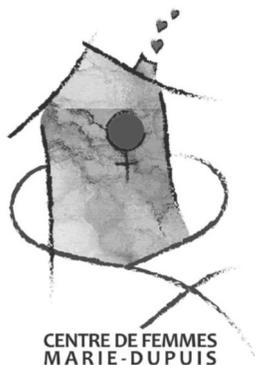


Centre de femmes Marie-Dupuis



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, actions collectives 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 vendredi, 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

Pièce de théâtre	3
Informations	4
Mot de l'équipe des travailleuses	4
Marche mondiale des femmes	5
Journée nationale des Centres de femmes	6
Chronique de Marie-Dupuis	7
Services	8
Friperie`	8
Bibliothèque	8
Ordinateur à la disposition des membres	8
Chronique juridique	9
Consultations juridiques	9
Activités et événements	10
Événement de la rentrée	10
Dîners communautaires	11
Cuisines collectives	11
Cafés-rencontres	12 et 16
Calendriers des activités	13-14-15
Ateliers et formations	17
Cours et ateliers	17 à 22
Journées d'inscriptions aux activités	23
À votre agenda	25
Carte de membre	25

Oser l'art!

Dans le cadre des journées de la culture, le Centre a proposé deux activités artistiques. Une d'entre elles était l'exposition d'œuvres d'arts, les « Œuvres coups de cœur! ». Plus d'une cinquantaine de visiteuses ont voté et 4 œuvres ont été choisies pour faire les prochaines couvertures des bulletins du « *Le Marie-Dupuis* » pour l'année 2024. L'œuvre que vous trouverez en page couverture de cette parution est une œuvre de faux-vitrail de Lise Jollet qui porte le titre *LA GEISHA*.

Rédaction

Paule Rajotte

Corrections

Paulette Beaudry

Marie-Christine Laroche

Illustrations, conception et mise en page

Paule Rajotte

Impression

KiWi, le Centre d'impression

Pièce de théâtre de la Troupe Marie-Dupuis



FEMMES À L'HORIZON

Jeudi 17 octobre et vendredi 18 octobre à 20 h
Samedi 19 octobre à 14 h
Au Carrefour culturel de Notre-Dame-des-Prairie
171, rue Curé-Rondeau, NDP

COMÉDIENNES :
Diane Bellemare, Josée Brander, Gisèle De Cotret, Josée Durette,
Josée Fréchette, Line Grégoire, Louise Hérard, Annie Jacques,
Marguerite Lanoue, Ariane Picher, Ginette Racine et Claudette Richard

Texte : Geneviève Bélisle
Direction artistique et mise en scène : Sylvie Tremblay et Monique Fauteux
Direction musicale : Monique Fauteux - Assistance à la mise en scène : Lilliane Forest
Chorégraphie : Chantal Locat - Scénographie : Pierre Doré

Illustration : Chantal Locat

2024
Une présentation de
La Troupe Marie-Dupuis

Coût : 20\$
Billets en vente au Centre de femmes Marie-Dupuis
241, boulevard Antonio-Barrette, NDP - 450 752-5005t
Accueil : 30 minutes avant l'heure du spectacle

HOMMAGE AUX PIONNIÈRES!

Lors d'un cours imposé, un jeune universitaire apprend la contribution des féministes à l'évolution de la société québécoise.

Dates : le jeudi 17 octobre et le vendredi 18 octobre

Heure : 20 h

Date : le samedi 19 octobre

Heure : 14 h

Lieu : u Carrefour culturel de Notre-Dame-des-Prairies

171, rue Curé-Rondeau

Coût : 20 \$

Informations

MOT DE L'ÉQUIPE DES TRAVAILLEUSES



Marie-Christine Laroche

Une nouvelle année de services et d'activités commence au Centre de femmes. L'année 2023-2024 aura vu plusieurs nouveautés apparaître au Centre dont un agrandissement de nos locaux avec l'ajout d'une pièce de rangement, ce qui nous a permis de libérer nos espaces de travail pour une meilleure aisance et de donner plus de place aux cuisines collectives.

Que nous réservera 2024-2025?

Nous espérons vous offrir des services et une programmation répondant toujours davantage à vos besoins et aspirations. Nous souhaitons que le Centre se développe pour vous ressembler encore et encore un peu plus. N'hésitez jamais à identifier et nommer ce que vous souhaitez, ce qui vous tient à cœur, nous travaillerons inlassablement à y répondre. Chacune d'entre vous est unique et teinte le Centre de sa couleur personnelle. Il y a dans ce bel arc-en-ciel plusieurs elles.

Plusieurs femmes ont mentionné qu'elles souhaitaient un cours de yoga, eh bien le voilà! Vous avez été aussi nombreuses à vouloir une suite à « Sereine et bien dans sa peau »; la deuxième partie sera ainsi de la programmation. « Vie active » sera davantage teintée des couleurs de l'animatrice et deviendra ainsi « Corps mobile ». Être ensemble poursuit sa petite bonne femme de chemin et sera aussi de retour. Les amies aussi. Nous avons bien failli perdre notre cours d'aquarelle, et grâce à la persévérance des femmes qui participent à cet atelier, il sera aussi de retour cet automne.



Paule Rajotte



Jeanne Vertefeuille

Chaque atelier, chaque café-rencontre, chaque service qui vous est offert a sa petite histoire qui mériterait qu'on s'y attarde. Ce qu'il faut retenir ici, c'est notre désir à toutes de grandir ensemble, de s'offrir toutes les opportunités possibles de poursuivre notre développement personnel et la conquête de nos vies respectives.

Je nous souhaite longue route ensemble, une route qui nous mènera aussi à la Marche mondiale des femmes qui aura lieu en 2025.

LA MARCHÉ MONDIALE DES FEMMES AURA 25 ANS EN 2025

PAR CHANTAL LOCAT

D'une marche à l'autre

Comme plusieurs femmes de Lanaudière, j'ai fait la Marche « *Du pain et des roses* » de 1995. Après cette expérience inoubliable, les femmes du Québec se disent : « *Si nous proposons une marche mondiale des femmes pour l'an 2000?* » et, c'est parti, telle une bouteille lancée à la mer pour rejoindre les militantes de la planète.

