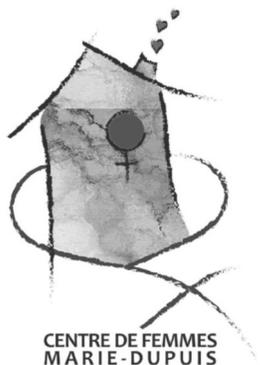


Centre de femmes Marie-Dupuis



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

Informations	3
Mot de l'équipe des travailleuses	3
Le 8 mars	4
Chronique de Marie-Dupuis	5
Votre comité politique	6
Sorties	7
Services	8
Friperie	8
Bibliothèque	8
Ordinateur à la disposition des membres	8
Chronique juridique	9
Consultations juridiques	10
Activités et événements	11
Dîners communautaires	11
Cuisines collectives	11
Cafés-rencontres	12 et 16
Calendriers des activités	13 à 15
Ateliers et formations	17
Cours et ateliers	17 à 20
Journées d'inscriptions aux activités	21
À votre agenda	22
Carte de membre	23

Page couverture

Dans le cadre d'un atelier sur les rituels de reconnexion, les femmes ont créé un mandala pour expérimenter le travail collectif et l'impermanence. Il est superbe. Quelle belle énergie il dégage!

Rédaction

Paule Rajotte

Corrections

Paulette Beaudry

Marie-Christine Laroche

Illustrations, conception et mise en page

Paule Rajotte

Impression

KiWi, le Centre d'impression

Informations

MOT DE L'ÉQUIPE DES TRAVAILLEUSES



Marie-Christine Laroche

Je nous Le **changement** désigne le passage d'un état à un autre qui peut s'exercer dans des domaines très divers et à des niveaux très divers. Bouddha, comme plusieurs autres d'ailleurs, nous rappelle qu'il n'existe rien de constant si ce n'est le changement. Notre capacité à s'adapter au changement est donc essentiel à notre bien-être.

Nous franchissons une nouvelle année civile. Cette nouvelle année 2025 est une année 9. L'année universelle 9 est propice aux bilans et tous les domaines seront analysés méthodiquement. 2025 nous invite à clore les situations inachevées ou obsolètes afin de faire de la place pour de nouvelles opportunités. Que ce soit à titre personnel ou encore comme organisation, le fil du temps nous invite à réfléchir à nos façons de faire, à remettre sur la planche à dessin nos vieux croquis et à choisir de poursuivre les mêmes visées mais de façon plus ajustée aux réalités d'aujourd'hui.

Le Centre de femmes Marie-Dupuis n'échappe pas à cette énergie. La collective, composée des travailleuses et des administratrices, a choisi de s'investir dans un processus de réflexion pour s'assurer que l'actualisation de la mission du Centre de femmes est bien concordante avec les activités et les services qui y sont offerts. Le comité politique s'engage avec une énergie renouvelée pour que le Centre rayonne davantage dans sa communauté. Favoriser une prise de conscience des



Paule Rajotte

causes sociopolitiques, des problèmes rencontrés individuellement a pour effet de déculpabiliser les femmes; rechercher des solutions collectives aux besoins et intérêts des femmes est un volet important de la mission d'un Centre de femmes. La participation à des actions collectives permet ainsi aux femmes d'être actives dans la communauté en tant que citoyennes critiques, revendicatrices et solidaires.



Jeanne Vertefeuille

LE 8 MARS

Journée internationale des droits des femmes

Le **8 mars** est une date historique, dont l'objectif est de célébrer le chemin parcouru par les femmes jusqu'à aujourd'hui et saluer tout le travail accompli vers l'atteinte de l'égalité et ce, tant au Québec qu'ailleurs dans le monde.

Le « 8 mars » au Québec

À la fin des années 60, l'intérêt pour la Journée internationale des droits des femmes est avivé par le mouvement de libération des femmes qui prend naissance au Québec. Le 8 mars 1971, le Front de libération des femmes lance officiellement une campagne nationale pour l'avortement libre et gratuit. Une marche est alors organisée à Montréal de même qu'un colloque. Les groupes de femmes, les syndicats et les groupes communautaires concourent également à faire du « 8 mars » une manifestation annuelle. Luttés contre la discrimination, revendications sociales et économiques ou conditions de travail sont des sujets avancés sur la place publique, à la faveur de ce moment de réflexion et d'action que constitue cette journée spéciale.

