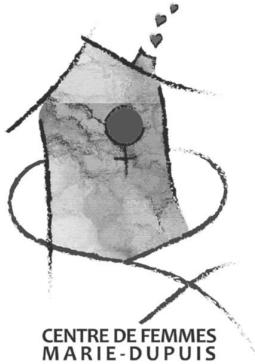


Centre de femmes Marie-Dupuis



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. 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 nos intervenantes 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

TABLE DES MATIÈRES

Page couverture

Informations	3
Mot de l'équipe des travailleuses	3
Chronique de Marie-Dupuis	4
Votre comité politique	6
La collective en bref.	7
La Marche mondiale des femmes.	7
Exposition DIALOGUE.	8
Services	9
Friperie	9
Bibliothèque.	9
Ordinateur à la disposition des membres	10
Consultations juridiques	10
Activités et événements	11
Dîners communautaires	11
Cuisines collectives	11
Cafés-rencontres	12, 16 et 17
Calendriers des activités	13 à 15
Ateliers et formations	18
Cours et ateliers	18 à 22
Événement de la rentrée.	23
À votre agenda	23
Journées d'inscriptions aux activités	24
Carte de membre	25

Visuel 2025 de la Marche mondiale des femmes au Québec réalisé par l'artiste Maia Faddoul pour la CQMMF.

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

Il était une fois un Centre de femmes pareil à tous les autres Centre de femmes dans sa mission de défense des droits des femmes par et pour elles. L'R des centres de femmes du Québec, c'est le plus grand regroupement féministe d'action communautaire autonome au Québec. Bon an mal an, il réunit autour de 80 centres de femmes, répartis dans toutes les régions du Québec. Les centres de femmes membres de L'R adhèrent à la Base d'unité politique (BUP) et à ses valeurs. La BUP est un outil de référence qui oriente les pratiques et les actions des centres de femmes et de toutes les femmes qui les composent pour l'atteinte du projet féministe d'une société juste et égalitaire.



Paule Rajotte

Le Centre de femmes Marie-Dupuis est membre de L'R. Bien entendu il adhère ainsi à la BUP. « Les centres de femmes sont des ressources qui offrent aux femmes un lieu d'appartenance et de transition, une alternative à leur isolement, un réseau d'éducation et d'action. Les centres sont polyvalents. Ils n'interviennent non pas sur une problématique en particulier mais sur l'ensemble des conditions de vie des femmes. » Chaque Centre a la possibilité d'actualiser la BUP selon le milieu où il se retrouve et selon les besoins et demandes des femmes qui le fréquentent.

Les travailleuses et les bénévoles, qui sont au service de cette mission, mettent tout en œuvre, au meilleur d'elles-mêmes, pour répondre aux objectifs féministes qui sont :

- favoriser une prise de conscience des stéréotypes sexistes;
- favoriser une prise de conscience des causes sociopolitiques des problèmes rencontrés individuellement, ce qui a pour effet de déculpabiliser les femmes;
- avoir confiance dans le potentiel de chaque femme, valoriser ses connaissances, ses expériences;
- développer des rapports égalitaires et équitables entre les travailleuses et les participantes;
- soutenir les femmes dans des démarches d'autonomie leur permettant d'acquérir plus de pouvoir sur leur vie; respecter leur cheminement et leurs choix;
- stimuler l'entraide, le soutien et la solidarité entre les femmes;
- rechercher des solutions collectives aux besoins et intérêts des femmes;
- susciter la participation des femmes à la vie démocratique et sociale.

À Marie-Dupuis, nous avons nos couleurs. Elles évoluent au fil du temps, des femmes qui façonnent le centre et des enjeux sociaux qui teignent notre société. Nous sommes et serons toujours appelées à évoluer car il n'y a rien de plus permanent que le changement.

CHRONIQUE DE MARIE-DUPOIS

Un texte pour nous les femmes soeurcières... de la cueilleuse indigène

Elles n'étaient pas des sorcières.

Elles étaient des femmes libres.

Elles connaissaient le langage des racines et le chant du vent dans les branches.

Elles savaient reconnaître les plantes qui guérissent, celles qui apaisent, celles qui protègent.