Je suis une militante, parmi tant d'autres, qui est à l'origine de la première action de la Marche mondiale des femmes (MMF) de l'an 2000. Je suis toute nouvelle dans cette organisation nationale tellement stimulante et plus grande que nature, en ces années préparatoires 1997-2000.

À chaque cinq ans, on dit qu'il y a une action et celle-ci s'étire pendant des mois, tous les cinq ans, soient en 2000, 2005, 2010, 2015, 2020-2021.

En route vers la 6^e action de la Marche mondiale des femmes de 2025!

Les militantes d'ici et de partout dans le monde, se retroussent les manches pour organiser la 6^e action de la MMF qui soulignera aussi ses 25 ans d'existence. Comme à chaque fois, le lancement se fait autour du 8 mars et l'action de clôture, autour du 17 octobre.

La structure organisationnelle, du local au national

Tentons de ne pas trop vous mêler :

Je représente le Centre de femmes Marie-Dupuis (CDFMD) pour le dossier et au Comité de la MMF à la Table de concertation des groupes de femmes de Lanaudière (TCGFL).

Je représente la Table à la Coordination du Québec de la Marche mondiale des femmes (CQMMF), organisation nationale au Québec.

Nous sommes trois personnes à représenter la TCGFL au national : Amy Magowan Greene, travailleuse à la Table et celle qui a le droit de vote. Pour l'accompagner et s'impliquer aussi dans les comités de travail nationaux, il y a Nathalie Chaput de la CSN-Lanaudière et moi du CDFMD, sans droit de vote.

À l'automne, je prendrai le temps pour expliquer la structure mondiale et son fonctionnement démocratique.

Ce que nous savons sur l'action 2025 pour le Québec

Comme dans toutes les coordinations nationales appartenant à la MMF dans le monde, il y a des consultations, des allers-retours, des décisions, etc. C'est notre base démocratique.

Ce que nous savons pour le Québec :

C'est que les militantes d'ici veulent absolument un grand rassemblement national pour la clôture. La pandémie de 2020 nous a empêchées de le faire. C'est décidé, c'est à Québec que ça se passera, autour du 17 octobre 2025.

Il n'y aura pas de revendications précises mais des grands thèmes qui sont : PAUVRETÉ, VIOLENCE ENVERS LES FEMMES, ENVIRONNEMENT.

Il y aura des outils d'éducation populaire féministe qui développeront des argumentaires en fonction des thèmes.

Voilà pour le moment.

Préparez vos souliers de mobilisation.

Chantal Locat, artiste engagée et militante féministe



Journée nationale des Centres de femmes du Québec

À l'occasion de la Journée nationale des centres de femmes, des centres des quatre coins du Québec ouvrent leurs portes aux femmes de leur région. Alors qu'il y a une hausse historique des cas de violence conjugale, tant en quantité qu'en intensité, il n'a jamais été aussi important de faire connaître les centres de femmes comme ressources en prévention. Les femmes sont invitées à participer à une journée entière d'activités qui leur permettront de mieux connaître ces ressources essentielles.

« La réalité, c'est que tout le monde a déjà entendu parler des centres de femmes à un moment ou un autre, mais c'est rare que ces mêmes personnes savent réellement ce qu'on fait. C'est important que les femmes nous connaissent comme ressource, et la journée nationale nous permet de faire exactement ça : aller vers des femmes et parler de nous. Il est important de démystifier nos services et de dire aux femmes de venir nous voir si elles en ont besoin », explique Stéphanie Vallée, co-coordonnatrice de L'R des centres de femmes.

Les centres de femmes ont pour mission d'améliorer la qualité de vie des femmes à travers trois volets d'activités : les actions collectives, les activités éducatives, et les services. L'objectif étant d'aider les femmes à reprendre du pouvoir sur leurs vies, l'approche des centres est caractérisée par l'idée de prendre les femmes comme elles sont (peu importe leur état), là où elles sont (peu importe à quelle étape elles sont vis-à-vis d'une relation violente, par exemple).

Nous vous invitons, tous les jours de l'année bien sûr, mais particulièrement lors de cette journée, à amener une amie au Centre, à parler à votre entourage du Centre et de ce qu'il vous apporte, à en faire la promotion à tous vents.

Les travailleuses auront une attention particulière en ce 1^{er} octobre à vous présenter tous les services et activités du Centre et un petit rallye vous sera proposé pour voir si vous connaissez vraiment toutes les opportunités que le Centre Marie-Dupuis vous offre.

Date : Le mardi 1^{er} octobre

Heures : 11 h à 12 h

Coût : Gratuit

CHRONIQUE DU MARIE-DUPOIS

Ma femme est une sorcière

Un jour, deux amis se parlaient, l'un disait « ma femme est une sorcière » et l'autre lui demandait pourquoi il parlait d'elle ainsi, il voyait que c'était une femme bien. Ce à quoi cet homme a répondu : « Être une sorcière n'est pas synonyme de méchanceté, ce n'est pas ce qu'ils montrent dans les contes, une sorcière est une femme différente; il faut s'habituer à ses bizarreries, à ses regards intriguants et profonds, à rentrer chez toi et sentir l'odeur d'encens ou quelque chose qui a brûlé, mais quoi?

Tu sais que c'est une bonne chose, tu dois t'habituer à voir des minéraux partout, à ce que quelques bougies soient allumées un jour quelconque et saches que tu ne peux jamais les éteindre, tu dois t'habituer à croire en son intuition, et que si elle te dit de ne pas faire confiance, ou de faire confiance, s'habituer à la voir parfois si sûre et parfois reconnaître ses ombres et essuyer ses blessures avec des larmes, du silence ou de la distance, sans la juger.

Habitues toi et acceptes la aveuglement, non pas de ta personne, mais de tout ton être, car la raison ne te conduira pas à la comprendre. Comprends que si elle te donne un câlin ou une caresse c'est parce qu'elle le ressent, qu'elle n'aime pas n'importe qui et que quand elle le fait c'est avec le cœur.

Écoutes la parler d'énergie, d'ancêtres, d'émotions, de rêves, de vies passées, de guérison et même si tu n'y crois pas, la soutenir sera la meilleure chose, sinon elle n'hésitera pas à repenser sa relation, car elle ne restera pas avec quelqu'un qui n'est pas dans sa propre vie avec sa fréquence vibratoire; c'est pourquoi tu dois remplacer la raison par sentir.