Le « 8 mars » au Centre de femmes Marie-Dupuis

Les centres de femmes contribuent à définir une nouvelle société qui doit tenir compte des aspirations et des valeurs féministes. Ils interviennent autant sur des attitudes personnelles qu'au niveau politique. L'action collective est l'ensemble des stratégies d'action visant à défendre et promouvoir les droits et intérêts des femmes dans une perspective de changement social. À Marie-Dupuis, notre événement grand public du 8 mars ne pourra pas avoir lieu cette année, par contre les deux cafés-rencontres qui encadreront cette journée du 8 mars auront un objectif de sensibilisation à la cause féministe. Le 5 mars, Chantal Locat viendra faire la promotion de " La Marche mondiale des femmes " qui aura lieu le 18 octobre 2025. Elle participe à la coordination de la marche au niveau régional. Le café-rencontre du 12 mars aura pour thème "La ligne du temps" sur les gains remportés par les femmes à travers l'histoire; un jeu vraiment captivant pour apprendre notre histoire féministe.

Grandes ou petites, chaque action posée pour sensibiliser et combattre les injustices est un pas de plus sur le chemin de l'égalité.

CHRONIQUE DE MARIE-DUPOIS

Sorcières et féminisme

Oubliez le chapeau pointu, le balai volant, le nez crochu et la verrue. Les sorcières contemporaines ne ressemblent en rien à celles du *Magicien d'Oz*, de *Blanche-Neige* ou de *La Belle au bois dormant*. Elles sont plutôt féministes, politiques, en phase avec la nature.

Le collectif *Des sorcières comme les autres* est un groupe de jeunes femmes racisées, de différentes origines ethniques et sociales, formé en 2015. Militantes, féministes, elles ne s'adonnent à aucune pratique de la sorcellerie et leur démarche n'a en fait rien d'ésotérique. Elles se définissent par le vocabulaire de « sorcières », car elles souhaitaient reprendre ce terme, « qui a toujours été associé à une connotation négative, [pour] lui redonner un éclairage positif ».

« Pour nous, une sorcière est une femme qui, a priori, [...] ressent profondément les injustices [...] et qui ne se conforme pas aux construits sociaux imposés », explique Dania Suleman, l'une des quatre membres.

Une fois par mois, le groupe se réunit « pour amplifier les voix des femmes » par le truchement d'une émission de radio, diffusée depuis 2017 sur les ondes de CKUT, la station communautaire du campus de l'Université McGill. Dans *Des sorcières comme les autres*, elles discutent d'enjeux liés aux femmes, d'analyse politique, et elles reviennent sur des événements sociohistoriques dans lesquels des groupes de femmes se sont organisés et mobilisés contre des injustices sociales, explique Dania.

Au quotidien, une sorcière, c'est aussi celle qui « tente de [...] traiter les situations de manière organique, thérapeutique et naturelle [et d'y répondre], tout en demeurant critique », ajoute-t-elle...

...Aujourd'hui, de nombreuses féministes réhabilitent un personnage qui inspirait la haine pour se définir.

Ainsi, tout en affirmant ne pas appartenir à un « mouvement de sorcières », Justine, étudiante à l'Université du Québec à Montréal, raconte qu'elle s'identifie à la figure qu'elles représentent, celui de « la femme insoumise, mais aussi de tout ce qui est en lien avec la médecine traditionnelle ou naturelle qui était utilisée avant l'institutionnalisation de la médecine, qui, au final, a vraiment contribué à aliéner les femmes de leur propre corps ».

Féministe engagée, elle se dit interpellée par cet imaginaire, car « on réalise rapidement que les femmes qui ont été accusées de sorcellerie étaient souvent celles qui s'opposaient au pouvoir du clergé, de l'État, des médecins », luttent qu'elle appuie elle-même dans un contexte contemporain.

Source : <https://www.lapresse.ca/vivre/societe/201812/14/01-5208081-feminisme-les-sorcieres-des-temps-modernes.php>