Elles murmuraient aux rivières et dansaient sous les étoiles, en harmonie avec les cycles de la Terre-Mère.

Ici, sur cette terre, dans nos villages icitte au Québec, il y eut aussi ces femmes que l'on craignait. Non parce qu'elles faisaient le mal, mais parce qu'elles détenaient un savoir ancien, une sagesse transmise de mère en fille, de grand-mère en petite-fille.

Elles guérissaient les corps et les âmes avec des décoctions de cèdre, de sureau et de verge d'or.

Elles lisaient les signes dans la nature, dans le vol des corbeaux, dans les reflets de la lune sur les eaux dormantes.

Mais dans un monde dominé par la peur et le contrôle, une femme qui n'avait pas besoin d'un homme pour survivre était une menace.

Une femme qui soignait là où d'autres prêchaient la souffrance était une hérétique. Une femme qui savait était une coupable.

Elles furent dénoncées.

Elles furent traquées.

Parfois par jalousie, parfois par ignorance, parfois simplement parce qu'elles étaient trop belles, trop étranges, trop vivantes.

Elles furent accusées de pactiser avec le diable, mais c'est avec la Terre qu'elles avaient fait alliance.

On les humilia, on les enferma, on les chassa.

Et quand elles étaient trop fortes pour être brisées, on les fit disparaître.

Elles furent englouties dans les eaux glaciales du fleuve Saint-Laurent, enterrées sous les tas de pierres dans les champs, effacées des mémoires, des albums photos, on ne pouvait pas prononcer leurs noms.

Mais les rivières chuchotent encore leurs noms.

Le vent porte encore leurs chants. Dans les clairières oubliées, là où le sureau fleurit toujours, leur magie murmure à celles et ceux qui savent, qui ont reçu la transmission.

Nous sommes les héritières de ces femmes.

Nous sommes les filles des guérisseuses, des cueilleuses, des sages, des indomptées.

Leur savoir coule dans notre sang, dans nos os, dans nos mains qui caressent encore l'écorce des bouleaux et effleurent les pétales du millepertuis au crépuscule.

Les bûchers ont été éteints, mais les flammes de leur sagesse brûlent toujours en nous.

Aujourd'hui, nous marchons sur leurs traces.

Nous leur redonnons voix.

Nous faisons renaître leur magie verte, non pas dans la peur, mais dans la fierté.

Nous honorons celles qui sont tombées, non pas dans l'ombre, mais dans la lumière de nos feux sacrés.

Elles étaient des femmes libres.

Elles étaient des femmes puissantes.

Elles sont encore là.

Et nous sommes debout.

La cueilleuse indigène



Des nouvelles de votre comité politique et enjeux féministes

Bonne rentrée à toutes,

Nous voilà de nouveau ensemble pour vivre une année d'engagement face à nos droits qui sont toujours autant menacés. La marche des femmes est une action à notre portée pour faire entendre nos voix.

Votre comité politique et enjeux féministes vous présente donc par ce billet les thèmes retenus pour 2025-2026.

Notre implication et nos actions iront inévitablement de l'avant au niveau de la violence faite aux femmes. La prévention et la sensibilisation seront donc de première importance. Déconstruire les stéréotypes, clarifier les types de violence et comment les dénoncer. Développer une mobilisation dans le but de dénoncer toutes formes de violence, et surtout d'être en soutien les unes pour les autres.

La crise du logement demeure un élément prioritaire pour nos enjeux de la prochaine année. Des revendications ont été faites de notre part aux différents leaders politiques au printemps dernier, lors des dîners électoraux. Nous demeurons à l'affût de toutes les annonces en lien avec l'accessibilité aux logements. Les informations vous seront donc transmises sur notre babillard au Centre Marie Dupuis.

Nous retenons également comme point prioritaire, la montée de l'extrême droite qui est très préoccupante. Toutes les membres du comité s'impliquent dans l'organisation conjointe du MÉPAL (Mouvement d'éducation populaire autonome de Lanaudière) dans une planification en collaboration avec d'autres organismes pour développer une sensibilisation générale de notre communauté. La montée de l'extrême droite provoque un malaise de plus en plus palpable.

