anatomiques, énergétiques et émotionnelles.

Date : vendredi 25 novembre

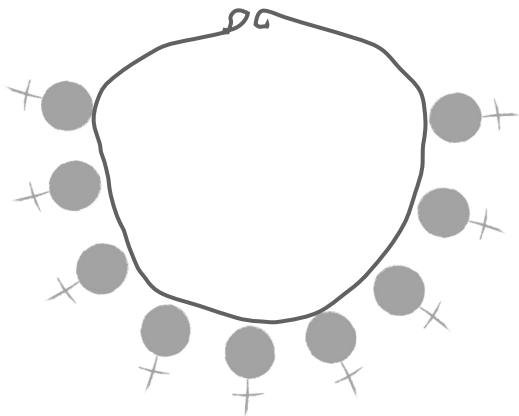
Heures : 9 h à 16 h

Coût : 19,50 \$

N.B. : Apportez votre lunch.

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Marguerite Lanoue



Broderie de diamants : confection d'un chat

La broderie de diamants sans fil ni aiguille ou Diamond painting consiste à déposer des strass, des pierres qui imitent la forme d'un diamant, sur un canevas semblable à une peinture à numéros.

C'est un loisir à particularité anti-stress qui permet d'inspirer l'être dans l'ici et maintenant. Avec votre ensemble complet, vous réaliserez une œuvre scintillante!

Date : mardi 29 novembre

Heures : 9 h 30 à 12 h 00

Coût : 5,65 \$

Participant·es : min. 8 – max. 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, un bracelet et une bague. Vous serez fière de porter vos créations uniques!

Date : mardi 6 décembre

Heures : 13 h 00 à 16 h 00

Coût : 7,35 \$

Participant·es : min. 8 – max 10

Animatrice : Marie-Josée Gélinas



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 27 octobre, 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.

Aquarelle

Cette série de 7 rencontres s'adresse à toute femme possédant des notions de base et désirant améliorer la pratique de cet art créatif. Apportez votre propre matériel; des conseils d'achats vous seront fournis sur demande.

Dates : les lundis, du 7 novembre au 19 décembre

Durée : 7 rencontres

Heures : 9 h 30 à 11 h 30

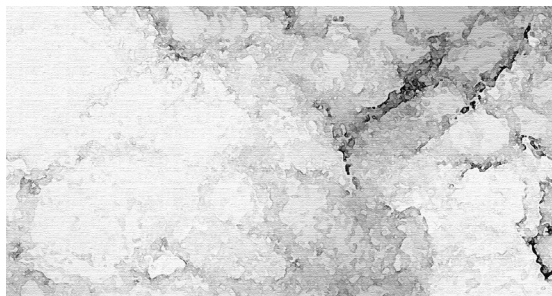
Coût : 45,50 \$

Participant·es : min. 8 – max. 10

Animatrice : Lise Guay

Connaître et maîtriser le fonctionnement de ma tablette

L'objectif de ces formations est de faciliter et améliorer l'utilisation de la tablette, peu importe où vous vous situez dans vos connaissances. Pour ce faire, nous vous offrons le choix de vous inscrire à un ou à plusieurs ateliers, individuellement.



Dates : les jeudis, du 3 novembre au 19 décembre

Heures : 13 h 00 à 14 h 30

Coût : 4,90 \$ par atelier

N.B. : Apportez votre tablette.

Participant·es : min. 8 – max. 8

Animatrice : Nicole Doucet

Possibilité de s'inscrire pour un ou plusieurs ateliers:

1. 03 novembre : Découvrir et utiliser la tablette(rappel)
2. 10 novembre : Comment me protéger en ligne
3. 17 novembre : Plateformes de vidéo conférences, Zoom
4. 24 novembre : C'est quoi Cloud?
5. 1^{er} décembre : Communiquer en ligne (courriels, messageries instantanées, Messenger)
6. 08 décembre : Photographie
7. 15 décembre : Comment classer les photos, les vidéos, et les documents

Lectures coup de cœur

« Lectures coup de cœur » est une activité pour les passionnées de lecture. Nous lisons un livre par mois, et toutes les participantes peuvent échanger sur divers sujets. Ce qui mène à plusieurs échanges très musclés et intéressants.