Des nouvelles de votre comité politique

C'est avec enthousiasme, que votre nouveau comité politique prend son envol dans un esprit d'équipe collaboratif, avec la participation de mesdames Lynda Mirandette, Thérèse Desrochers, Patricia Auclair, Florence Perret et Charlotte Gagnon. Notre groupe de travail s'investira dans les démarches pour faire avancer les enjeux des femmes dans notre société. Les actions à notre cause ne manquent pas et il est évident que les revendications sont encore grandement nécessaires pour faire cheminer la population à la cause de toutes les femmes. Quelles que soient nos différences, nous sommes toutes interpellées par les inégalités qui sont profondément ancrées dans notre monde. Nous sommes déjà à planifier l'année 2025-2026 et si vous avez des thèmes, des revendications, des questionnements ou si vous souhaitez venir à notre rencontre, nous serons toutes très heureuses de vous recevoir à nos réunions qui se tiennent à tous les 3^e jeudis de chaque mois à 9 h, à l'exception de celle de janvier qui se tiendra le 4^e jeudi, soit le 23 janvier. Prendre note également, qu'un espace sera aménagé sous peu sur le babillard pour vous transmettre différentes informations en lien avec les objectifs du comité politique et de la mission du Centre de femmes Marie-Dupuis.

Charlotte Gagnon, secrétaire



TEMPÊTE = ACTIVITÉS ANNULÉES

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, les activités du Centre seront également annulées et/ou reportées à une date ultérieure.

Nous vous invitons à écouter le 0103,5 et/ou le CFNJ FM 99,1 ou encore sur le site de la Commission scolaire des Samares au <https://csssamares.gouv.qc.ca/> afin d'éviter de vous présenter inutilement au centre pour votre activité.

Deux sorties en préparation

Sorcières : de l'ombre à la lumière



Vingt femmes ont manifesté leur intérêt pour cette sortie, nous l'organiserons donc. Bien sûr, nous ferons du covoiturage puisque nous ne serons pas suffisamment nombreuses pour amortir le coût d'un autobus. Une visite guidée est possible mais les plages horaires ne sont pas encore ouvertes. Nous ferons aussi une recherche pour les possibilités de repas à prix abordables près du musée. Les femmes qui ont manifesté leur intérêt peuvent maintenant s'inscrire officiellement. Prévoyez autour de 60 \$ pour le musée, le repas et le partage des frais de transport.

Date : **le mercredi 19 mars**

Heure : le départ du centre se fera à 10 h, le retour est prévu vers 17 h 30

Endroit : Musée Pointe-à-Callière, 350, place Royale, Montréal

Coût : 24 \$ pour les femmes de 65 ans et plus et de 27 \$ pour les autres

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 entre femmes. 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!

Date : **le jeudi 10 avril**

Heure : le départ du centre se fera à 11 h

Coût : 30 \$ incluant les taxes et le service

N.B. : covoiturage possible, dites-le lors de votre inscription.



Friperie

Vous êtes invitées les samedis **25 janvier, 22 février et 29 mars**, 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.

Notre bibliothèque accueille régulièrement de nouveaux livres pour maintenir votre intérêt. N'hésitez surtout pas à venir les emprunter.

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.

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

9

Préparer sa succession : un guide pratique

Une planification successorale bien pensée aide non seulement à éviter des complications pour vos proches après votre décès, mais elle offre aussi plusieurs avantages de votre vivant. Elle permet de valoriser votre patrimoine en vue d'en faire profiter vos héritier.ère.s plus tard. C'est également un moment propice pour faire le bilan de votre situation financière et familiale et pour partager vos volontés avec vos proches.

Type de testament

Votre testament peut prendre plusieurs formes. Il peut être notarié, signé devant deux témoins ou olographe c'est-à-dire qu'il est écrit, daté et signé de la main du testateur(-trice), soit de la personne qui planifie son testament. Bien que la première option puisse impliquer des frais pour le testateur(-trice), elle permet de bénéficier de conseils juridiques précieux pour planifier au mieux votre succession et de conserver votre testament, un service avantageux et souvent recommandé.

Pour un testament devant témoins ou olographe, bien qu'il n'y ait pas de frais de rédaction si le testateur(-trice) s'en occupe lui-même ou elle-même, ces types de testament nécessitent une vérification légale après le décès. Le liquidateur(-trice) ou la devra alors s'adresser au tribunal, ce qui entraîne des coûts et des délais. En fin de compte, les frais de vérification seront le plus souvent supérieurs à ceux d'un testament notarié, sans compter l'absence de conseils juridiques permettant de bien clarifier les volontés du testateur(-trice) et l'absence de conservation du document.

En l'absence de testament ou si le testament n'est pas reconnu par les tribunaux, la loi établit un ordre d'héritier.ère.s précis. Il est important de noter que si votre conjoint.e n'est ni marié.e ni en union civile avec vous, il ne pourra pas hériter de votre patrimoine sans un testament qui stipule clairement votre intention de lui léguer vos biens.