Le dernier point et non le moindre pour lequel nous sommes très préoccupées, c'est celui de l'application de la loi 91, le tribunal unifié de la famille à la cour du Québec. Cette loi a été jugée avec certains dangers pour les femmes victimes de violence conjugale, et les implications possibles que cela peut apporter comme risque. À cet effet le 25 mars 2025, le Conseil du Statut de la femme apportait le commentaire suivant :

“Favorable à l’instauration d’un tribunal unifié de la famille, le Conseil du Statut de la Femme constate la portée limitée du projet de loi no. 91 : des femmes victimes de violence conjugale ne pourront toujours pas régler leurs causes devant un seul tribunal. De plus, le Conseil du Statut de la femme est contre le fait de rendre obligatoire la médiation familiale, en raison des risques que cela pose pour les femmes victimes de violence.”

Sur ce, nous vous souhaitons un excellent retour.

Charlotte Gagnon secrétaire

Dates des rencontres : **Les jeudis 14 août, 11 septembre et 9 octobre à 13 h 15**



LA COLLECTIVE EN BREF

Qu'est-ce qu'une collective? Une collective tient lieu de conseil d'administration où les décisions sont généralement prises par consensus. La collective du Centre de femmes Marie-Dupuis est composée de 6 membres bénévoles élues par l'assemblée générale, 1 représentante issue des travailleuses et la coordonnatrice qui y siège sans droit de vote.



Qu'est-ce que la MMF?

La Marche mondiale des femmes est oui, un événement qui se déroule aux 5 ans, mais c'est surtout un réseau féministe internationaliste qui, depuis 2000, lutte contre la pauvreté et la violence envers les femmes et qui met au cœur de ses actions les enjeux environnementaux.

En écho avec les femmes de partout dans le monde, c'est autour de ces trois thèmes que l'édition du Québec se mobilise.

Notre posture politique dénonce les systèmes d'oppressions. Voici quelques extraits.

Nous dénonçons :

- * Le continuum de la violence envers les filles et les femmes;
- * La pauvreté qui représente une violence systémique;
- * Le capitalisme responsable de la crise climatique et de l'effondrement de la biodiversité.

Pourquoi on marchera le 18 octobre?

- Le droit des filles et des femmes de vivre en paix et en sécurité;
- Le droit des filles et des femmes de pouvoir faire leurs propres choix libres et éclairés et que ceux-ci soient respectés;
- Le droit à un revenu décent garantissant une autonomie économique aux femmes pour vivre dans la dignité;
- Le droit à un accès gratuit et universel à des services publics de qualité, notamment en santé et services sociaux, en éducation, etc;
- Le droit de vivre dans un environnement sain et respectueux des humains, des communautés et de la biodiversité.

Nous marchons pour une société basée sur les valeurs féministes qui place l'économie au service du vivant .

Vingt places sont réservées pour les femmes de Marie-Dupuis dans un autobus loué par la Table de concertation des groupes de femmes de Lanaudière pour se rendre à Québec pour la MMF. Nous aurons davantage de détails cet automne.

MARCHE
MONDIALE
DIALOGUE
DES FEMMES

DIALOGUE, une exposition telle une causerie illustrée d'un mouvement qui est toujours en marche et qui a été initié par les femmes du Québec, un dialogue entre l'art et l'histoire.

Nous soulignerons les 25 ans de la Marche mondiale des femmes (MMF) par une exposition avec des femmes artistes en arts visuels et métiers d'art 2D de Lanaudière, du 18 au 25 octobre 2025, au Centre des arts et des loisirs Alain Larue.

Ce grand mouvement de la MMF, irréversible et incontournable, est né ici au Québec et a pris son envol à la suite de l'expérience inoubliable de la Marche Du pain et des roses de 1995.

Initiatrices et directrices du projet : Nicole Doucet et Chantal Locat

Exposition DIALOGUE

Quand : du 18 septembre au 25 octobre 2025

Où : Centre des arts et des loisirs Alain Larue

225 boulevard Antonio Barrette, Notre-Dame-des-Prairies

Vernissage le 18 septembre dès 17 h 30, **suivi d'une causerie de Françoise David et Louise Beaudry** à 19 h.

