

VOLUME 31. NO 1 | JANVIER, FÉVRIER ET MARS 2023

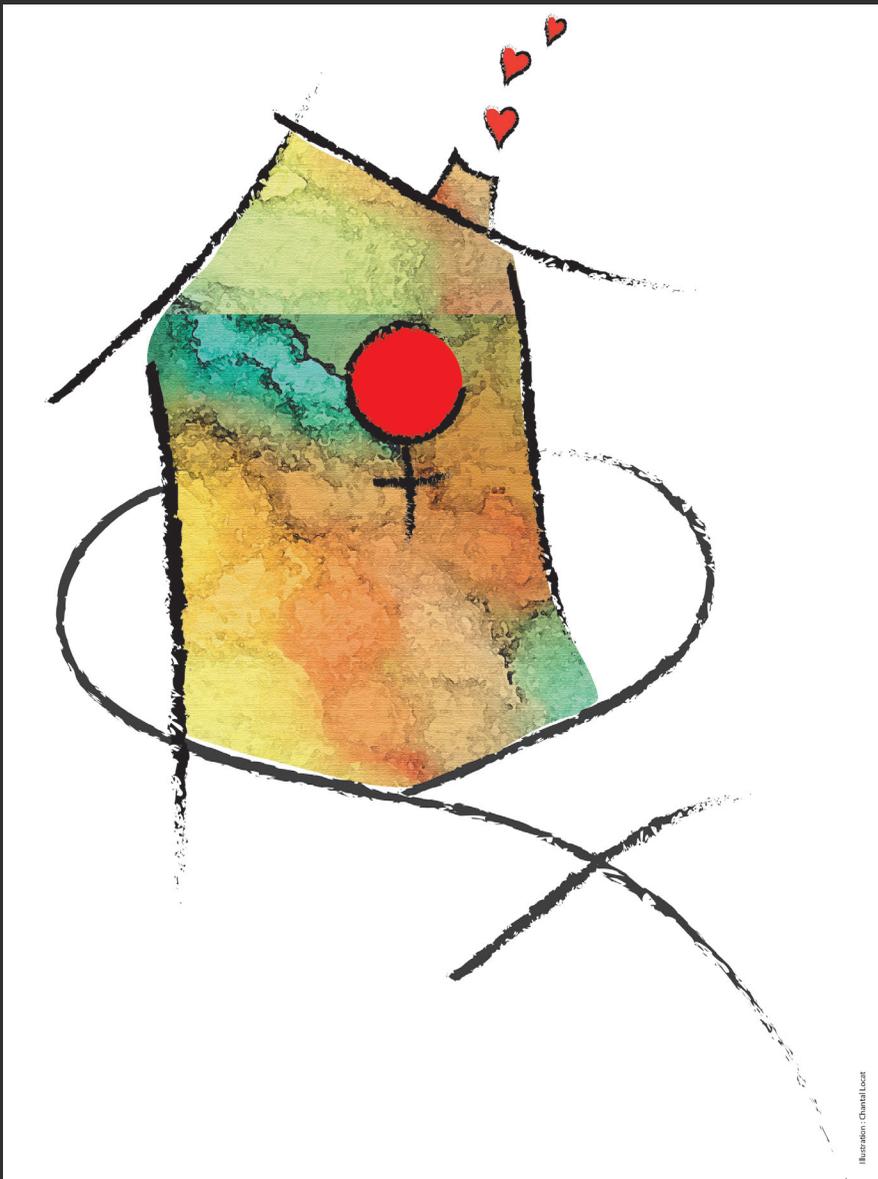


Illustration: Chantal Locat

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@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 et 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!

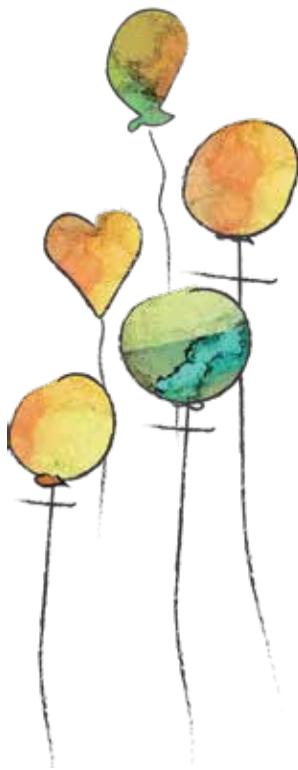


Table des matières

Soirée du 30 ^e anniversaire	3
Le mot de la coordo	4
Il était une fois... un nouveau logo	5
Nos services	6
Dans notre cuisine	7
Ciné et moi	8
Cafés-rencontres	9
Ateliers-découvertes	11
Calendriers des activités	12
Cours & ateliers	15
Chronique juridique	22
À mettre à votre agenda	24
Capsules sur la violence conjugale	27

Rédaction

Paule Rajotte

Relecture

Paulette Beaudry
Marie-Christine Laroche

Infographie et mise en page

Chantal Locat

Impression

KiWi, le Centre d'impression

5 mars 2023 - 10 h - Brunch-conférence
Club de golf Montcalm
180, chemin Nadeau, Saint-Liguori

avec **Françoise David**

« *Devenir féministe et le rester toute la vie!* »

20 \$ pour les membres - 25 \$ pour les non-membres
Réservations obligatoires avant le 1^{er} mars 2023



- Accueil : à partir de 9 h 30 - Début : 10 h - Activité mixte

En première partie, nous aurons la chance
d'avoir une prestation d'Hélène Sylvain, autrice et slameuse.



Devenir féministe et le rester toute la vie!

Françoise David parlera d'un parcours qui l'a menée d'un combat pour la justice sociale au féminisme.
Elle abordera aussi certains enjeux féministes d'aujourd'hui.



- Il vous sera possible d'acheter sur place le livre *Du cœur au combat, Françoise David en cinq temps*, à +/- 26 \$. Madame David sera disponible pour les dédicacer.
- Il y aura aussi tirage d'un moitié-moitié.
- Prévoyez avoir de l'argent comptant si le moitié-moitié et/ou le livre vous intéressent.

Menu du brunch

Jus d'orange, croissants, rôties, plateaux de fromages, omelette, bacon, saucisses, jambon, fèves au lard, pommes de terre, plateaux de fruits frais et tranches de tomates, confitures, marmelade, beurre, café.