Préparer votre bilan patrimonial

Votre bilan patrimonial est une vue d'ensemble de vos biens et de vos dettes. Il est essentiel d'identifier vos actifs (immeubles, véhicules, mobilier, placements, etc.) ainsi que vos dettes (prêt hypothécaire, cartes de crédit, prêts personnels, etc.). En consultant des professionnel.le.s, tels qu'un.e planificateur (-trice) financier.ère, vous pourrez évaluer si vos ressources actuelles vous offrent la liquidité nécessaire pour maintenir votre bien-être et votre niveau de vie.

Assurance vie

Il est aussi conseillé de regrouper vos contrats d'assurance vie et de vérifier si le ou la bénéficiaire désigné.e correspond toujours à vos dernières volontés. Si ce n'est plus le cas, envisagez de le modifier en informant votre assureur.

Déterminer vos objectifs pour planifier votre succession

Il est de plus en plus fréquent que le testateur(-trice) choisisse de transmettre une partie de son patrimoine de son vivant, permettant ainsi à ses proches de bénéficier plus tôt de leur héritage. Cette démarche offre également au testateur(-trice) l'occasion d'exprimer directement ses intentions et d'assurer que ses volontés sont bien comprises.

Si vous disposez d'un patrimoine important et envisagez des dons de votre vivant, il est recommandé de consulter un.e fiscaliste, un.e planificateur(-trice) financier.ère ou un.e professionnel.le du droit. Ces expert.e.s sauront vous aider à élaborer une stratégie avantageuse, tant sur le plan financier que légal, pour optimiser vos dons et alléger les éventuelles charges fiscales pour vos bénéficiaires.

Enfin, avant d'opter pour cette solution, assurez-vous que votre bilan patrimonial vous permette de réaliser des dons de votre vivant, tout en conservant des liquidités suffisantes pour subvenir à vos besoins pour le reste de votre vie.

Conclusion

Finalement, il est essentiel que votre testament reflète vos dernières volontés et de le mettre à jour si votre situation familiale ou financière change. Ne négligez pas cette étape cruciale et entourez-vous de professionnel.le.s qui sauront vous guider dans vos choix.

Attention! Les informations de cet article sont d'ordre général et ne constituent en aucun cas un avis ou conseil juridique, ni reflètent nécessairement l'état du droit de façon exhaustive. Aucun geste ne devrait être posé sur la base des renseignements que contient le présent article puisque les faits peuvent varier d'une situation à l'autre et potentiellement changer toute réponse d'ordre juridique. Chaque situation est un cas d'espèce unique qui mérite des conseils distincts et personnalisés.

14 novembre 2024

M^e Sonia Castonguay, avocate

CONSULTATIONS JURIDIQUES

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

Les vendredis 24 JANVIER, 14 FÉVRIER et 14 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 13 h lors de la journée d'inscriptions.

Merci beaucoup, maître Castonguay, pour votre précieuse collaboration.



ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

DÎNERS COMMUNAUTAIRES

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

Janvier

C'est avec beaucoup de bonheur que nous vous convions à venir partager ce dîner communautaire en compagnie de femmes admirables : chacune d'entre nous. Pour le plaisir de partager un bon repas, en toute simplicité. Une option végétarienne sera offerte. Un rendez-vous mensuel à ne pas manquer!

Date : **le jeudi 23 janvier**

Heures : 12 h

9 h pour les bénévoles à la préparation

Coût : 8 \$

Dîner de la St-Valentin

Comme à chaque année, nous dégusterons un bon repas sur le thème de la St-Valentin. Une option végétarienne sera offerte. Pour agrémenter ce moment d'une ambiance festive, vous êtes invitées à porter une tenue vestimentaire thématique en arborant les couleurs de l'amour. Ce sera un moment empreint de plaisir et de réjouissance!

Date : **le jeudi 13 février**

Heures : 12 h

9 h pour les bénévoles à la préparation

Coût : 8 \$

Mars

Venez partager avec nous ce repas qui soulignera, enfin, la venue du printemps. À ce moment de l'année, nous sommes toutes impatientes de retrouver des températures plus clémentes. Nous vous invitons donc à sortir vos tenues printanières pour encourager cette belle saison à venir nous rejoindre. Une option végétarienne sera offerte. Un rendez-vous mensuel à ne pas manquer!