Inscriptions obligatoires à la Ville de Notre-Dame-des-Prairies, à partir du lundi 25 août, à l'adresse courriel loisirs.culture@notredamedesprairies.com ou au 450 759-7741, poste 232.

Bienvenue à toutes et à tous!

QUAND MARCHER DEVIENT UN GESTE POLITIQUE

Quelques moments inédits dans les coulisses de la Marche Du pain et des roses contre la pauvreté de 1995 à la naissance du grand mouvement international qu'est la Marche mondiale des femmes, initiées et coordonnées par la Fédération des femmes du Québec, avec Françoise David comme présidente. En 1995 et 2000, les féministes du Québec écrivent une autre page d'histoire. Nous assisterons à une causerie entre Françoise David et Louise Beaudry, qui était présidente de l'R des Centres de femmes et coordonnatrice du Centre Avec des Elles, de Saint-Gabriel-de-Brandon. Nous y découvrirons des moments d'histoire, des anecdotes, des choses inédites sur l'organisation à la fois gigantesque et tellement humaine de ces deux marches.

Voici un DIALOGUE, telle une causerie entre deux militantes toujours en marche.

Friperie

Vous êtes invitées les samedis **27 septembre et 25 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!

Merci à mesdames Louise Champigny, Nicole Melançon et Sylvie Despins pour le travail dévoué qu'elles font pour vous offrir cette belle opportunité!

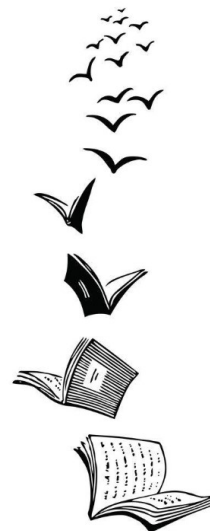
Bibliothèque

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.

Voici la liste de nos derniers achats :

- *L'indépendance pour mettre fin à l'anormalité du Québec* de Simon Rainville
- *Osez mon chemin* de Ginette Boudreault
- *Cent ans d'amour* de Jeannette Bertrand
- *Le sexe du pouvoir* de Jocelyne Richer
- *Mythes et réalités sur les peuples autochtones* de Pierre LePage
- *L'attentat antiféministe de Polytechnique* de Mélissa Blais
- *Ce que j'ai appris de vous* de Rose-Marie Charest
- *Résister à la culpabilisation* de Mona Chollet
- *Le gaslighting* d'Hélène Frappat
- *Quand tombent les aiguilles de pin* de Katsi'tsakwas Ellen Gabriel
- *Tout est dans la nature ou presque* d'Yves Gagnon
- *Créez votre cercle de femmes* de Roxane Marie Galliez
- *Sororité* de Bell Hooks
- *La terreur féministe* d'Irene
- *Mes rituels naturo* de Cynthia Ka
- *N'attends pas le bonheur, crée-le!* de Chantal Lacroix
- *Personne ne s'excusera* d'Aurélie Lanctôt



- *Aide Médicale à mourir* de Florence Meney et Laurette Laurin
- *Le médecin de Cape Town* de E.J. Lévy
- *Witch* de Lisa Lister
- *Le chant de la grand-mère* de Loumitea
- *Sexy, zen, happy* de Christine Michaud
- *Réenchantez votre vie grâce à la communication* de Pierre Muanda
- *Tenir tête aux géants du Web* d'Alain Saulnier
- *Force* de Jimmy Sévigny
- *Porteuses d'humanité* de Geneviève Young
- *Dépistage du cancer du sein* de Dr. Bernard Duperray
- *Lumière* de Dr. Jacob Liberman
- *Le grand dictionnaire des malaises et maladies* de Lucie Bernier et Jacques Martel

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.

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 19 septembre et 17 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 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 de bons repas.
Carte de membre requise

Dîner avec notre député à l'Assemblée nationale

C'est avec beaucoup de bonheur que nous vous convions à venir partager ce dîner communautaire en compagnie de notre député François St-Louis, qui souhaite vous entendre et mieux connaître vos préoccupations concernant différents dossiers. Venez saisir l'opportunité de discuter avec lui des enjeux qui vous tiennent à cœur. Une belle opportunité pour lui transmettre nos attentes, et pour discuter avec notre représentant de l'Assemblée nationale du Québec. Une option végétarienne sera offerte. Un rendez-vous à ne pas manquer!