* Covoiturage possible.

**INSCRIPTIONS ET PAIEMENTS OBLIGATOIRES AU PLUS TARD LE 1^{er} MARS À 17 H.
Aucun remboursement après le 1^{er} mars, mais vous pouvez transférer vos places à d'autres personnes.**

S'inscrire auprès du Centre de femmes Marie-Dupuis, du lundi au jeudi de 9 h à 17 h,
241, boulevard Antonio-Barrette, Notre-Dame-des-Prairies, ou en appelant au 450 752-5005.

Nous acceptons l'argent, les chèques, et les virements Interac faits à info@cdfmaridupuis.ca avec le mot femmes comme réponse à la question.

Bienvenue à toutes et à tous!

LE MOT DE LA COORDO



Marie-Christine Laroche

Soirée du 30^e anniversaire

Le 28 octobre dernier, au Carrefour culturel de Notre-Dame-des-Prairies, s'est tenue notre soirée soulignant notre 30^e anniversaire. Plus de 200 personnes ont assisté à cette soirée touchante, avec le spectacle Féminine(s), mettant en vedette Céline Faucher, Monique Fauteux et Sylvie Tremblay. En 1^{re} partie, la chorale du Centre, composée de la majorité des membres de la collective et de l'équipe de travail, a chanté sur un air connu, un texte émouvant composé par Renée Lessard, notre présidente sortante. Nous en avons profité pour faire le dévoilement de notre nouveau logo, réalisé par Chantal Locat, en collaboration avec la collective. À la fin de la soirée, chaque personne présente a reçu notre nouveau signet ainsi qu'un sac à notre effigie. Un autre moment de pur bonheur qui restera gravé dans nos mémoires! Les sacs sont maintenant en vente au coût de 10 \$, tant qu'il y en aura!

Journée internationale des droits des femmes

C'est le 5 mars prochain que nous soulignerons la Journée internationale des droits des femmes, lors d'un brunch, suivi d'une conférence qui promet d'être fort passionnante, avec Françoise David! L'activité aura lieu au Club de golf Montcalm à Saint-Liguori, et bien sûr, du covoiturage sera possible. Les billets doivent obligatoirement être payés en avance et ils sont à 20 \$ pour les membres et 25 \$ pour les non-membres. Les hommes sont les bienvenus. Une autre activité intéressante à ne pas manquer!

TEMPÊTE = CENTRE FERMÉ

Pour la période hivernale, si vous entendez à la radio ou à la télévision que les écoles du Centre de services scolaire des Samares sont fermées pour cause de tempête, le Centre sera lui aussi fermé, et les activités 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 FM 99.1, afin d'éviter de vous cogner le nez sur une porte fermée.

IL ÉTAIT UNE FOIS... UN NOUVEAU LOGO

par Chantal Locat, illustratrice

À l'automne 2019, le Centre de femmes Marie-Dupuis (CDFMD) me propose de créer leur futur logo. Quel beau projet pour moi, artiste engagée dans le mouvement des femmes depuis des années, la réponse ne se fait pas attendre, c'est OUI.

Rencontre avec la Collective

Pour y arriver, une rencontre avec les membres de la Collective s'impose. Ces femmes sont au cœur de cet organisme : elles y travaillent, elles y militent et elles contribuent à la création de ce réseau essentiel pour plusieurs femmes. Bref, elles savent de quoi elles parlent. Les échanges avec elles alimenteront par la suite mon inspiration, ma création et donc, mes propositions.

Ce que je retiens

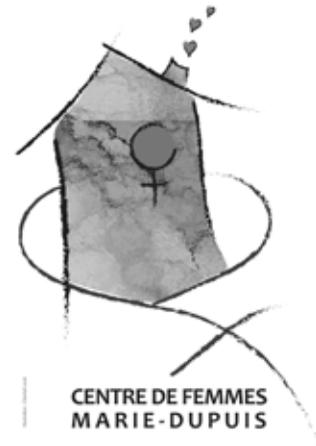
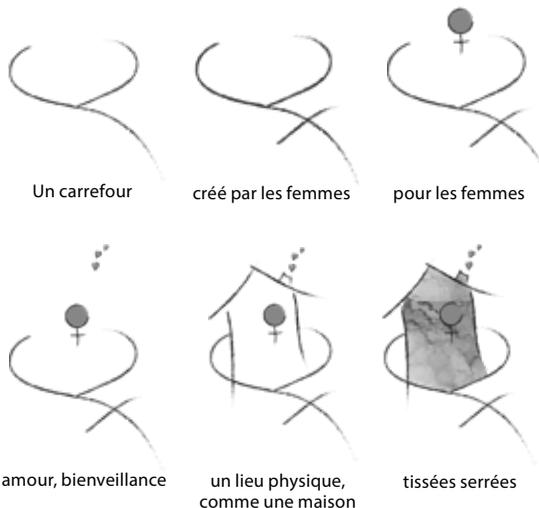
Chose importante, ce lieu est créé par et pour les femmes. Je comprends toute l'importance, pour celles qui côtoient le Centre, d'avoir un

lieu physique accueillant et sécuritaire; pour plusieurs, c'est un peu comme une deuxième maison. Elles font de belles rencontres et partagent leurs réalités sans se sentir jugées.

Aussi, le Centre rayonne comme un carrefour partageant, quand il est nécessaire, des informations sur les personnes ou organismes ayant de l'expertise dans des domaines spécifiques. C'est un lieu de réseautage, de services et d'activités. Accueil chaleureux, écoute et bienveillance sont au rendez-vous. Certaines vont même jusqu'à dire qu'elles sont « *tissées serrées* ».

Pour l'esthétisme et la réalisation du visuel

Je fais le choix de la simplicité, du sens à donner et de la facilité d'utilisation. Le logo est créé en utilisant des techniques mixtes : dessin avec tablette graphique, logiciel Illustrator; s'ajoutent aquarelle sur papier et de filtres de Photoshop pour le côté « *tissées serrées* » de l'habillage de la maison. Voilà! Un visuel à l'image du Centre de femmes Marie-Dupuis est né.