Si tu rencontres une sorcière et que tu l'aimes, n'essaies pas de la comprendre, il suffit de soutenir ses moments et de l'accompagner dans sa folie; même le silence est de bonne compagnie pour une sorcière. Respectes ses espaces, puis tu auras les tiens, où elle te montrera le ciel avec un baiser ou te fera toucher l'univers avec la passion de son dévouement.

Tu seras un homme chanceux, tu te sentiras tellement aimé que tu ne douteras jamais d'elle ou de son amour. Elle te protégera au-delà de la vie, car sa loyauté est immesurable. Aimes la, remercies sa présence dans ta vie, je me sens béni d'avoir une sorcière dans ma vie. »

- Auteur inconnu

Source : #tarucacoaching



Friperie

Vous êtes invitées les samedis 28 septembre et 26 octobre, entre 9 h et 12 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

Votre Centre de femmes vous propose plus de 1 500 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, renouvelables une fois.

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

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 5 \$ chacun. Demandez-les à l'accueil, et faites connaître notre Centre.

Capsules violence conjugale

Elles sont toujours disponibles sur demande à tous les groupes qui veulent en faire la diffusion pour sensibiliser au phénomène de la violence conjugale.

CHRONIQUE JURIDIQUE

L'ordonnance de protection : un outil pour protéger les victimes de violence conjugale lors d'une séparation

Vous vivez de la violence psychologique, un contrôle excessif de votre partenaire et craignez sa réaction si vous le quittez? Votre ex vous appelle sans cesse, vous texte, vous harcèle et vous voulez juste qu'il ou qu'elle vous laisse tranquille. L'ordonnance de protection est une mesure pouvant vous aider à vous sortir de cette situation. C'est un moyen judiciaire qui se veut parallèle ou complémentaire au processus criminel.

Elle s'obtient par une demande adressée à un.e juge et a pour objectif de protéger une personne dont la vie, la santé ou la sécurité est menacée par des comportements criminels ou non criminels.

Ainsi, il sera possible de demander au ou à la juge différentes ordonnances de protection à l'égard de la victime, dont notamment :

- Que la communication entre les parties se fasse par courriel, dans un langage approprié et qu'elle ne concerne que l'enfant;
- Qu'il ou elle remette toutes les armes en sa possession aux autorités policières;
- Qu'il ou elle soit expulsé.e de la résidence des parties;
- Qu'il ou elle ait l'interdiction de se trouver dans un rayon de 150 mètres de la résidence de la victime;
- Qu'il soit interdit de communiquer avec la victime.

Si le ou la juge en matière familiale est d'avis qu'il faut protéger la personne qui souhaite obtenir une telle ordonnance de protection, il ou elle l'accordera. Au surplus, le ou la juge pourra rendre l'ordonnance de protection avant la signification d'une demande judiciaire dans certaines situations.

Source : Texte de M^e Charlène Perron, avocate au bureau d'aide juridique du Saguenay
<https://www.aidejuridiquedemontreal.ca/wp-content/uploads/2022/05/lordonnancedeprotectionunoutilpourprotegerlesvictimesdeviolenceconjugalelorsduneseparation.pdf>

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 20 septembre et 18 octobre 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.

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

ÉVÉNEMENT DE LA RENTRÉE

À la grande demande, nous célébrerons à nouveau notre rentrée automnale autour d'un dîner « hot-dogs et épluchette » suivi d'une rencontre animée par les travailleuses, ainsi que les formatrices, animatrices et conférencières disponibles afin de vous donner un avant-goût de ce qui vous attend de merveilleux au Centre dans les prochains mois. Mesdames, c'est l'occasion rêvée de faire connaître le Centre de femmes à toutes vos connaissances féminines. **Nous ferons tirer un prix d'une valeur de 100 \$ soit un chèque-cadeau du Centre de femmes de 50 \$ et un panier de produits régionaux de 50 \$ parmi celles d'entre vous qui auront incité une amie à devenir membre.** Toutes les femmes qui deviendront membres au cours de l'après-midi se verront rembourser le coût du repas (5 \$).

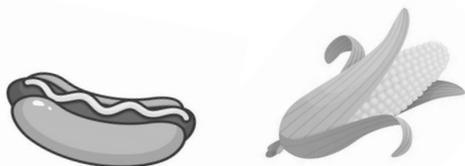
Date : le mercredi 21 août

Heures : à compter de midi et jusqu'à 16 h environ

Coût : gratuit pour les membres et 5 \$ pour les non-membres

Lieu : Centre des arts et des loisirs Alain La rue

N.B. : pour cette activité spéciale, vous et vos invitées devez idéalement vous inscrire avant le 19 août ☺



UNE CORVÉE AUTOMNALE

Comme nous avons bénéficié d'un agrandissement ce printemps, nous vous demandons de mettre l'épaule à la roue et de donner quelques heures de votre temps afin que notre centre redevienne tout propre. Apporter votre chaudière, votre petit escabeau et votre vadrouille pour les murs, si vous en avez. **Le dîner sera pris sur place et vous sera offert gratuitement par votre Centre de femmes.** Nous avons besoin de vous!

Merci de contribuer à la beauté et à la propreté des lieux!

Date : le lundi 26 août

Heure : à partir de 9 h

DÎNERS COMMUNAUTAIRES

Simplement pour le plaisir de se retrouver ensemble et de partager un bon repas, deux dates sont offertes dans cette programmation.

Dîner du député

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous convions à venir partager ce dîner communautaire en compagnie du député, monsieur Gabriel Ste-Marie, qui souhaite vous entendre et mieux connaître vos préoccupations concernant différents dossiers. Une belle opportunité pour lui transmettre nos attentes, et pour discuter avec notre représentant à la Chambre des communes.

Date : le lundi 23 septembre

Heures : 12 h

9 h pour les bénévoles à la préparation

Coût : 8 \$

Carte de membre requise

Dîner de l'Halloween

Les sorcières de Marie-Dupuis à table. Pour l'Halloween, vous êtes invitées à venir partager un repas à la table des sorcières de Marie-Dupuis. Nous vous invitons à vous déguiser en sorcière (ou autre) afin d'ajouter encore plus de magie à cette superbe journée!