Date : **le lundi 22 septembre**

Heures : 12 h pour le dîner

9 h pour les bénévoles à la préparation

Coût : 8 \$

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 27 octobre**

Heures : 12 h pour le dîner

9 h pour les bénévoles à la préparation

Coût : 8 \$

CUISINES COLLECTIVES

Ensemble, nous voyons 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 : **9 et 10 septembre,
23 et 24 septembre,
7 et 8 octobre,
21 et 22 octobre**

groupe 12: **16 et 17 septembre,
30 septembre et 1^{er} octobre,
14 et 15 octobre
28 et 29 octobre**

Heures : à partir de 9 h

Coût : 40 \$

Participantes : maximum 30

Carte de membre requise

Rencontre annuelle des participantes aux cuisines collectives

Pour partir du bon pied avec les mêmes modalités de fonctionnement et pour que chacune puisse s'impliquer dans le bon déroulement des cuisines à sa juste mesure.

Date : **le mardi 2 septembre** à 9 h



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 santé mentale des femmes

Mercredi 3 septembre

Quand on parle de santé mentale, nous devons malheureusement encore faire une distinction entre le masculin et le féminin. Hé oui, les mêmes symptômes n'ont pas la même signification pour tous les humains. Nous prendrons un temps pour comprendre ces différences et mieux voyager avec notre santé mentale féminine dans un environnement qui n'est pas toujours adapté à nos besoins spécifiques.

Animatrice : Paule Rajotte



La magie des mots

Mercredi 10 septembre

La parole représente notre pouvoir créateur, ce pouvoir, nous pouvons l'utiliser dans deux directions. Dans les Accords Tolèque, le premier accord est que *votre parole soit impeccable*. La parole représente notre pouvoir créateur, ce pouvoir, vous pouvez l'utiliser dans deux directions. La première correspond à l'impeccabilité, quand la parole crée une histoire magnifique, l'autre correspond au mauvais usage de la parole, quand elle détruit tout autour de nous et engendre un enfer personnel.

Si la parole peut CRÉER DES MAUX, elle peut aussi DÉCRISTALLISER LES MAUX. En effet, en utilisant simplement la puissance des mots et des phrases, on peut dissoudre les croyances négatives, libérer des peurs et des traumatismes et alléger le fardeau du chagrin et de la douleur

physique. Au fil de la conférence, vous expérimenterez en toute conscience la magie des mots à travers quelques exercices pour vous faire du bien au corps, au cœur, à l'esprit et à l'âme.

Animatrice : Francine Blanchard



Mandat, testament et plus

Mercredi 17 septembre



Les questions relatives au testament, au mandat de protection et aux

autres documents légaux nous laissent souvent perplexes et la tête pleine d'interrogations. Grâce à cet atelier, les participantes auront la chance de rencontrer M^e Stéphanie Olney-Lessard, notaire et co-fondatrice d'Étude notariale des Moulins, un bureau de notaires établi dans le quartier industriel de Lachenaie. M^e Olney-Lessard œuvre dans les volets du droit des successions et des testaments, ainsi que du droit familial et de la protection des personnes vulnérables. Elle sera accompagnée de Danielle Lajoie, travailleuse sociale à la Maison Adhémar-Dion.

Animatrices : Stéphanie Olney-Lessard notaire, et Danielle Lajoie travailleuse sociale



Août 2025				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1	2
5	6	7	8	9
11 OUVERTURE DU CENTRE Arrivée du <i>Le Marie-Dupuis</i>	12	13	14 13:00 Envoi postal du <i>Le Marie-Dupuis</i> 13:15 Comité politique et enjeux féministes p.6	15
18	19	20 CENTRE FERMÉ 9:00 Lac-à-l'Épaulé pour les administratrices et l'équipe de travail	21 CENTRE FERMÉ 9:00 Lac-à-l'Épaulé pour les administratrices et l'équipe de travail	22
25	26 ÉVÈNEMENT DE LA RENTRÉE p.23	27	28 JOURNÉE D'INSCRIPTIONS p.24	29