NOS SERVICES

FRIPERIE

Vous êtes invitées les samedis 28 janvier, 25 février et 25 mars, 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 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

Le Centre de femmes Marie-Dupuis met à la disposition de ses membres, 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. Les membres ont la possibilité de choisir chacune 5 livres pour une durée maximale d'un mois, l'emprunt est renouvelable une fois.

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

Nouveautés

- *Mon année martienne* de Farah Alibay (ALI1476)
- *Retrouver l'intelligence du corps* d'Ève Berger-Grosjean (BER1477)
- *Guérisons intérieures* de Nicole Bordeleau (BOR1478)
- *Une vie de militantisme* de Noam Chomsky



(CHO1479)

- *Le précipice* de Noam Chomsky (CHO1480)
- *Traitements-chocs et tartelettes* de Josiane Cossette et Julien Simard (COS1491)
- *La wicca* (grimoire de magie blanche) de Scott Cunningham (CUN1482)
- *Vivre la wicca* (guide avancé de pratique individuelle) de Scott Cunningham (CUN1483)
- *Antidote un trousseau de clés* de Nikole Du Bois (DUB1484)
- *La face cachée du grand monde des microbes* de Boucar Diouf (DIO1485)
- *Histoires d'élues* de Lisette Falker (FAL1486)

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. Une fois votre heure terminée, vous pouvez continuer à utiliser l'ordinateur si aucune membre n'a pris un rendez-vous et attend son tour.

Important : les coûts de vos impressions sont à vos frais et 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? Ensemble, nous verrons à la préparation et la cuisson des aliments ainsi qu'à la mise en plats. Les participantes se partagent les plats en plus de recevoir un généreux panier de denrées alimentaires en provenance de Moisson Lanaudière, un coup de pouce bien apprécié.

Dates : Groupe 1 : 24 et 25 janvier, 7, 8, 21 et 22 février, 7, 8, 21 et 22 mars

Groupe 2 : 31 janvier, 1^{er}, 14, 15 et 28 février, 1^{er}, 14, 15, 28 et 29 mars

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

Participantes : maximum 30

Coût : 30 \$

Animatrice : Lise Jollet



Lunch côte d'ivoire

Elle était notre invitée à une rencontre du comité politique au printemps dernier pour nous parler d'immigration. Marcelle Konan est de retour pour partager avec nous un repas de son pays, la Côte d'Ivoire. La cuisine ivoirienne fait partie des meilleures cuisines d'Afrique. Nous y découvrirons des aliments typiques de cette culture et de ce pays. Merci beaucoup à Marcelle!

Date : jeudi 2 février

Heures : 12 h

9 h pour les bénévoles à la préparation

Coût : 6 \$ - Carte de membre requise

Participantes : maximum 25

Animatrice : Marcelle Konan

Dîner communautaire

Pour le plaisir, sans aucun prétexte autre que la joie de se retrouver ensemble et de partager un bon repas, une date vous est offerte dans cette programmation. Un dîner en février, pas très loin de la St-Valentin, pour vivre un bon moment en excellente compagnie.

Date : jeudi 16 février

Heures : 12 h

9 h pour les bénévoles à la préparation

Coût : 6 \$ - Carte de membre requise

Participantes : maximum 48

CINÉ ET MOI

Ces rendez-vous ciné 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.

Harriet

Film américain réalisé par Kasi Lemmons, sorti en 2019 qui retrace l'histoire de Harriet Tubman, qui a permis l'évasion de nombreux esclaves du Sud des États-Unis après sa fuite en 1849.

Lors de sa fuite, Minty parvient, après bien des péripéties et grâce à l'aide du chemin de fer clandestin, à gagner Philadelphie, en Pennsylvanie, un État sans esclavage. Elle y est accueillie et soutenue par une association d'abolitionnistes, et elle décide, comme beaucoup d'anciens esclaves, de changer de nom et de s'appeler Harriet Tubman. Une année plus tard, Harriet revient et repart avec plusieurs membres de sa famille et parvient à rejoindre Philadelphie avec eux. Elle continue par la suite ses expéditions, libérant de nombreux esclaves et gagnant le surnom de Moïse.

Date : mardi 14 février

Heure : 9 h 30

Coût : 2 \$

SACS À VENDRE

Comme plusieurs d'entre vous le savent, un sac avec le nouveau logo du Centre a été offert à chaque personne qui a assisté à notre soirée-spectacle pour célébrer le 30^e anniversaire du Centre de femmes Marie-Dupuis. Si vous désirez vous en procurer, vous pouvez l'obtenir pour la modique somme de 10 \$ chacun. Demandez-les à l'accueil!

Coupable et victime : L'histoire de Cyntoia Brown

En 2004, Cyntoia Denise Brown, âgée de 16 ans, est arrêtée à Nashville dans le Tennessee, pour avoir assassiné un homme de 43 ans qui a tenté de la violer. Elle a été jugée en tant qu'adulte. Elle est alors condamnée à la prison à vie. Le sort de Cyntoia semblait scellé pourtant, après 10 ans de contestations judiciaires, le gouverneur Bill Haslam l'a grâciée. Le documentaire s'attarde sur le parcours de Cyntoia, une enfant qui est le produit de trois générations de violences envers les femmes dans sa famille biologique.

Date : mardi 14 mars

Heure : 9 h 30

Coût : 2 \$



10 \$

CAFÉS-RENCONTRES

Cette activité gratuite et ouverte aux non-membres a lieu tous les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30. Des thèmes différents sont proposés chaque semaine. 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.

Les saisons de la vie

Mercredi 25 janvier

Présentation du DVD « Les saisons de la vie », une succession d'images choisies, stimulantes, inspirantes et apaisantes, accompagnées de musique douce et relaxante. Ce DVD sert à stimuler positivement les sens des personnes vivant avec des maladies neurocognitives. L'animatrice présentera des suggestions pour utiliser ce matériel de stimulation de façons variées et amusantes.

Animatrice : Sylvie Charbonneau

Capsules sur la violence conjugale

Mercredi 1^{er} février

Ces capsules produites par le Centre de femmes Marie-Dupuis permettent de fournir des outils pour repérer, comprendre et agir lorsque ce type de situations se produit. Une sensibilisation à toutes les formes que peut prendre la violence conjugale.