Date : **le jeudi 20 mars**

Heures : 12 h

9 h pour les bénévoles à la préparation

Coût : 8 \$

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 à 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 : **21 et 22 janvier, 4 et 5 février, 18 et 19 février, 4 et 5 mars, 18 et 19 mars**

groupe 2 : **28 et 29 janvier, 11 et 12 février, 25 et 26 février, 11 et 12 mars, 25 et 26 mars**

Heures : à partir de 9 h

Coût : 50 \$

Participantes : maximum 30

CAFÉS-RENCONTRES

Cette activité gratuite et ouverte aux non-membres a lieu presque 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.

La communication

Mercredi 22 janvier

Communiquer! Quel beau défi!

Bernard Werber a dit :

“Entre

Ce que je pense,

Ce que je veux dire,

Ce que je crois dire,

Ce que je dis,

Ce que vous avez envie d'entendre,

Ce que vous croyez entendre,

Ce que vous entendez,

Ce que vous avez envie de comprendre,

Ce que vous croyez comprendre,

Ce que vous comprenez...

il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer.

Mais essayons quand même...”

Venez-vous essayer avec moi?

Animatrice : Paule Rajotte

Une initiative du comité politique



pouvez ajouter un peu de vivant à votre alimentation sans grand effort.

Animatrice : Jeanne Vertefeuille



Marie, femme haïtienne

Mercredi 5 février

Venez faire la rencontre d'une femme qui a immigré au Québec il y a maintenant plus de 15 ans. Venez partager avec elle ses impressions, les défis qu'elle a surmontés, tous les ajustements qu'elle a dû faire pour s'adapter à notre société, à notre culture, à notre climat.

Animatrice : Marie Jean-Louis

L'amour avec un grand et un petit a

Mercredi 12 février

Une semaine consacrée à célébrer notre capacité humaine à aimer. Quand on pense à l'amour, on s'imagine toujours une relation avec des manifestations à grands déploiements. Et pourtant! L'amour se retrouve davantage dans plein de petits gestes au quotidien. Faisons un peu de ménage entre ce qui nous est exposé dans les médias et notre belle réalité au quotidien.

Animatrice : Paule Rajotte

Les germinations et les pousses

Mercredi 29 janvier

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

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 quelles façons vous

Janvier 2025				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2	3
6 Réouverture du Centre	7	8 9:30 Lectures coup de cœur p.19	9	10
13	14	15 Lac-à l'épaule CENTRE FERMÉ	16 JOURNÉE D'INSCRIPTIONS	17
20 9:30 Aquarelle p.17 13:00 Hypnothérapie 1 p.18 15:15 Tarot 2 p.20	21 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) p.11 9:30 Les amies de la broderie-diamants p.19 13:00 Numérologie p.20 15:15 Kundalini yoga p.19	22 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 11:00 Corps mobile p.18 13:30 Café-rencontre : La communication p.12 15:45 Les après-midis de Marguerite et ses invitées p.20	23 9:00 Comité politique 9:00 Les amies du crochet et du tricot p.19 12:00 Dîner communautaire p.11 14:00 Mandalas p.20	24 Consultations juridiques p.10 8:00 Être ensemble en sororité p.18 15:00 Ateliers de création "Le reflet" p.17
27 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 1 15:15 Tarot 2	28 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) p.11 9:30 Les amies de la broderie-diamants 13:00 La collective	29 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 11:00 Corps mobile 13:30 Café-rencontre : Les germinations et les pousses p.12 15:45 Être ensemble p.18	30 10:00 Les amies du crochet et du tricot 13:00 Mandalas 15:15 Tablettes p.17	31 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet"