Septembre 2025				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 FÊTE DU TRAVAIL	2 9:00 Rencontre annuelle des participantes aux cuisines collec- tives p.11 13:00 Formation des bénévoles à l'accueil	3 9:30 Corps mobile p.18 10:45 Corps mobile sur chaise p.18 13:30 Café-rencontre : La santé mentale des femmes p.12 15:45 Jouons ensemble p.20	4 10:00 Les amies de l'artisanat p.21	5 9:30 Être ensemble en sororité p.19 13:00 Atelier de création « Le reflet » p.18
8 9:30 Aquarelle p.18 13:00 Hypnothérapie 1 p.20	9 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) p.11 13:00 Tarot 1 p.22 15:15 Kundalini Yoga p.20	10 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Lectures coup de cœur p.21 13:30 Café-rencontre : La Magie des mots p.12 15:45 Jouons ensemble	11 10:00 Les amies de l'artisanat 13:15 Comité politique et enjeux féministes p.6	12 9:30 Être ensemble en sororité 13:00 Atelier de création « Le reflet »
15 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 1	16 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) p.11 13:00 Tarot 1 15:15 Kundalini Yoga	17 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Corps mobile 10:45 Corps mobile sur chaise 13:30 Café-rencontre : Mandat, testament et plus p.12 15:45 Les après-midis de Marguerite et ses invitées p.22	18 10:00 Les amies de l'artisanat 13:00 De la magie dans votre vie p.19 15:15 Stimulons nos neurones 3 p.22 19:00 Causerie dans le cadre de l'exposi- tion DIALOGUE p.8	19 Consultations juridiques p.10 9:30 Être ensemble en sororité 13:00 Atelier de création « Le reflet »
22 9:30 Aquarelle 12:00 Dîner communau- taire p.11 15:15 Découverte de la fibre au fil p.19	23 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 13:00 La Collective	24 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Corps mobile 10:45 Corps mobile sur chaise 13:30 Café-rencontre : Les pertes et les deuils de la proche aidance p.16 15:45 Jouons ensemble	25 10:00 Les amies de l'artisanat 13:00 De la magie dans votre vie 15:15 Stimulons nos neurones 3	26 9:30 Être ensemble en sororité 13:00 Atelier de création « Le reflet »
29 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 1 15:15 Découverte de la fibre au fil	30 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 13:00 Tarot 1 15:15 Kundalini Yoga			

Friperie : 27 septembre de 9 h à 12 h

Octobre 2025				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Corps mobile 10:45 Corps mobile sur chaise 13:30 Café-rencontre : Les femmes et l'argent p.16 15:45 Jouons ensemble	2 10:00 Les amies de l'artisanat 13:00 De la magie dans votre vie 15:15 Stimulons nos neurones 3	3 9:30 Être ensemble en sororité 13:00 Atelier de création « Le reflet »
6 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 1 15:15 Le cercle des intentions bienfaisantes p.21	7 Journée nationale des centres de femmes 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 13:00 Tarot 1 15:15 Kundalini Yoga	8 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Lectures coup de cœur p.21 13:30 Café-rencontre : Les bonnes pratiques avec une tablette p.16 15:45 Jouons ensemble	9 10:00 Les amies de l'artisanat 13:15 Comité politique et enjeux féministes p.6 15:15 Stimulons nos neurones 3	10 9:30 Être ensemble en sororité 13:00 Atelier de création « Le reflet »
13 ACTION DE GRÂCE	14 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 13:00 Tarot 1 15:15 Kundalini Yoga	15 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Corps mobile 10:45 Corps mobile sur chaise 13:30 Café-rencontre : Les élections municipales p.16 15:45 Les après-midis de Marguerite et ses invitées p.22	16 10:00 Les amies de l'artisanat 13:00 De la magie dans votre vie 15:15 Stimulons nos neurones 3	17 Consultations juridiques p.10 9:30 Être ensemble en sororité 13:00 Atelier de création « Le reflet »
20 9:30 Aquarelle 12:00 Arrivée du Le Marie-Dupuis 13:00 Hypnothérapie 1 15:15 Le cercle des intentions bienfaisantes	21 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 13:00 Tarot 1 15:15 Kundalini Yoga	22 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Corps mobile 10:45 Corps mobile sur chaise 13:30 Café-rencontre : Oser mon chemin p.17 15:45 Jouons ensemble	23 10:00 Les amies de l'artisanat 13:00 Envoi postal du Le Marie-Dupuis 13:00 De la magie dans votre vie 15:15 Stimulons nos neurones 3	24 9:30 Être ensemble en sororité 13:00 Atelier de création « Le reflet »
27 9:30 Aquarelle 12:00 Dîner de l'Halloween p.11 15:15 Le cercle des intentions bienfaisantes	28 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 13:00 La Collective	29 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Corps mobile 10:45 Corps mobile sur chaise 13:30 Café-rencontre : La sagesse – Quand la connaissance spirituelle et l'expérience fusionnent p.17 15:45 Jouons ensemble	30 JOURNÉE D'INSCRIPTIONS p.24	31