Animatrice : Paule Rajotte

Le forage, un GPS intérieur

Mercredi 8 février

Le GPS t'invite à retourner sur tes pas, à aller en sens inverse, dans l'autre direction, au plus profond de toi. Partir de ce qui est à la surface, de ce qui est présent, de ce que tu

connais pour faire le chemin inverse, retourner à la source de ton moi, de la vraie nature de ton essence.

Animatrice : Hélène Lavoie

La suite des choses : Alzheimer, dépistage

Mercredi 15 février

Venez découvrir plus d'informations au sujet du diagnostic d'Alzheimer. C'est un grand défi mais il faut rester bien informées pour avoir les bons réflexes si la situation se pointe avec nos proches, autour de nous.

Animation : Comité politique et une invitée spécialiste dans ce domaine

Comment j'ai appris à m'aimer

Mercredi 22 février

Une conférence sur la santé mentale, par l'auteure du livre « Bipolaire et heureuse ». Cette conférence vous donnera des outils pour acquérir une santé mentale, gagner en confiance en soi, croire en soi ainsi qu'en son plein potentiel, faire la paix avec son passé, avec soi-même ainsi qu'avec les autres.

Animatrice : Geneviève Mayrand



Climat : Mon cerveau fait l'autruche

Mercredi 1^{er} mars

Dans ce documentaire sur le climat, les scientifiques sont unanimes : la menace climatique est désormais flagrante! Et nous ne réagissons toujours pas. Comment expliquer cette inertie devant l'urgence? Pourquoi savoir ne suffit pas pour agir?

Animation : Comité politique

Célébrons notre 30^e anniversaire

Mercredi 8 mars

Comme il y a eu une captation de la soirée magique vécue le 28 octobre lors des 30 ans du Centre de femmes, nous proposons, à celles qui n'ont pas pu y assister et à celles qui voudraient la revivre, de venir visionner la vidéo qui a été faite à cette occasion.

Animatrice : Paule Rajotte

Prestations et crédits fiscaux

Mercredi 15 mars

En abordant plusieurs sujets tels les principaux types de revenus, les REER, les différents crédits d'impôts, les outils et services en ligne, et même les arnaques à éviter, cette personne-ressource de l'Agence du revenu du Canada tentera de répondre à vos différentes questions sur vos finances et la production de votre rapport d'impôts annuel.

Animatrice : Joyce Cynthia Paul

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les germinations et les pousses

Mercredi 22 mars

De leur production à leur consommation, en passant par leurs particularités et bienfaits, Jeanne vous fera faire le tour de ce jardin accessible à toutes et si nutritif. Venez découvrir de quelle façon vous pouvez ajouter un peu de vivant à votre alimentation, sans grand effort.

Animatrice : Jeanne Vertefeuille

Droits et obligations des locataires



Mercredi 29 mars

Un intervenant d'Action-Logement Lanaudière (ALL) viendra vous informer sur les devoirs, responsabilités et droits des locataires, sur le calcul des augmentations de loyer et sur les services et accompagnement offerts par ALL.

Animation : Alexandre Lanoue

ATELIERS-DÉCOUVERTES

Vous aimeriez faire des activités mais vous ne disposez pas suffisamment de temps pour vous engager à long terme? 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 diamants : différents projets

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!



Dates : les jeudis 9 février, 23 février et 9 mars

Heures : 13 h à 16 h

Participant·es : min. 10 – max. 18

Animatrice : Marie-Josée Gélinas

Possibilité de s'inscrire pour un ou plusieurs ateliers :

1. 9 février : Confection de fleurs
Coût : 5 \$
2. 23 février : Confection d'oiseaux
Coût : 5,10 \$
3. 9 mars : Projets variés (chat ou mandala)
Coût : 6,45 \$

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 fières de porter vos créations uniques!

Date : jeudi 16 mars

Heures : 13 h à 16 h

Coût : 7,35 \$

Participant·es : min. 8 – max. 10

Animatrice : Marie-Josée Gélinas



CALENDRIERS DES ACTIVITÉS

JANVIER 2023				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Le Centre est fermé pour la période des Fêtes du 23 décembre au 8 janvier inclusivement				
9 Réouverture du Centre	10	11	12 9:00 Comité politique	13
16	17	18 9:30 Lectures coup de cœur p.16	19 JOURNÉE D'INSCRIPTION p.21	20 8:00 Peindre les couleurs de la vie p. 17 10:00 Peindre les couleurs de la vie 13:00 Vitrail ou faux vitrail p. 18 17:00 Vitrail ou faux vitrail
23 9:30 Aquarelle p. 15 13:00 Méditer en Pleine Présence p. 17 15:30 Tarot 1 p. 18	24 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) p. 7 10:00 Les amies de la broderie p. 16 13:30 Antidote p. 15	25 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) p. 16 9:30 Courtepointe p. 16 13:30 Café-rencontre : Les saisons de la vie p. 9 16:00 Art-thérapie p. 15	26	27 CONSULTATIONS JURIDIQUES p.23 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
30 9:30 Aquarelle 13:00 Méditer en Pleine Présence 15:30 Tarot 1	31 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) p.7 10:00 Les amies de la broderie 13:30 Antidote			