Friperie : 25 janvier de 9 h à 12 h



Février 2025				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>3 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 1 15:15 Tarot 2</p>	<p>4 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Les amies de la broderie-diamants 13:00 Numérologie 15:15 Kundalini yoga</p>	<p>5 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 11:00 Corps mobile 13:30 Café-rencontre : Marie, femme haïtienne p.12 15:45 Être ensemble</p>	<p>6 10:00 Les amies du crochet et du tricot 13:00 Mandalas 15:15 Tablettes</p>	<p>7 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet"</p>
<p>10 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 1 15:15 Tarot 2</p>	<p>11 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Les amies de la broderie-diamants 13:00 Numérologie 15:15 Kundalini yoga</p>	<p>12 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Lectures coup de cœur p.19 11:00 Corps mobile 13:30 Café-rencontre : L'Amour avec un grand et un petit a p.12 15:45 Les après-midis de Marguerite et ses Invitées p.20</p>	<p>13 9:00 Les amies du crochet et du tricot 12:00 Dîner communautaire p.11 14:00 Mandalas</p>	<p>14 Consultations juridiques p.10 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet"</p>
<p>17 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 1 15:15 Tarot 2</p>	<p>18 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Les amies de la broderie-diamants 13:00 Numérologie 15:15 Kundalini yoga</p>	<p>19 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 11:00 Corps mobile 13:30 Café-rencontre : "La première ministre est disparue" p.16 15:45 Être ensemble</p>	<p>20 9:00 Comité politique 10:00 Les amies du crochet et du tricot 13:00 Mandalas 15:15 Tablettes</p>	<p>21 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet"</p>
<p>24 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 1 15:15 Tarot 2</p>	<p>25 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Les amies de la broderie-diamants 13:00 La collective</p>	<p>26 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 11:00 Corps mobile 13:30 Café-rencontre : Film « Miroir, miroir » p.16 15:45 Être ensemble</p>	<p>27 Table régionale des centres de femmes de Lanaudière CENTRE FERMÉ</p>	<p>28 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet"</p>

Friperie : 22 février de 9 h à 12 h

Mars 2025				
Lundi 15	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 1 15:15 Tarot 2	4 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Les amies de la broderie-diamants 13:00 Numérologie 15:15 Kundalini yoga	5 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 11:00 Corps mobile 13:30 Café-rencontre : Marche mondiale des femmes 2025 p.16 15:45 Cocktail de célébration pour la Journée internationale des droit des femmes	6 10:00 Les amies du crochet et du tricot 13:00 Mandalas 15:15 Tablettes	7 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet"
10 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 1 15:15 Tarot 2	11 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Les amies de la broderie-diamants 13:00 Numérologie 15:15 Kundalini yoga	12 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Lectures coup de cœur p.19 11:00 Corps mobile 13:30 Café-rencontre : La ligne du temps de l'histoire de défense des droits des femmes p.16 15:45 Les après-midis de Marguerite et ses Invitées p.20	13 10:00 Les amies du crochet et du tricot 13:00 Mandalas 15:15 Tablettes	14 Consultations juridiques p.10 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet"
17 9:30 Aquarelle 12:00 Arrivée du Le Marie-Dupuis 13:00 Hypnothérapie 1 15:15 Tarot 2	18 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Les amies de la broderie-diamants 15:15 Kundalini yoga	19 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 10:00 Départ pour Pointe-à-Callière p.7 11:00 Corps mobile 15:45 Être ensemble	20 9:00 Comité politique 9:00 Les amies du crochet et du tricot 12:00 Dîner communautaire p.11 14:00 Mandalas 14:00 Envoi postal du Le Marie-Dupuis	21 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet"
24 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 1 15:15 Tarot 2	25 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Les amies de la broderie-diamants 13:00 La collective	26 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 11:00 Corps mobile 13:30 Café-rencontre : Mes finances-Mes choix p.16 15:45 Être ensemble	27 JOURNÉE D'INSCRIPTIONS	28 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet"
31				

Friperie : 29 mars de 9 h à 12 h

Cafés-rencontres (suite)

16

« *La première ministre est disparue* »

Mercredi 19 février

Le Réseau des Femmes Élues de Lanaudière (RFEL) a lancé une bande dessinée dénonçant l'intimidation des femmes en politique, le jeudi 28 mars 2024, au Club de golf Montcalm. *LA PREMIÈRE MINISTRE EST DISPARUE... ET MADAME BAOBONE AUSSI!* Le bédéiste lanaudois fort connu dans la région, Jocelyn Jalette, n'a laissé personne indifférent. Il viendra lui-même faire la présentation de son œuvre et discuter avec nous.

Animateur : Jocelyn Jalette

Film « *Miroir, miroir* »

Mercredi 26 février

Le temps d'un coup d'œil dans le rétroviseur, *Miroir, miroir* brosse un portrait à la fois vaste et nuancé du Canada depuis les années 70. Qu'en est-il de ce pays que Jean Chrétien vantait comme le « plus meilleur » du monde? Les grandes luttes sociales d'il y a un demi-siècle ont-elles porté leurs fruits? À quoi ressemblent nos familles, nos villes, notre train-train aujourd'hui? Plus qu'un panorama éclairant sur l'évolution de la vie au Canada, ce documentaire se veut aussi une invitation à repenser un pays qu'on croyait connaître.