Dans les prochains mois, nous vous ferons part de nos coups de cœurs.

Dates : les mercredis 9 novembre et 14 décembre

Heure : 9 h 30

Coût : gratuit

Animatrice : Carole Faucher

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 : les jeudis, du 3 novembre au 15 décembre

Durée : 7 rencontres

Heure : 10 h 30 à 12 h

Coût : gratuit

N.B. : Apportez votre matériel.

Participantes : min. 8 – max. 12

Activité autonome, sans animatrice

Les amies du tricot

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

Dates : les lundis, du 7 novembre au 12 décembre

Durée : 6 rencontres

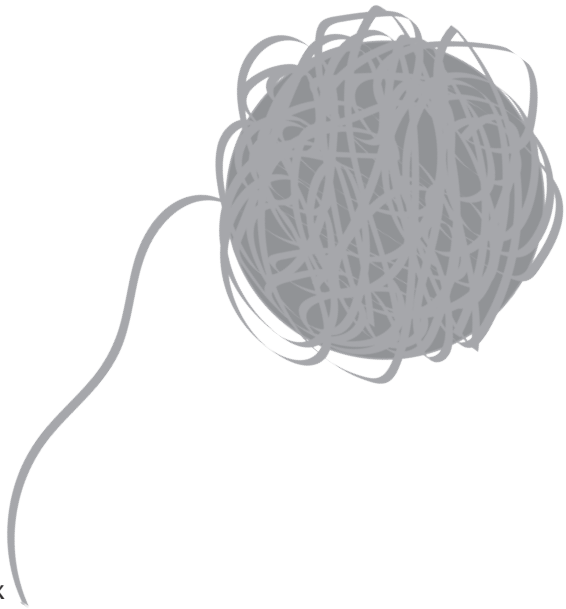
Heures : 13 h à 14 h 30

Coût : gratuit

N.B. : Apportez votre matériel.

Participantes : maximum 12

Activité autonome, sans animatrice



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 tout autre objet recyclé), il suffit d'être accompagnées adéquatement pour faire émerger le meilleur de nous-mêmes.

Dates : les vendredis, du 4 novembre au 16 décembre
(congé les 18 et 25 novembre)

Durée : 5 rencontres

Heures : 8 h à 10 h (groupe 1)
10 h à midi (groupe 2)

Coût : 32,50 \$

Participant·es : maximum 12 par groupe

Animatrice : Lise Jollet

Peinture sur tissus

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

Dates : les mercredis 16 et 23 novembre

Durée : 2 rencontres

Heures : 9 h 00 à 11 h 00

Coût : 20 \$ (incluant le matériel)

N.B. : Apportez avec vous les tissus à peindre.

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Chantal Nadeau

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 : les mardis 1^{er}, 15 et 29 novembre, ainsi que 13 et 20 décembre

Durée : 5 rencontres

Heures : 13 h 00 à 16 h 00

Coût : 48,75 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Marguerite Lanoue

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 : les vendredis, du 4 novembre au 16 décembre
(congé les 18 et 25 novembre)

Durée : 5 rencontres

Heures : 13 h à 15 h (groupe 1)