***** Friperie *****
Samedi 28 janvier de 10 h à 14 h

FÉVRIER 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Courtepointe 13:30 Café-rencontre : Capsules sur la violence conjugale p. 9 16:00 Art-thérapie	2 9:00 Les amies du crochet et du tricot p. 17 12:00 Lunch Côte d'Ivoire avec Marcelle Konan p. 7 13:30 Tablette : C'est quoi le cloud? p. 16 15:15 Peinture sur tissus p. 18	3 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
6 9:30 Aquarelle 13:00 Méditer en Pleine Présence 15:30 Tarot 1	7 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 10:00 Les amies de la broderie 13:30 Antidote	8 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Lectures coup de cœur p. 16 13:30 Café-rencontre : Le forage, un GPS intérieur p. 9 16:00 Art-thérapie	9 9:00 Comité politique 10:30 Les amies du crochet et du tricot 13:00 Broderie-diamants : Fleurs p. 11	10 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
13 9:30 Aquarelle 13:00 Méditer en Pleine Présence 15:00 Tarot 1	14 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Ciné et moi : Harriet p. 8 13:30 Antidote	15 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Courtepointe 13:30 Café-rencontre : La suite des choses : Alzheimer p. 9 16:00 Art-thérapie	16 9:00 Les amies du crochet et du tricot 12:00 Dîner communautaire p. 17 13:30 Tablette : Photographie p. 16 15:15 Peinture sur tissus	17 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
20 9:30 Aquarelle 13:00 Méditer en Pleine Présence 15:30 Tarot 1	21 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 10:00 Les amies de la broderie 13:30 Antidote	22 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Courtepointe 13:30 Café-rencontre : Comment j'ai appris à m'aimer p. 9 16:00 Art-thérapie	23 10:30 Les amies du crochet et du tricot 13:00 Broderie-diamants : Oiseaux p. 11	24 CONSULTATIONS JURIDIQUES p.24 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
27 9:30 Aquarelle 13:00 Méditer en Pleine Présence 15:30 Tarot 1	28 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 10:00 Les amies de la broderie 13:30 Antidote	TEMPÊTE = CENTRE FERMÉ Pour la période hivernale, si vous entendez à la radio ou à la télévision que les écoles du Centre de services scolaire des Samares sont fermées pour cause de tempête, le Centre sera lui aussi fermé, et les activités 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 FM 99,1, afin d'éviter de vous cognez le nez sur une porte fermée.		

***** Friperie *****
Samedi 25 février de 10 h à 14 h

MARS 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Courtepointe 13:30 Café-rencontre : Climat : Mon cerveau fait l'autruche p.10 16:00 Art-thérapie	2 9:00 Comité politique 10:30 Les amies du crochet et du tricot 13:30 Tablette : Classer photos, vidéos, documents p. 16	3 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
6 9:30 Aquarelle 13:00 Méditer en Pleine Présence 15:30 Tarot 1	7 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 10:00 Les amies de la broderie 13:30 Antidote	8 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Lectures coup de cœur p. 16 13:30 Café-rencontre : Célébrons notre 30 ^e anniversaire p. 10 16:00 Art-thérapie	9 10:30 Les amies du crochet et du tricot 13:00 Broderie-diamants : Projets variés p. 11	10 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
13 9:30 Aquarelle 13:00 Méditer en Pleine Présence 15:30 Tarot 1	14 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Ciné et moi : Coupable et victime : L'histoire de Cyntoia Brown p. 8 13:30 Antidote	15 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Courtepointe 13:30 Café-rencontre : Prestations et crédits fiscaux p. 10 16:00 Art-thérapie	16 10:30 Les amies du crochet et du tricot 13:00 Confection de bijoux p. 11	17 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
20 9:30 Aquarelle 13:00 Méditer en Pleine Présence 12:00 Arrivée de <i>La Tribune Lanaudoise</i>	21 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 10:00 Les amies de la broderie 13:30 Antidote	22 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Courtepointe 13:30 Café-rencontre : Les germinations et les pousses p. 10 16:00 Art-thérapie	23 13:00 Envoi postal de <i>La Tribune Lanaudoise</i>	24 CONSULTATIONS JURIDIQUES p. 24 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
27 9:30 Aquarelle 13:00 Méditer en Pleine Présence	28 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 10:00 Les amies de la broderie 13:30 Antidote	29 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Courtepointe 13:30 Café-rencontre : Droits et obligations des locataires p. 10 16:00 Art-thérapie	30 JOURNÉE D'INSCRIPTION p. 21 13:30 Les messages de mon corps p.17	31 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

***** Friperie *****

Samedi 25 mars de 10 h à 14 h

COURS & ATELIERS

Le Centre de femmes 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 jeudi 19 janvier, avec le paiement complet et votre carte de membre en règle (voir p. 21). Si le montant exigé est trop élevé pour vos faibles revenus, n'hésitez pas à venir rencontrer une travailleuse.

Antidote

Cette série de 10 rencontres s'adresse à toute femme désirant augmenter son autonomie personnelle, découvrir son potentiel, apprendre à se connaître et reprendre le pouvoir sur sa vie. À l'aide d'exercices de groupe, vous serez amenées à plonger au cœur de vous-mêmes.

Dates : les mardis, du 24 janvier au 28 mars

Durée : 10 rencontres

Heures : 13 h 30 à 16 h 30

Coût : gratuit

Participant·es : min. 4 – max. 8

Animatrice : Nicole Melançon

Aquarelle

Cette série de 10 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 23 janvier au 27 mars

Durée : 10 rencontres

Heures : 9 h 30 à 11 h 30

Coût : 65 \$

Participant·es : min. 8 - max 10

Animatrice : Lise Guay

Art-thérapie

La spécificité de l'art-thérapie s'exprime dans l'utilisation des médias plastiques visant la compréhension et la résolution de problèmes, le soulagement de l'anxiété et de la souffrance psychologique ou simplement l'évolution et le mieux-être psychologiques. Le processus de création est au service de l'expression de soi, de ses pensées, de ses émotions et de ses dilemmes intérieurs.

Dates : les mercredis, du 25 janvier au 29 mars

Durée : 10 rencontres

Heures : 16 h à 18 h

Coût : 65 \$

Animatrice : Anne-Marie Charest



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. Voir plus bas.

Dates : les jeudis 2 février, 16 février, 2 mars
Heures : 13 h 30 à 15 h
Coût : 4,90 \$ par atelier
Participant·es : min. 8 – max. 8
Animatrice : Nicole Doucet

N.B. : Apportez votre tablette.

Possibilité de s'inscrire pour un ou plusieurs ateliers :

1. 2 février : C'est quoi le cloud?
2. 16 février : Photographie
3. 2 mars : Comment classer les photos, les vidéos et les documents

Couture à la main d'une courtepointe

C'est dans le plaisir que vous êtes invitées à venir apprendre comment faire la couture d'une courtepointe à la main.

Dates : les mercredis, du 25 janvier au 29 mars (sauf les 8 février et 8 mars)
Durée : 8 rencontres
Heures : 9 h 30 à 11 h 30
Coût : gratuit
Participant·es : maximum 8 membres
Animatrice : Jeanne Marcoux

N.B. : Apportez votre matériel. Vous aurez besoin de tissus de coton, fils, aiguille, épingles et ciseaux.