Marche mondiale des femmes à Québec : **18 octobre**

Friperie : **25 octobre** de 9 h à 12 h

Cafés-rencontres (suite)

16

Les pertes et les deuils de la proche aidance

Mercredi 24 septembre

Les proches aidantes ressentent souvent un vide après avoir tant donné. Ils et elles doivent réapprendre à vivre pour eux-mêmes et elles-mêmes. Nos conférences offrent un espace pour explorer ces émotions. Chacune peut cicatriser et croître en étant soutenue avec compassion.

Animatrice : Geneviève Dupont de l'organisme
Aux couleurs de la vie



Les femmes et l'argent

Mercredi 1^{er} octobre

Mon objectif n'est pas seulement d'aider les gens à faire des choix financiers plus judicieux, mais aussi à transformer leur relation avec l'argent. Trop souvent, nos décisions sont influencées par des croyances, des peurs ou des blocages qu'on traîne depuis l'enfance ou qu'on a hérités de notre entourage.

Je crois profondément que lorsque notre perception de l'argent change, notre vie change aussi. Parce que l'argent n'est pas qu'une question de chiffres : c'est une question de valeur, de confiance en soi, et de liberté.

Durant cet atelier, je vais partager des outils concrets, des réflexions, et surtout un espace sécuritaire pour remettre en question ce qu'on croit « vrai » à propos de l'argent. Mon but : vous permettre de reprendre votre pouvoir financier, avec clarté, confiance et intention.

Animatrice : Sabrina Frigon



Les bonnes pratiques avec une tablette

Mercredi 8 octobre

Cet instrument de communication aux multiples facettes est souvent sous-utilisé. Il y a tellement de fonctionnalités que vous ignorez et qui pourraient rentabiliser son utilisation. On n'en sait jamais trop!

Animatrice : Nicole Doucet



Les élections municipales

Mercredi 15 octobre

Les élections municipales méritent autant de considération que celles de tous les autres paliers décisionnels, d'autant plus que c'est celui qui est le plus proche des citoyen.ne.s. L'importance de s'informer et d'y exercer notre droit de vote y est donc très considérable. Quels sont les différents dossiers qui relèvent du municipal, les responsabilités des villes et municipalités, les processus démocratiques qu'on y retrouvent, l'imputabilité des élus municipaux... Toutes ces questions seront explorées lors de cette rencontre.

Animation : Le comité politique



Cafés-rencontres

Oser mon chemin

Mercredi 22 octobre

Je vous invite à venir découvrir comment j'ai osé mon chemin, entre peur, foi et amour! Je vous partagerai mon vécu, mes expériences, mais aussi les grandes leçons apprises sur mon parcours, grâce à la foi et à l'amour inconditionnel de ma mère. Mes défis et mes expériences ont été un puissant tremplin pour redonner un sens à ma vie. Je souhaite vous livrer un message d'espoir, peu importe les défis que la vie nous impose. Il y a toujours une lumière au bout du tunnel. Au plaisir de se rencontrer!