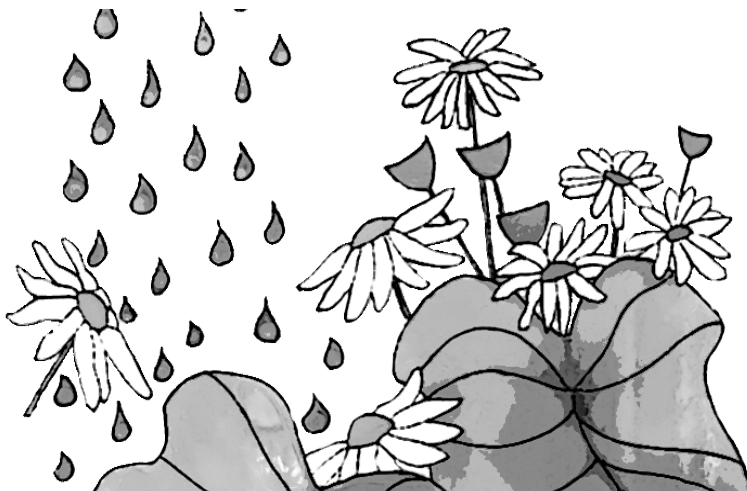
17 h à 19 h (groupe 2)

Coût : 32,50 \$

Participant·es : maximum 12 par groupe

N.B. : Tout le matériel est fourni sur place.

Animatrice : Lise Jollet



ANIMA FORMA

T R I C E S



Carole Faucher



Chantal Gratton



Chantal Nadeau



Laurette Ménard



Lise Jollet



Marguerite Lanoue



Marie-Josée Gélinas



Nicole Doucet



Nicole Mélançon



Sylvie Charbonneau

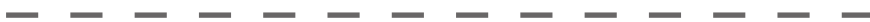
JOURNÉES D'INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS ET AUX COURS - ATELIERS

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 00 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 : les jeudis 27 octobre et 19 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 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!



M^e Sonia Castonguay, avocate

CHRONIQUE JURIDIQUE

Eh! Vos droits!

Les droits et obligations d'un locataire

Notre demeure est un élément important, voire primordial, pour tout le monde. C'est pour cette raison qu'il est important à titre de locataire de connaître ses obligations et ses droits afin de les préserver. Nous survolerons certaines notions importantes.

État du logement

Qu'est-ce qui arrive lorsque vous emménagez dans votre logement et que celui-ci n'est pas dans un bon état? Le propriétaire a l'obligation de vous délivrer un logement en bon état de réparation et d'habitabilité. Si le propriétaire ne respecte pas son obligation, le locataire a un recours au Tribunal administratif du logement (ci-après « TAL ») afin de l'obliger à effectuer les réparations nécessaires. Le juge peut en outre accorder une diminution de loyer et/ou des dommages et intérêts à la demande du locataire.

Obligation de ne pas troubler les autres locataires

Vous avez l'obligation à titre de locataire de ne pas troubler la jouissance normale des lieux des autres locataires de l'immeuble. Ainsi, tous les locataires doivent pouvoir profiter de leur logement paisiblement.

À titre de locataire, vous pouvez également être responsable des comportements des autres occupants non-inscrits à titre de locataire dans votre bail, mais qui habite temporairement avec vous. Votre propriétaire pourrait alors s'adresser au TAL afin de demander la résiliation de votre bail si les circonstances le permettent.

Païement du loyer

À titre de locataire, vous avez l'obligation de payer entièrement le loyer au moment convenu dans le bail. Si vous demandez à votre propriétaire de faire des réparations ou des réparations au logement et que celui-ci ne s'exécute pas, sachez que vous ne pouvez pas vous faire justice vous-mêmes en retenant tout ou en partie le loyer à titre de moyen de pression. Nous vous mettons en garde sur cette façon de procéder puisqu'elle est non seulement illégale, mais elle peut également vous porter préjudice. En effet, votre propriétaire aura un recours légal contre vous au TAL en recouvrement de loyer et en résiliation du bail.

Il est toutefois possible de déposer son loyer au greffe du TAL en ayant donné au préalable un préavis de dix (10) jours indiquant le motif du dépôt. Le Tribunal évaluera si le motif est suffisamment sérieux pour permettre le dépôt et fixera le montant et les conditions. Informez-vous si cette solution s'applique à votre cas.