Lectures coup de cœur

Activité pour les passionnées de lecture. Nous lisons un livre par mois parmi les livres empruntés au Centre de femmes. Les participant·es peuvent échanger sur divers sujets car toutes choisissent un livre différent. Nous vivons plusieurs échanges très musclés et intéressants.

Dates : les mercredis 18 janvier, 8 février et 8 mars
Heure : 9 h 30
Coût : gratuit
Animatrice : Carole Faucher

Voici nos suggestions coup de cœur :

- *Une guerre mondiale contre les femmes* de Silvia Federici : FED1437
- *Toutes les vies possibles* de Patrice Godin : GOD1438
- *À la recherche des enfants disparus* d'Anne Panasuk : PAN1442

Les amies de la broderie-diamants

Ce moment est dédié pour celles qui connaissent déjà la base de la broderie-diamants et qui ont envie de venir échanger, d'avoir du plaisir entre femmes, tout en venant déposer des strass, des pierres qui imitent la forme d'un diamant, sur un canevas semblable à une peinture à numéros!

Dates : les mardis, du 24 janvier au 31 mars, sauf les mardis 14 février et 14 mars
Durée : 8 rencontres
Heures : 10 h à 12 h
Coût : gratuit
Participant·es : maximum 15

N.B. : Apportez votre matériel.



Les amies du crochet et du tricot

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

Dates : les jeudis, du 2 février au 16 mars

Durée : 7 rencontres

Heures : 10 h 30 à 12 h

sauf les 2 et 16 février, de 9 h à
10 h 30

Coût : gratuit

Participant·es : min. 8 - max. 12

N.B. : Apportez votre matériel.

Les messages de mon corps

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

Dates : les jeudis 30 mars et 6 avril

Durée : 2 rencontres

Heures : 13 h 30 à 16 h 30

Coût : 19,50 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Marguerite Lanoue

Méditer en Pleine Présence

S'engager pour 10 semaines pour aller au-delà de la pleine conscience... au-delà de la détente et de la réduction du stress, prendre un temps pour apprendre pas-à-pas à se servir de son corps pour éventuellement auto-méditer en Pleine Présence. Apprendre progressivement à habiter son corps, ressentir les effets dans son corps, l'interaction entre le mouvement interne de vie, son corps et les pensées.

Dates : les lundis, du 23 janvier au 27 mars

Durée : 10 rencontres

Heures : de 13 h à 15 h

Coût : 65 \$

Animatrice : Patricia Boisvert

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 20 janvier au 31
mars

Durée : 11 rencontres

Heures : 8 h à 10 h (groupe 1)

10 h à 12 h (groupe 2)

Coût : 71,50 \$

Participant·es : maximum 12 par groupe

Animatrice : Lise Jollet

N.B. : Seule la peinture est fournie.

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 jeudis 2 et 16 février
Durée : 2 rencontres
Heures : 15 h 15 à 17 h 15
Coût : 20 \$ (incluant le matériel)
Participant·es : min. 8 – max. 12
Animatrice : Chantal Nadeau

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



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, 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 ami·es.

Dates : les lundis, du 23 janvier au 13 mars
Durée : 8 rencontres
Heures : 15 h 30 à 17 h 30
Coût : 52 \$
Participant·es : min. 8 – max. 12
Animatrice : Élise Paré

Vitrail ou faux vitrail

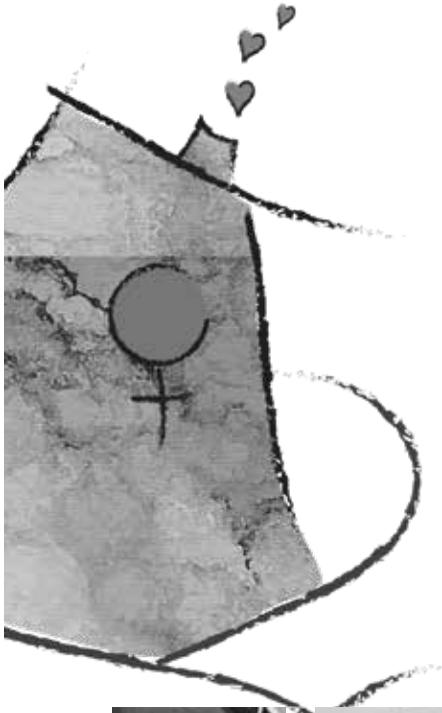
Cet atelier créatif vous permettra de vous initier au vitrail ou au faux vitrail. Vous expérimenterez des créations artistiques conçues à l'aide d'une foule de matériaux les plus incongrus : bouts de verres, pelotes de laine, etc.

Dates : les vendredis, du 20 janvier au 31 mars
Durée : 11 rencontres
Heures : 13 h à 15 h (groupe 1)
17 h à 19 h (groupe 2)
Coût : 71,50 \$
Participant·es : maximum 12 par groupe
Animatrice : Lise Jollet

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

ANIMA FORMA

TRICES



Anne-Marie Charest



Carole Faucher



Geneviève Mayrand



Hélène Lavoie



Jeanne Vertefeuille



Lise Jollet



Marcelle Konan



Marguerite Lanoue



Marie-Josée Gélinas



Nicole Doucet



Nicole Mélançon



Patricia Boisvert



Paule Rajotte



Sylvie Charbonneau

**Paroles de la chanson présentée
par la chorale du Centre de femmes
Marie-Dupuis lors du 30^e anniversaire
28 octobre 2022**

30^e

*Votre Centre a trente ans. Que le temps passe vite!
Madame, hier encore, vous étiez si petite,
Et vos premiers tourments sont nos premières rides,
Madame, et nos premiers défis.*

*Chacun de vos besoins, pour nous, a compté double.
Nous connaissons déjà tout de ce qui vous trouble.
Et nous sommes à l'écoute, et nous tendons la main,
Madame, le Centre vous appuie.*

*On la trouvait soumise, et voici qu'elle est belle.
Elle a su réussir à déployer ses ailes.
Elle apprend et partage, et n'a plus peur de l'âge,
Madame, le Centre lui sourit.*

*Chaque jour qui se vit, entourée de ses anges,
Amène à voir la vie sans tout ce qui dérange.
À grandir, à aimer, et à se faire confiance,
Madame, c'est ça Marie-Dupuis,
C'est ça Marie-Dupuis*



**Sur la musique de « Votre fille a vingt ans » de Serge Reggiani
Paroles : Renée Lessard**



JOURNÉES D'INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS ET 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 19 janvier et 30 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 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!