Date : le lundi 28 octobre

Heures : 12 h pour le dîner

9 h pour les bénévoles à la préparation

Coût : 8 \$

Carte de membre requise



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 septembre, 8 et 9 octobre, 22 et 23 octobre

groupe 2 : 1^{er} et 2 octobre, 15 et 16 octobre, 29 et 30 octobre

Heures : 9 h à 14 h

Coût : 30 \$

Participantes : maximum 30

Animatrice : Lise Jollet



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. Merci de vous inscrire.

Comment aspirer à la paix intérieure...

Mercredi 4 septembre

La vie, de nos jours, est beaucoup plus facile qu'à l'époque de nos grands-parents et arrière-grands-parents. Pourtant, partout sur la planète, jamais il n'y a eu autant de dépressions, suicides ou personnes qui entrent dans les écoles avec des armes pour tuer des enfants.

En même temps, la terre explose de partout, volcans, tremblements de terre, inondations, ouragans, etc. Ce que l'on doit comprendre, c'est que tout ce qui se produit avec la terre, se produit également en nous et notre moyen de survie c'est d'apprendre à élever nos vibrations et de s'y maintenir afin de ne pas se laisser perturber par toute cette violence et cette misère autour de nous. C'est la seule façon de se maintenir dans une paix intérieure et dans l'amour pour ensuite l'irradier autour de nous et contribuer à la Paix.

Animateur : Guy Lussier



Yoga sur chaise

Mercredi 11 septembre

Formatrice en yoga et thérapeute, Marie Claire étudie en France et en Inde depuis 1980. Elle est la fondatrice du *Centre Terre et Ciel* où elle propose cours, ateliers, formations et thérapie. Le Yoga n'ajoute pas, il « désencombre ». Il allège le corps, libère l'esprit, diminue la danse des images et des idées qui viennent sans arrêt s'interposer entre nous et nos actions. Le Yoga réduit les tensions, des plus superficielles aux plus profondes...



Animatrice : Marie Claire Dumont

Constellations familiales

Mercredi 18 septembre

Les constellations familiales permettent de mettre en lumière la manière dont nous sommes liées à nos ancêtres. L'objectif est de rétablir l'ordre dans le système familial et de permettre à chaque membre d'avoir sa juste place et d'assumer ses responsabilités. Il devient alors plus facile de se libérer de ce qu'on a pris sur nous, par loyauté, et qui ne nous appartient pas. Cela permet de vivre notre vie avec intégrité. Venez en apprendre davantage sur cette forme de thérapie brève, et voir si cela pourrait répondre à certaines de vos questions.

Animatrice : Dany Vaillancourt



Mairesse de Sainte-Marcelline

Mercredi 25 septembre

Émilie Boisvert, mairesse de Sainte-Marcelline, viendra vous parler du parcours qui l'a menée jusqu'à la mairie, le rôle qu'elle y joue, les embûches qu'elle a rencontrées et qu'elle rencontre encore comme jeune femme. Les enjeux et les défis d'une jeune femme élue à la direction d'une municipalité sont-ils les mêmes que ceux vécus par un homme dans une position similaire?

Animatrice : Émilie Boisvert, mairesse, une initiative du comité politique



Août 2024				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1	2
5 OUVERTURE DU CENTRE Arrivée du <i>Le Marie-Dupuis</i>	6	7	8 13:00 Envoi postal du <i>Le Marie-Dupuis</i>	9
10	11	12	13	14
19	20	21 12:00 ÉVÉNEMENT DE LA RENTÉE p.10	22 C ENTRE FERMÉ 9:00 Lac-à-l'Épaule pour les administra- trices et l'équipe de travail	23
26 9:00 CORVÉE AUTOM- NALE p.10	27 C ENTRE FERMÉ 9:00 Lac-à-l'Épaule pour les administra- trices et l'équipe de travail	28 9:30 Comité politique	29 JOURNÉE D'INSCRIPTIONS p.23	30



Septembre 2024				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 FÊTE DU TRAVAIL	3 9:30 Les amies de la broderie-diamants p.20 13:00 Formation des bénévoles à l'accueil	4 13:30 Café-rencontre : Comment aspirer à la paix intérieure p.12 15:45 Être ensemble p.18	5 10:00 Les amies du crochet et du tricot p.20 15:45 Éveil sensoriel et Méditation p.18	6 10:00 Être ensemble p.18
9 9:00 Aquarelle p.17 11:15 Corps mobile p.18 13:00 Hypnothérapie 1 p.19 15:15 Sereine et bien dans sa peau 2 p.21 17:30 Tarot 1 p.21	10 9:30 Les amies de la broderie-diamants p.18 13:00 Tablette p.18 15:00 Kundalini Yoga p.19	11 9:30 Lectures coup de cœur p.19 13:30 Café-rencontre : Yoga sur chaise p.12 15:45 Être ensemble p.21 17:30 Tarot 3	12 10:00 Les amies du crochet et du tricot p.20 13:00 Stimulons nos neurones 3 p.20 15:45 Éveil sensoriel et méditation	13 10:00 Être ensemble
16 9:00 Aquarelle p.17 11:15 Corps mobile p.18 13:00 Hypnothérapie 1 p.19 15:15 Sereine et bien dans sa peau 2 p.21 17:30 Tarot 1 p.21	17 9:30 Les amies de la broderie-diamants p.18 13:00 Tablette p.18 15:00 Kundalini Yoga p.19	18 13:30 Café-rencontre : Constellations familiales p.12 15:45 Les après-midis de Marguerites et ses invitées p.20 17:30 Tarot 3	19 10:00 Les amies du crochet et du tricot p.20 13:00 Stimulons nos neurones 3 p.20 15:45 Éveil sensoriel et méditation	20 Consultations juridiques p.9 10:00 Être ensemble
23 9:00 Aquarelle p.17 12:00 Dîner communautaire p.11 15:15 Sereine et bien dans sa peau 2 p.21 17:30 Tarot 1 p.21	24 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) p.11 9:30 Les amies de la broderie-diamants p.18 13:00 La Collective	25 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) p.11 13:30 Café-rencontre : Émilie Boisvert, mairesse p.12 15:45 Être ensemble p.18 17:30 Tarot 3	26 9:30 Projet broderie-diamants : Petit lapin p.17 13:00 Stimulons nos neurones 3 p.20 15:45 Éveil sensoriel et méditation	27 8:00 Peindre les couleurs de la vie p.20 10:00 Peindre les couleurs de la vie p.20 10:00 Être ensemble p.18 13:00 Vitrail ou faux vitrail p.22 19:00 Vitrail ou faux vitrail p.22
30 9:00 Aquarelle p.17 11:15 Corps mobile p.18 13:00 Hypnothérapie 1 p.19 15:15 Sereine et bien dans sa peau 2 p.21 17:30 Tarot 1 p.21				