Animation : Le comité politique



Marche mondiale des femmes 2025

Mercredi 5 mars

S'il existe un mouvement international trop peu connu du grand public et qui est une initiative

des femmes du Québec, c'est bien celui de la *Marche mondiale des femmes (MMF)* qui aura 81 ans en 2025. La première action a eu lieu en 2000 pour se poursuivre tous les cinq ans. Le 8 mars 2025 sera journée officielle du lancement de la 6^e action de la MMF partout dans le monde. Ce café-rencontre illustrera, à grandeur humaine, les enjeux, les outils politiques et les actions qui traversent le temps. Beaucoup de photos, des anecdotes et des moments vécus par la militante et artiste engagée. Et, ce sera le moment pour savoir ce qui se prépare dans Lanaudière... La conférence sera suivie d'un cocktail.

Animatrice : Chantal Locat

La ligne du temps de l'histoire de défense des droits des femmes

Mercredi 12 mars

Sur le modèle des jeux « Timeline », venez, de façon tout à fait ludique, classer dans le temps les différents enjeux, lois et événements historiques du parcours des femmes dans leurs actions pour atteindre une égalité des genres.

Animatrice : Paule Rajotte

Mes finances - Mes choix

Mercredi 26 mars

Le budget est un mot qui donne des maux de tête à plusieurs d'entre nous. Et s'il devenait plutôt un outil pour favoriser la réalisation de nos projets personnels? Établir le portrait de notre situation financière actuelle à l'aide d'un outil concret de gestion budgétaire peut favoriser un regard nouveau sur l'argent qui deviendra alors un moyen plutôt qu'une contrainte.

Animation : CJE de D'Autray Joliette



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 16 janvier, avec le paiement complet et votre carte de membre en règle (voir p. 22). Si le montant exigé est trop élevé pour vos faibles revenus, n'hésitez pas à venir rencontrer une travailleuse. **Les inscriptions se poursuivent après cette journée tant qu'il y a des places disponibles.**

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 20 janvier**

au 24 mars

Heures : de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 10 rencontres

Coût : 70 \$

Participant·es : min. 8 – max. 10

Animatrice : Suzanne Dupont



Dates : **les vendredis, du 24 janvier au 28 mars**

Heures : de 15 h à 17 h

Durée : 10 rencontres

Coût : 70 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Line Raymond



Ateliers de création « Le reflet »

Parce que le reflet de nos différences n'est pas le reflet de nos capacités...

Cette série d'ateliers est une opportunité d'explorer différents médiums et de créer des objets décoratifs et des bijoux de toutes sortes. Capteurs de lumière, passes pour cheveux et arbres de vie sont différents projets qui vous seront proposés. C'est une possibilité de créer vos propres cadeaux. L'animatrice apportera les matériaux nécessaires et une contribution de 3 \$ à 5 \$ vous sera demandée à chaque atelier pour participer aux frais des matériaux.

Connaître et maîtriser le fonctionnement de ma tablette

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 jeudis, du 30 janvier au 13 mars (sauf les 13 et 27 février)

Heures : 15 h 15 à 16 h 45

Durée : 5 rencontres

Coût : 26,25 \$

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 mercredis, du 22 janvier au 26 mars**

Heures : de 11 h à 12 h

Durée : 10 rencontres

Coût : 35 \$

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, du 29 janvier au 26 mars (sauf les 12 février, 5 et 12 mars)**

Heures : de 15 h 45 à 17 h

Durée : 6 rencontres

Coût : gratuit

Participant·es : pas de maximum

Être ensemble en sororité

Partager vos talents et en parler, peindre, bricoler, tricoter et jaser tout simplement. Veuillez prendre note que nous souhaitons fortement que vous vous inscriviez même si l'activité est gratuite car Marguerite Lanoue apporte de la soupe pour toutes. Elle aimerait bien savoir pour les quantités. Veuillez aussi noter que seule la peinture est fournie.



Lorsque l'atelier de création "Le reflet" débute à 15 h, les personnes présentes au "**Être ensemble**" traversent dans la cuisine.

Dates : **les vendredis, du 24 janvier au 28 mars**

Heures : de 8 h à 16 h (soupe à 12 h)

Durée : 10 rencontres

Coût : gratuit

Participant·es : pas de maximum

Animatrice : Marguerite Lanoue,oureuse de la vie



Hypnothérapie 1

Dans un cadre de séance de groupe, venez explorer les possibilités que l'hypnose peut vous offrir, en plus de cette belle détente qui perdurera dans le temps. Pour toutes celles qui aiment s'offrir du temps, qui ont des objectifs à concrétiser, ou qui sont simplement curieuses de découvrir le potentiel de l'hypnothérapie. Vous en retirerez assurément plusieurs bénéfices, et ce, selon vos besoins.