CHRONIQUE JURIDIQUE

Le dépôt volontaire

Si vous avez de la difficulté à payer vos comptes et que vos créanciers s'impatientent, le dépôt volontaire pourrait être une solution intéressante pour vous. Il peut vous permettre d'éviter la faillite.

Le dépôt volontaire est prévu à l'article 664 et suivant du Code de procédure civile du Québec. Il s'agit d'un mode d'exécution volontaire par lequel un débiteur s'engage à verser régulièrement la partie saisissable de son revenu au greffe de la Cour du Québec. L'argent est ensuite distribué entre ses créanciers.

Pour être admissible, il faut que votre revenu soit supérieur à la portion qui est réputée insaisissable par la loi. Les tribunaux ont récemment statué que les prestataires d'aide sociale ne peuvent se prévaloir du dépôt volontaire, car leurs prestations sont insaisissables.

La somme que vous devez verser correspond généralement au tiers de vos revenus saisissables (par exemple, votre salaire, vos prestations de retraite, vos revenus de location, les dividendes ou intérêts que vous recevez, etc.). Ce calcul tient compte de votre charge familiale et varie donc d'une personne à l'autre. Il est important de comprendre que vous ne pouvez verser moins que la somme ainsi calculée.

Le dépôt volontaire offre plusieurs avantages. Tant que vous faites vos paiements, vos créanciers ne peuvent vous saisir ou vous poursuivre. Vos biens et votre salaire sont donc protégés des saisies. De plus, le taux

d'intérêt applicable à vos dettes est réduit au moindre du taux légal ou du taux convenu. Le fait de ne plus avoir à gérer les paiements aux créanciers est un autre avantage appréciable.

Le dépôt volontaire comporte cependant certaines limites. Par exemple :

- Il ne vous protège pas contre les saisies immobilières et ne vous permet pas de réduire votre dette.
- De plus, il affecte négativement votre dossier de crédit.

Il arrive qu'une proposition de consommateur soit plus avantageuse pour certains débiteurs. N'hésitez pas à consulter un syndic afin de déterminer quelle est la meilleure option pour vous.

Pour vous inscrire au dépôt volontaire, vous devez remplir une déclaration réputée sous serment sur votre situation financière et familiale. Vous devez être honnête et précis lorsque vous complétez ce document. Sachez qu'un créancier ou toute personne intéressée peut contester votre déclaration si elle est inexacte.

Le formulaire est disponible en ligne. Vous pouvez l'imprimer et le déposer au greffe du palais de justice de votre district judiciaire.

Aucun frais n'est exigé pour participer au dépôt volontaire. Vous devez refaire une déclaration chaque année ou dès qu'un changement survient dans votre situation. Ceci afin de s'assurer que le montant que vous versez correspond bien à ce que la loi prévoit.

Vos paiements au greffe pourront ainsi augmenter ou diminuer en fonction des fluctuations de votre revenu et de l'évolution de votre situation familiale.

Pour plus d'information, consultez le site du Ministère de la Justice du Québec à l'adresse suivante : <https://www.justice.gouv.qc.ca/votre-argent-et-vos-biens/depot-volontaire/>

Texte de Me Mylène Légaré, avocate à la Commission des services juridiques, Chronique juridique, Vol. 10 Numéro 04 Avril 2018

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 maître Sonia Castonguay.

Les vendredis 27 janvier, 24 février et 24 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.



© Chantal locat

À METTRE À VOTRE AGENDA...



© Chantal Locat

5 mars

Pour souligner la *Journée internationale des droits des femmes*, ne manquez pas notre brunch-conférence, *Devenir féministe et le rester toute sa vie*.

Conférencière : Françoise David.

Slam : Hélène Sylvain, autrice et slameuse

Inscriptions

Au Centre de femmes Marie-Dupuis, du lundi au jeudi de 9 h à 17 h, 241, boulevard Antonio-Barrette, Notre-Dame-des-Prairies, ou en appelant au 450 752-5005.

20 mars

La version papier de *La Tribune Lanaudoise* sera disponible au Centre le 20 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 23 mars en après-midi.

6 avril

Dîner à la cabane à sucre

Où : à la cabane à sucre *La P'tite coulée*

143, rang des Continuations, Saint-Esprit

Date : jeudi 6 avril

Heure : le départ du centre se fera à 11 h

Coût : 13,25 \$ pour les membres, payable lors de l'inscription, 26,45 \$ pour les non-membres

29 juillet

Sortie estivale, La Corriveau - *La soif des corbeaux*, à 16 h au Centre culturel Desjardins, 20, rue Saint-Charles-Borromée Sud, Joliette.

SORTIE ESTIVALE

La Corriveau – *La soif des corbeaux*

« Une histoire d'avant, qui calque nos réflexions de maintenant et qui reflète étonnamment certains rouages de notre actualité : La légende de La Corriveau! Cette histoire-là a le dos large... Elle entraîne dans son sillon des femmes par milliers, des femmes assassinées, des femmes pointées du doigt pour avoir parlé, pour avoir osé, pour avoir chanté trop fort, pour avoir hurlé à la lune et danser dans la lumière... Les sorcières d'hier ont mis au monde toutes celles qui brûlent encore aujourd'hui. La seule chose qui a changé, c'est la façon de mourir ».

Le Centre de femmes a acheté 20 billets pour la pièce musicale *La Corriveau – La soif des corbeaux* et les offre aux membres à 5 \$ de

moins que le prix payé. Le prix régulier des billets est de 55 \$, et nous les avons payés 42,55 \$.

Date : le samedi 29 juillet 2023

Heure : 16 h

Coûts : 37,55 \$ pour les membres

42,55 \$ pour les non-membres

Endroit : Centre culturel Desjardins

20, rue Saint-Charles-Borromée Sud,
Joliette

Sièges : tous dans la rangée AA (1^e rangée)
du balcon

Activité mixte. Aucun remboursement possible, puisque le Centre ne peut se faire rembourser les billets achetés!