Samedi 28 septembre
Friperie de 9 h à 12 h, p.8

Octobre 2024				
Lundi 5	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<p>1</p> <p>9:00 Cuisines collectives (groupe 2) p.11</p> <p>9:30 Les amies de la broderie-diamants</p> <p>11:00 Journée nationale des Centres de femmes p.6</p> <p>13:00 Tablette</p> <p>15:00 Kundalini Yoga</p>	<p>2</p> <p>9:00 Cuisines collectives (groupe 2)</p> <p>13:30 Café-rencontre : Les biais cognitifs p.16</p> <p>15:45 Être ensemble</p> <p>17:30 Tarot 3</p>	<p>3</p> <p>10:00 Les amies du crochet et du tricot</p> <p>13:00 Stimulons nos neurones 3</p> <p>15:45 Éveil sensoriel et méditation</p>	<p>4</p> <p>8:00 Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10:00 Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10:00 Être ensemble</p> <p>13:00 Vitrail ou faux vitrail</p> <p>19:00 Vitrail ou faux vitrail</p>
<p>7</p> <p>9:00 Aquarelle</p> <p>11:15 Corps mobile</p> <p>13:00 Hypnothérapie 1</p> <p>15:15 Sereine et bien dans sa peau 2</p> <p>17:30 Tarot 1</p>	<p>8</p> <p>9:00 Cuisines collectives (groupe 1)</p> <p>9:30 Les amies de la broderie-diamants</p> <p>13:00 Tablette</p> <p>15:00 Kundalini Yoga</p>	<p>9</p> <p>9:00 Cuisines collectives (groupe 1)</p> <p>9:30 Lectures coup de cœur p.19</p> <p>13:30 Café-rencontre : Transport et collectes MRC Joliette p.16</p> <p>15:45 Être ensemble</p> <p>17:30 Tarot 3</p>	<p>10</p> <p>10:00 Les amies du crochet et du tricot</p> <p>13:00 Stimulons nos neurones 3</p> <p>15:45 Éveil sensoriel et méditation</p>	<p>11</p> <p>8:00 Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10:00 Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10:00 Être ensemble</p> <p>13:00 Vitrail ou faux vitrail</p> <p>19:00 Vitrail ou faux vitrail</p>
<p>14</p> <p>ACTION DE GRÂCE</p>	<p>15</p> <p>9:00 Cuisines collectives (groupe 2)</p> <p>9:30 Les amies de la broderie-diamants</p> <p>13:00 Tablette</p> <p>15:00 Kundalini Yoga</p>	<p>16</p> <p>9:00 Cuisines collectives (groupe 2)</p> <p>13:30 Café-rencontre : Au cœur de l'il p.16</p> <p>15:45 Les après-midis de Marguerites et ses Invitées p.20</p> <p>17:30 Tarot 3</p>	<p>17</p> <p>10:00 Les amies du crochet et du tricot</p> <p>13:00 Stimulons nos neurones 3</p> <p>15:45 Éveil sensoriel et méditation</p> <p>20:00 Pièce de Théâtre p.3</p>	<p>18</p> <p>Consultations juridiques p.9</p> <p>8:00 Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10:00 Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10:00 Être ensemble</p> <p>13:00 Vitrail ou faux vitrail</p> <p>19:00 Vitrail ou faux vitrail</p> <p>20:00 Pièce de théâtre p.3</p>
<p>21</p> <p>9:00 Aquarelle</p> <p>11:15 Corps mobile</p> <p>12:00 Arrivée du Le Marie-Dupuis</p> <p>13:00 Hypnothérapie 1</p> <p>15:15 Sereine et bien dans sa peau 2</p> <p>17:30 Tarot 1</p>	<p>22</p> <p>9:00 Cuisines collectives (groupe 1)</p> <p>9:30 Les amies de la broderie-diamants</p> <p>13:00 La Collective</p>	<p>23</p> <p>9:00 Cuisines collectives (groupe 1)</p> <p>13:30 Café-rencontre : Pourquoi tu restes? p.16</p> <p>15:45 Être ensemble</p> <p>17:30 Tarot 3</p>	<p>24</p> <p>9:30 Projet broderie-diamants : Joli chien p.17</p> <p>13:00 Envoi postal du Le Marie-Dupuis</p> <p>13:00 Stimulons nos neurones 3</p> <p>15:45 Éveil sensoriel et méditation</p>	<p>25</p> <p>8:00 Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10:00 Peindre les couleurs de la vie</p> <p>10:00 Être ensemble</p> <p>13:00 Vitrail ou faux vitrail</p> <p>19:00 Vitrail ou faux vitrail</p>
<p>28</p> <p>9:00 Aquarelle</p> <p>12:00 Dîner communautaire p.11</p> <p>15:15 Sereine et bien dans sa peau 2</p> <p>17:30 Tarot 1</p>	<p>29</p> <p>9:00 Cuisines collectives (groupe 2)</p> <p>9:30 Les amies de la broderie-diamants</p> <p>13:00 Tablette</p> <p>15:00 Kundalini Yoga</p>	<p>30</p> <p>9:00 Cuisines collectives (groupe 2)</p> <p>13:30 Café-rencontre : Les potions magiques p.16</p> <p>15:45 Être ensemble</p> <p>17:30 Tarot 3</p>	<p>31</p> <p>JOURNÉE D'INSCRIPTIONS p.23</p>	

Pièce de théâtre : le samedi 19 octobre à 14 h, p.3

Friperie : le samedi 26 octobre de 9 h à 12 h, p.8

Les biais cognitifs

Mercredi 2 octobre

Un biais cognitif est un schéma de pensée trompeur et faussement logique. Cette forme de pensée permet à l'individu de porter un jugement ou de prendre une décision rapidement. Les biais cognitifs influencent nos choix, en particulier lorsqu'il faut gérer une quantité importante d'informations ou que le temps est limité. Il se produit ainsi une forme de dysfonctionnement dans le raisonnement. À cause des biais cognitifs, la prise de décision de l'individu sera faussée. Venez en apprendre davantage sur ces petits joueurs de tours qui font partie du quotidien de chacune d'entre nous.