Augmentation de loyer

Lorsque le propriétaire veut augmenter le prix de votre loyer, il doit respecter certains paramètres. Lorsque la durée du bail est d'un (1) an, l'avis d'augmentation doit être donné dans un délai de trois (3) à six (6) mois avant la fin du bail. L'envoi de cet avis de manière prématurée ou tardive peut avoir pour effet de le rendre nul. Cet avis doit être rédigé dans la même langue que le bail et doit mentionner le montant de l'augmentation ou le pourcentage d'augmentation du loyer.

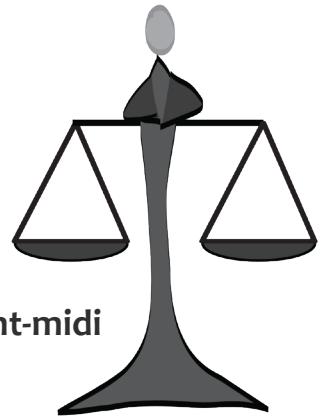
Si le locataire ne répond pas, le bail sera renouvelé selon les nouvelles conditions proposées dans l'avis. Si le locataire répond à l'effet qu'il refuse la modification proposée, mais qu'il accepte de renouveler le bail pour les conditions déjà existantes, le locateur aura un (1) mois suivant la réception de la réponse de la part du locataire pour s'adresser au TAL afin de faire fixer le prix du loyer. Nous vous invitons à consulter le site internet du TAL afin d'obtenir un modèle de réponse.

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. Pour de plus amples questions, nous vous encourageons à nous contacter afin d'obtenir un avis juridique sur votre dossier et les solutions possibles qui sont à votre disposition.

CONSULTATIONS JURIDIQUES

En étant membre du Centre de femmes, nous vous offrons la possibilité de vous prévaloir d'une consultation juridique gratuite avec maîtresse Sonia Castonguay.

Les vendredis 18 novembre et 9 décembre en avant-midi



Prochain envoi de La Tribune Lanaudoise

La version papier sera disponible au Centre le **lundi 19 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...

L'envoi qui se fera le **jeudi 22 décembre en après-midi**.

CARTE DE MEMBRE

Devenir membre ou 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.



La carte de membre, au coût annuel de 15 \$, est valide jusqu'au 31 mars 2023. 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 \$: par chèque _____

en argent : _____

par Interac : _____



Pour recevoir gratuitement votre exemplaire
de **LA TRIBUNE LANAUDOISE**
devenez membre
du Centre de femmes Marie-Dupuis.



MERCI À NOS
COMMANDITAIRES

**MICHEL
BOURGEOIS**

Boutique

Les belles choses vieillissent toujours bien

450 883-5522
michelbourgeois.ca



Karine Desrosiers
TRA, Thérapeute en relation d'aide^{MD}

514.816.8975

tra@karinedesrosiers.com



Buffet chaud Et froid • Mets préparés

Kiwi Le centre
d'impression

370, boul. Manseau, Joliette | 450 752-2222

service
conseil



impression
multimédia



impression
grand format



lettrage
et signalisation



photocopies
de plans



Gabriel Ste-Marie
Député fédéral de Joliette

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



Josée Marion et Maxime Martineau
Pharmaciens propriétaires

Affilié à :

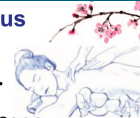


320, boul. Antonio-Barrette
Notre-Dame-des-Prairies
(Québec) J6E 1G2
T: 450 752-0905
F: 450 752-0914



Le Bonheur chez Nous

Parce que les différences
font la beauté du monde...



Martine Lapointe (450) 917-8000

Masseurkin thérapeute Certifiée

Suédois, Californien, chaise, Femme enceinte, enfant,
Réflexologie, Pierres chaudes, Ventouse, Guasha,...

485 St-Louis, Joliette, Qc, J6E 2Z1