Un très chouette rendez-vous estival de fin d'après-midi pour se retrouver et passer un bon moment ensemble!



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 du 1^{er} avril 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. : _____

Code postal : _____ Téléphone : _____

Courriel : _____

Cotisation 15 \$: par chèque en argent par Interac

DÎNER À LA CABANE À SUCRE

Eh oui, avec le printemps qui suivra notre bel hiver, ce sera le moment d'aller se sucrer le bec. On voit loin! À la cabane *La P'tite coulée* de St-Esprit, située au 143, rang des Continuations, le temps des sucres se prépare déjà. Nous sommes un peu en avance mais nous voulons que vous réserviez la date à votre agenda. Alors, pour toutes celles qui prévoient avoir le goût d'un bon repas, de passer un agréable moment et de s'amuser entre amies, vous êtes toutes les bienvenues à ce rendez-vous sucré! Le covoiturage est possible, dites-le lors de votre inscription.

Date : jeudi 6 avril 2023

Heure : le départ du centre se fera à 11 h

Coût : 13,25 \$, payable lors de votre inscription

Pour bénéficier du prix spécial pour les membres, vous devez avoir payé votre carte de membre pour l'année 2023-2024. Le Centre paiera la différence du coût total de 26,45 \$ avec les taxes et le pourboire. Les non-membres paieront le coût total soit 26,45 \$.



CAPSULES SUR LA VIOLENCE CONJUGALE

par Chantal Locat

Le Centre de femmes Marie-Dupuis (CDFMD) a produit une série de six (6) capsules sur la violence conjugale et, sous certaines conditions, les rend disponibles gratuitement. Un document l'accompagne.

De courte durée, pouvant vivre chacune individuellement, elles peuvent être utilisées lors d'un café-rencontre, d'un 5-7 thématique et dans le cadre de certaines formations. Elles permettent de déclencher les discussions. Il arrive que des émotions remontent à la surface; pour cette raison, lors du visionnement, la présence sur place d'une intervenant.e ayant de l'expérience dans ce type d'aide est essentielle.

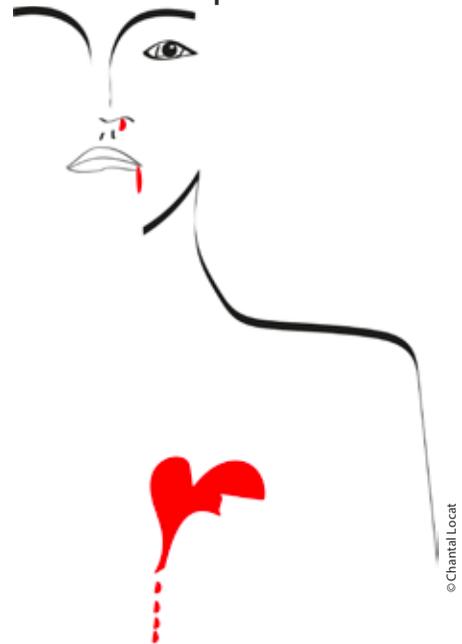
Elles peuvent être utiles pour les centres de femmes, les organismes communautaires, les maisons d'hébergement pour femmes, les municipalités ainsi que pour le milieu scolaire.

OBJECTIFS

REPÉRER : présentation de mots qui tuent, qui nous indiquent que le mépris, le contrôle et le pouvoir sont exercés par l'autre et comment, peu à peu, ils affectent la victime. Aider les victimes et les témoins à repérer les mots/maux dans un contexte de violence conjugale.

COMPRENDRE : présentation des différentes formes de violence qui s'émissent ainsi que le cycle de la violence dans un contexte de violence conjugale.

AGIR : présentation des ALLIÉS.ES potentiels.les, personnes et ou organismes, et des attitudes à développer pour aider une victime et lui redonner du pouvoir sur elle-même.



- 1- La violence conjugale - Introduction - *Repérer - Comprendre - Agir* - (2 min. 30 s)
- 2- La violence conjugale - Les formes de violence - *Les mots qui tuent!* - (5 min. 14 s)
- 3- La violence conjugale - Les formes de violence - *Em-prison-nées* - (4 min. 52 s)
- 4- La violence conjugale - Le cycle - *Le cycle de la violence* - (4 min. 39 s)
- 5- La violence conjugale - Les personnes alliées - *Des alliées sur la route* - (4 min.22 s)
- 6- La violence conjugale - Organisme allié - *Le Centre de femmes Marie-Dupuis* - (3 min. 51 s)

Réalisation des capsules (recherche - textes - illustrations - conception - montage) : Chantal Locat
Production : le Centre de femmes Marie-Dupuis

POUR SE PROCURER LES CAPSULES

accueil@cdfmariedupuis.ca ou 450 752-5005 et demander à parler à Paule Rajotte.

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

Patrice Desroches
Traiteur
paradis_du_gourmet@hotmail.com
Buffet chaud & froid • Mets préparés

Karine Desrosiers
TRA, Thérapeute en relation d'aide^{MD}
514.816.8975
tra@karinedesrosiers.com



Kiwi Le centre d'impression
370, boul. Manseau, Joliette | 450 752-2222

services-conseil impression numérique impression grand format lettrage et signalisation photocopies de plans

12345 ABCD

Le Bonheur chez Nous
Parce que les différences font la beauté du monde...
Martine Lapointe (450) 917-8000
Massothérapeute Certifiée
Suédois, Californien, chaise, Femme enceinte, enfant, Réflexologie, Pierres chaudes, Ventouse, Guasha,....
485 St-Louis, Joliette, Qc, J6E 2Z1



Josée Marion et Maxime Martineau
Pharmaciens propriétaires
Affilié à: **familiprix**
320, boul. Antonio-Barrette
Notre-Dame-des-Prairies
(Québec) J6E 1G2
T: 450 752-0905
F: 450 752-0914



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



François St-Louis
Député de Joliette
assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires
Bureau 216
Québec (Québec) G1A 1A4

Bureau de circonscription
970, rue Saint-Louis
Joliette (Québec) J6E 3A4
Tél. 450 752-6929

Francois.St-Louis.JOLI@assnat.qc.ca