Animatrice : Paule Rajotte

Services de transport et de collectes de la MRC de Joliette

Mercredi 9 octobre

Le fournisseur du transport dans la MRC de Joliette a changé. Venez en apprendre davantage sur les nouvelles modalités de ce nouveau réseau, le transport adapté, les tarifs, les circuits, les transferts,... Le service de collectes des ordures, des matières recyclables et des matières organiques vous pose parfois question : dans quel bac mettre quoi? Deux travailleuses de la MRC de Joliette viendront vous éclairer sur ces deux sujets très quotidiens mais oh combien essentiels.

Animatrices : Kathy Lévesque et une collègue

Au



cœur de l'il

Au cœur de l'il

Mercredi 16 octobre

Au cœur de l'il est un organisme communautaire qui accueille et accompagne des hommes en difficulté et des hommes et femmes auteur.e.s de comportements violents, particulièrement en contexte conjugal et familial. Les personnes ressources vous présenteront les services offerts et l'approche préconisée dans leur centre d'accompagnement.

Animateurs : Yohan, Chloé et Mélanie



Pourquoi tu restes?

Mercredi 23 octobre

Présentation des 3 premières vidéos sur les 6 vidéos disponibles qui viennent traiter des raisons pour lesquelles on peut se faire piéger dans le cycle de la violence.

Vidéo 1 - Le « love bombing »

Notre animatrice, Schelby Jean-Baptiste, s'intéresse au « love bombing » (bombardement d'amour), une technique de manipulation que l'on rencontre généralement au début d'une relation malsaine. À quoi sert-il et quels sont les outils pour le détecter?

Vidéo 2 - Le « negging »

Comment différencier le « negging » d'une taquinerie sans vraie méchanceté? Quels sont les signes à reconnaître? Schelby explore cette manipulation émotionnelle et affective avec ses invités.es, spécialistes ou survivants.es.

Vidéo 3 - La dévalorisation et l'invalidation

La dévalorisation et l'invalidation, comment s'y retrouver? Avec ses invitées, notre animatrice fait la lumière sur les types de comportements toxiques qui devraient nous alerter, et les outils pour s'en sortir.

Animation : Le comité politique

Les potions magiques

Mercredi le 30 octobre

En cette veille d'Halloween, venez explorer avec nous les différentes potions qui favorisent votre santé immunitaire, qui préviennent l'inflammation, les troubles de santé respiratoire et davantage. Exceptionnellement, vous pourrez apporter votre chouette ou hibou domestique. Une potion rajeunissante vous sera servie.

Animatrice : Jeanne Vertefeuille,
votre sorcière préférée



ATELIERS ET FORMATIONS

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 3,50 \$ de l'heure.

Pour vous inscrire, vous devez obligatoirement vous présenter en personne à compter du jeudi 29 août, 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 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 9 septembre au 28 octobre
(sauf le lundi 14 octobre)

Heures : 9 h à 11 h

Durée : 7 rencontres

Coût : 49 \$

Participant·es : min. 8 – max. 10

Animatrice : Suzanne Dupont



Broderie de diamants

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!

Possibilité de s'inscrire à un ou deux ateliers :

Date : le jeudi 26 septembre – Toile « Petit lapin »

Heures : 9 h 30 à 11 h 30

Coût : 6,05 \$

Date : le jeudi 24 octobre – Toile « Joli chien »

Heures : 9 h 30 à 11 h 30

Coût : 9,40 \$

Participant·es : min. 10 – max. 18

Animatrice : Marie-Josée Gélinas



Connaître et maîtriser le fonctionnement de ma tablette ¹⁸

Formation débutante pour s'initier et explorer le fonctionnement de l'usage de base de la tablette. Un rappel de toutes les notions de base jusqu'à un survol de notions plus avancées telles la sécurité, les achats en lignes, les photos, les médias sociaux, bref une exploration exhaustive de toutes les possibilités qu'offre une tablette.

Dates : les mardis, du 10 septembre au 29 octobre (sauf les mardis 24 septembre et 22 octobre)

Heures : 13 h à 14 h 30

Durée : 6 rencontres

Coût : 31,50 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Nicole Doucet



Corps mobile

Cet atelier est l'occasion de retrouver le plaisir de bouger sur des rythmes musicaux variés, tout en développant la posture, l'équilibre, la force et la souplesse.

À prévoir : habillement souple, pieds nus ou en bas, et tapis de yoga

Dates : les lundis, du 9 septembre au 21 octobre (sauf les 23 septembre et 14 octobre)

Heures : de 11 h 15 à 12 h 15

Durée : 5 rencontres

Coût : 17,50 \$

Participant·es : min. 8 – max. 10

Animatrice : Judith LeBel



Être ensemble

Qu'est-ce que c'est? C'est un espace où on peut simplement prendre le temps de jaser entre nous, faire des jeux, être simplement là et profiter de la présence de chacune, sans animation ni obligation. Un rendez-vous entre femmes.

Dates : les mercredis 4, 11, 25 septembre, 2, 7, 23 et 30 octobre

Heures : de 15 h 45 à 17 h

Durée : 7 rencontres

Dates : les vendredis, du 6 septembre au 25 octobre

Heures : 10 h à 16 h

Durée : 8 rencontres

Coût : gratuit



Éveil sensoriel et méditation

Un temps pour apprendre à se retrouver, se déposer, récolter les fruits de ce que nous devenons, tout en développant les capacités à ressentir la vie dans son corps pour la relancer, ou trouver un meilleur équilibre entre notre vie intérieure et celle extérieure, continuer à se renouveler et se garder vivante. Développer les aptitudes à habiter sa pleine présence dans son corps, tout en étant tantôt en position assise immobile et tantôt assise et debout en mouvement.