Dates : **les lundis, du 20 janvier au 24 mars**

Heures : de 13 h à 15 h

Durée : 10 rencontres

Coût : 70 \$

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 le système nerveux, 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 21 janvier au 18 mars**
(sauf les 28 janvier et 25 février)

Heures : de 15 h 15 à 16 h 45

Durée : 7 rencontres

Coût : 36,75 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

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

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 8 janvier, 12 février et 12 mars**

Heures : de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 3 rencontres

Coût : gratuit

Animatrice : Carole Faucher

Voici nos suggestions coup de cœur :

• *Jamais seule : Ma vie de médium* de Johanne Villeneuve (VIL1585)

• *Vieillir avec grâce* de Denise Bombardier (BOM1538)

• *Développer habilement vos relations humaines* de Leslie T. Giblin (GIB1084)



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 21 janvier au 25 mars**

Heures : de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 10 rencontres

Coût : gratuit

Participant·es : maximum 18

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

Dates : **les jeudis, du 23 janvier au 20 mars (sauf le 27 février)**

Heures : de 10 h à 11 h 30 (sauf les 23 janvier, 13 février et 20 mars, de 9 h à 10 h 30)

Durée : 8 rencontres

Coût : gratuit

Participant·es : maximum 15

N.B. : apportez votre matériel.

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 22 janvier, 12 février et 12 mars**

Heures : de 15 h 45 à 17 h 45

Durée : 3 rencontres

Coût : 21 \$

Participant·es : pas de maximum

Animatrice : Marguerite Lanoue et ses invitées



Mandalas

Le mandala ne nécessite aucune qualité artistique pour sa création, simplement de la spontanéité, de la souplesse et une belle ouverture d'esprit. Vous aimez créer et jouer avec les couleurs, alors venez tenter l'aventure avec moi et voir comment le mandala peut vous aider à mieux vous comprendre.

Dates : **les jeudis, du 23 janvier au 13 mars (sauf le**

27 février)

Heures : de 13 h à 15 h

(sauf les 23 janvier, 13 février et 20 mars)

14 h à 16 h)

Durée : 8 rencontres

Coût : 56 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Nicole Melançon



Numérologie : Le Plan de vie

La numérologie est un outil merveilleux de connaissance de soi et de son chemin de vie. Les ateliers accessibles à toutes, se déroulent dans une ambiance à la fois amusante, stimulante et surtout enrichissante.

Les ateliers proposés dans



cette programmation ont pour objectif d'explorer notre plan de vie. Venez découvrir les grandes étapes de votre chemin de vie, les périodes propices à certains accomplissements, vos orientations psychologiques, votre contribution à ce monde, votre but de vie et vos leçons d'apprentissage, ceci afin de dépasser vos défis avec plus de conscience.

Les ateliers se feront par « Zoom » dans la grande salle, une opportunité d'exploiter nos outils informatiques et de travailler notre capacité d'adaptation.

Dates : **les mardis, du 21 janvier au 11 mars (sauf les 28 janvier et 25 février)**

Heures : 13 h à 15 h

Durée : 6 rencontres

Coût : 42 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Sylvie Pellegrini

Tarot 2

Pré requis : 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.

Dates : **les lundis, du 20 janvier au 24 mars**

Heures : 15 h 15 à 17 h 15

Durée : 10 rencontres

Coût : 70 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Élise Paré



Prochain envoi de notre bulletin *Le Marie-Dupuis*

La version papier sera disponible au Centre à compter du **17 mars** 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 **20 mars**.



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 16 janvier et 27 mars 2025

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

- 16 janvier : Journée d'inscriptions
- 13 février : Dîner communautaire de la St-Valentin
- 5 mars : Café-rencontre sur la Marche mondiale des femmes 2025, suivi d'un cocktail
- 12 mars : Café-rencontre sur l'histoire de la défense des droits des femmes
- 19 mars : Sortie au Musée Pointe-à-Callière
- 27 mars : Journée d'inscriptions



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	<input type="checkbox"/>	
	en argent	<input type="checkbox"/>	
	par Interac	<input type="checkbox"/>	

Modalités Interac : Courriel : info@cdfmariedupuis.ca
Question : Centre de
Réponse : femmes