Dates : les jeudis, du 5 septembre au 24 octobre

Heures : 15 h 45 à 17 h 45

Durée : 8 rencontres

Coût : 56 \$

N.B. : apportez un petit cahier de notes et crayons.

Participant·es : min. 8 – max. 14

Animatrice : Patricia Boisvert



Hypnothérapie 1

Dans un cadre de séances de groupe, pour explorer plusieurs des 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 de découvrir le potentiel de l'hypnothérapie. Vous en retirerez assurément plusieurs bénéfices, et ce, selon vos besoins.

Dates : les lundis, du 9 septembre au 21 octobre
(sauf le 23 septembre et le 14 octobre)

Heures : de 13 h à 15 h

Durée : 5 rencontres

Coût : 35 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Jeanne Vertefeuille



Kundalini Yoga

Pour garder le corps en forme ou le remettre en forme. Pour gagner en flexibilité, physiquement et mentalement. Pour apaiser les systèmes nerveux et endocrinien, améliorer les fonctions cérébrales, relâcher les tensions. Pour entretenir ou développer sa connexion spirituelle. Le KUNDALINI YOGA est une pratique complète qui œuvre sur tous les plans de l'Être. Vous y trouverez des bienfaits très nombreux au fil des semaines.

Dates : les mardis, du 10 septembre au 29 octobre
(sauf les mardis 24 septembre et 22 octobre)

Heures : de 15 h à 16 h 30

Durée : 6 rencontres

Coût : 31,50 \$

N.B. : apporter un coussin, un tapis de yoga et une petite couverture.

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Sylvie Bédard



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 participantes peuvent échanger sur divers sujets car toutes choisissent un livre différent. Nous vivons plusieurs échanges très musclés et intéressants.

Dates : les mercredis 11 septembre et 9 octobre

Heure : 9 h 30

Durée : 2 rencontres

Coût : Gratuit

Animatrice : Carole Faucher

Voici nos suggestions coup de cœur :

- *La voie la plus facile* de Mabel Katz (KAT551)
- *Je vous écris de Kaboul* de Khatera Amine et Maurine Bajak (AMI1553)
- *À moi de moi* de Diane Gagnon (GAG1341)
- *Retrouver l'essentiel* de Nicole Bordeleau (BOR1554)
- *J'ai échappé à la lapidation* de Safiya Hussaini Tungar Tudu & Al (TON666)



19

Dates : les mercredis du 31 janvier au 27 mars (sauf les 21 février et 20 mars)

Durée : 7 rencontres

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'éprouver 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 3 septembre au 29 octobre

Heures : 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 9 rencontres

Coût : gratuit

N.B. : apportez votre matériel.

Participant(e)s : maximum 18

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'éprouver du plaisir entre femmes, tout en tricotant et en crochétant.

Dates : les jeudis, du 5 septembre au 17 octobre (sauf le 26 septembre)

Heures : 10 h à 11 h 30

Durée : 6 rencontres

Coût : gratuit

N.B. : apportez votre matériel.

Participant(e)s : maximum 15

Les après-midis de Marguerite et ses invitées

Atelier partage sur des expériences coups de cœur, suivi d'une période d'intégration musicale.

Dates : les mercredis 18 septembre et 16 octobre

Heures : 15 h 45 à 17 h 45

Durée : 2 rencontres

Coût : 14 \$

Participant(e)s : pas de maximum

Animatrice : Marguerite Lanoue et son invitée



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 27 septembre au 25 octobre

Heures : 8 h à 10 h (groupe 1)

10 h à 12 h (groupe 2)

Durée : 5 rencontres

Coût : 35 \$

N.B. : seule la peinture est fournie.

Participant(e)s : max 12 par groupe

Animatrice : Lise Jollet



Stimulons nos neurones 3

Au programme : stimulation, informations, activités ludiques, entraînement de la mémoire et de la concentration, dans un climat divertissant qui fait du bien. Contribue à briser l'isolement et activer les neurones pour une santé cognitive améliorée. **Contenu nouveau. Pas besoin d'avoir suivi le 1 et le 2 pour vous inscrire.**

Dates : les jeudis, du 12 septembre au 24 octobre

Heures : de 13 h à 15 h 30

Durée : 7 rencontres

Coût : 61, 25 \$

Participant(e)s : min. 8 – max. 15

Animatrice : Sylvie Charbonneau



Sereine et bien dans sa peau 2

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. **Avoir assister aux premières rencontres n'est pas un prérequis pour vous inscrire.**

Dates : les lundis, du 9 septembre au 28 octobre (sauf le 14 octobre)

Heures : 15 h 15 à 17 h 15

Durée : 7 rencontres

Coût : 49 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Nicole Melançon



Tarot 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-même, mais également pour vos

proches et ami.e.s. Il vous est possible d'acheter le jeu de Tarot au centre.

Dates : les lundis, du 9 septembre au 28 octobre (sauf le 14 octobre)

Heures : 17 h 30 à 19 h 30

Durée : 7 rencontres

Coût : 49 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Élise Paré

Tarot 3

Approfondissement de la pratique du tarot, afin de développer une plus grande fluidité à tirer et à interpréter le tarot, appuyé sur l'intégration des notions théoriques vues dans les cours précédents. La méthode pédagogique sera des pratiques de tirage individuel commenté en groupe et supervisé par la formatrice. Selon le nombre de participant·es inscrites, chacune aura entre 2 et 4 tirages à faire. Les cours 1 et 2 sont des préalables à ce cours.

Dates : les mercredis, du 11 septembre au 30 octobre

Heures : 17 h 30 à 19 h 30

Durée : 8 rencontres

Coût : 56 \$

Participant·es : min. 6 – 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 27 septembre au 25 octobre

Heures : 13 h à 15 h (groupe 1)
19 h à 21 h (groupe 2)

Durée : 5 rencontres

Coût : 35 \$

N.B. : le matériel est fourni selon sa disponibilité, sauf pour la soudure que vous devrez vous procurer.

Participant(e)s : max 12 par groupe

Animatrice : Lise Jollet



Un agrandissement réalisé

Nous vous annonçons, lors de la parution de notre édition du *Le Marie-Dupuis* de janvier-mars 2024, qu'un agrandissement arrivait à grands pas. La pièce de rangement supplémentaire est maintenant une réalité. Les travaux ont commencé et se sont terminés ce printemps. Peu d'incidences sur notre programmation ont été subies. Notre capacité d'adaptation n'aura pas été trop mise à l'épreuve. Merci encore de votre disposition à vous ajuster aux aléas d'un centre en mouvement!

Prochain envoi de notre bulletin Le Marie-Dupuis

La version papier sera disponible au Centre à compter du lundi **21 octobre** à 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 24 octobre.



Journées d'inscriptions aux activités et cours-ateliers

Lors de ces journées, les portes ouvrent au plus tard à 8 h 30. Une tablette d'inscriptions est placée à l'extérieur sur laquelle vous inscrivez votre nom, ce qui vous permet de réserver votre place selon l'ordre des arrivées.

Avant votre arrivée, vous devez obligatoirement avoir rempli votre feuille d'inscriptions et préparer votre paiement. **Prenez en note les cours auxquels vous vous inscrivez car nous gardons votre feuille d'inscriptions.** Chaque participante peut inscrire un maximum de deux (2) amies.

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 29 août et 31 octobre



POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DES ACTIVITÉS

Afin de pouvoir maintenir le coût de nos ateliers à 3,50 \$ 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 notre bulletin *Le Marie-Dupuis* en cours seulement. Merci de votre compréhension!



À mettre à votre agenda

- 21 août : événement de la rentrée
- 26 août : corvée automnale
- 23 septembre : dîner communautaire du député Gabriel Ste-Marie
- 1^{er} octobre : journée nationale des Centres de femmes du Québec
- 17-18-19 octobre : pièce de théâtre
- 28 octobre : dîner communautaire de l'Halloween
- 31 octobre : journée d'inscriptions (venez déguisées)



CARTE DE MEMBRE

Devenir membre ou renouveler son adhésion au Centre de femmes Marie-Dupuis, c'est recevoir votre bulletin *Le Marie-Dupuis* 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 2024 au 31 mars 2025. 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 : _____

Don : _____ \$ reçu émis sur demande pour les dons de 10 \$ et plus

Cotisation 15 \$: par chèque

 en argent

 par Interac

FEMMES À L'HORIZON



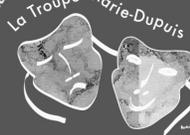
Illustration : Chantal Locat

HOMMAGE AUX PIONNIÈRES !
Lors d'un cours imposé, un jeune universitaire apprend la contribution des féministes à l'évolution de la société québécoise.

Jeudi 17 octobre et vendredi 18 octobre à 20 h
Samedi 19 octobre à 14 h

Au Carrefour culturel de Notre-Dame-des-Prairies - 171, rue Curé-Rondeau, NDP

Une présentation de



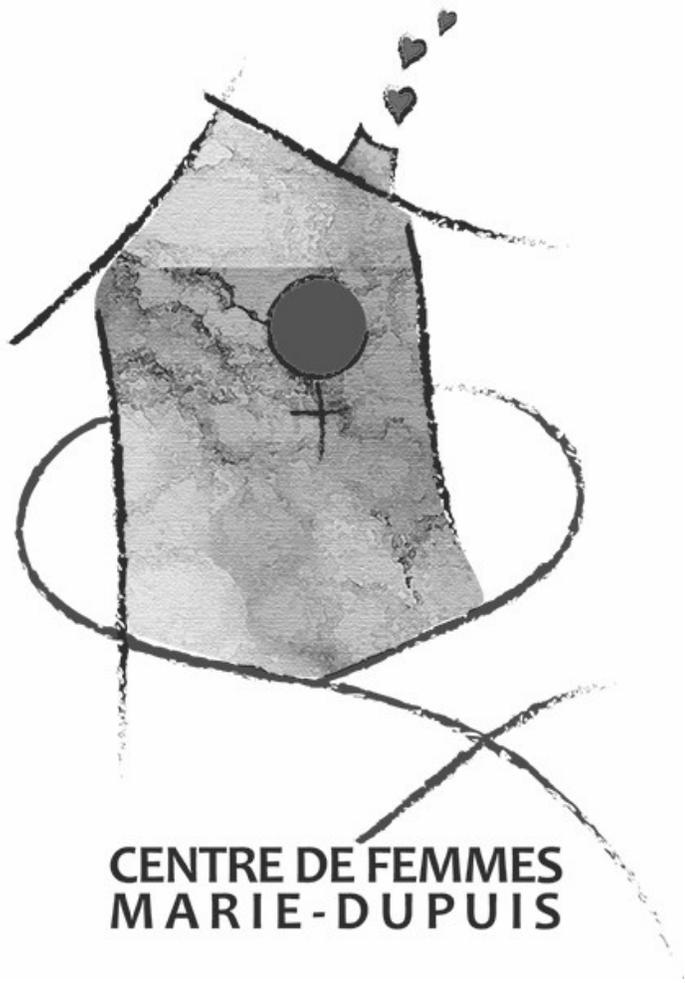
Coût : 20\$

Billets en vente au Centre de femmes Marie-Dupuis
241, boulevard Antonio-Barrette, NDP - 450 752-5005
Paiement en argent, chèque ou virement - Aucun remboursement
Accueil : 30 minutes avant l'heure du spectacle

COMÉDIENNES :

Diane Bellemare, Josée Brander, Gisèle De Cotret, Josée Durette,
Josée Fréchette, Line Grégoire, Louise Hérad, Annie Jacques, Marguerite Lanoue,
Ariane Picher, Ginette Racine, Claudette Richard et Micheline Thériault

Texte : Geneviève Bélsile - Direction artistique et mise en scène : Sylvie Tremblay et Monique Fauteux
Direction musicale : Monique Fauteux Assistance à la mise en scène : Liliane Forest - Chorégraphie : Chantal Locat - Scénographie : Pierre Doré



**CENTRE DE FEMMES
MARIE-DUPUIS**