Animatrice : Ginette Boudreault

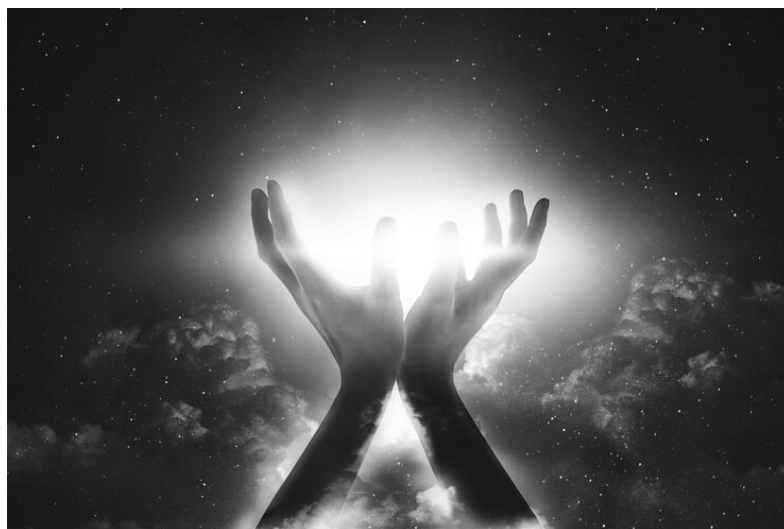


La sagesse : Quand la connaissance spirituelle et l'expérience fusionnent

Mercredi 29 octobre

Nous sommes toutes, à un moment ou à un autre, en cheminement personnel. Par choix ou parce que la vie nous pousse à un retour vers Soi, nous accumulons, par des formations et des lectures, des outils que nous entassons dans un coffre bien rempli. Il est temps que la connaissance et l'expérience fusionnent et se transmutent en sagesse.

Animatrice : Sylvie Charbonneau



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 **28 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. **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 8 septembre au 27 octobre**
(sauf le 13 octobre)

Heures : de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 7 rencontres

Coût : 49 \$

Participantes : min. 8 – max. 10

Animatrice : Suzanne Dupont



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

Dates : **les mercredis, du 3 septembre au 29 octobre**
(sauf les 10 septembre et 8 octobre)

Heures : de 9 h 30 à 10 h 30

Durée : 7 rencontres

Coût : 24,50 \$

Participantes : min. 8 – max. 10

Animatrice : Judith LeBel



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.

Dates : **les vendredis, du 5 septembre au 24 octobre**

Heures : de 13 h à 15 h

Durée : 8 rencontres

Coût : 56 \$

Participantes : min. 8 – max. 12

Animatrice : Line Raymond



Corps mobile sur chaise

Adaptation du cours "Corps mobile" s'adressant aux femmes avec mobilité restreinte (douleur intense ou autres conditions médicales). Le cours se donnera majoritairement sur chaise avec une séquence plus courte debout. La musique, le rythme, le travail en force et en souplesse seront aussi au rendez-vous.

Dates : **les mercredis, du 3 septembre au 29 octobre**
(sauf les 10 septembre et 8 octobre)

Heures : de 10 h 45 à 11 h 45

Durée : 7 rencontres

Coût : 24,50 \$

Participantes : min. 8 – max. 10

Animatrice : Judith LeBel

Découverte de la fibre au fil

Des connaissances plein la tête et le cœur rempli de passions, me voilà prête à établir un magnifique univers de partage avec vous.

Dans ces ateliers, vous apprendrez à identifier et à choisir une variété de fibres adaptées à vos projets créatifs. Je vous montrerai les multiples outils aidant à la préparation des fibres en vue du filage ou autres projets. Je vous introduirai également aux techniques de filage aux fuseaux et à l'utilisation de multiples rouets. À la fin de ces ateliers, nous explorerons ensemble les nombreuses possibilités de créations offertes par les fibres et les fils.

Soyez curieuses et laissez exprimer l'artisane en vous!

Dates : **les lundis, 22 et 29 septembre**

Heures : de 15 h 15 à 17 h 15

Durée : 2 rencontres

Coût : 14 \$

Participant·es : min. 8 – max. 15

Animatrice : Carolane Goudreault



De la magie dans votre vie

Initiation à ces pratiques ancestrales qui refont surface pour nourrir notre âme et connecter avec la Nature et la Terre-Mère.

Nous apprendrons à bâtir et ancrer un autel personnel dédié à différentes pratiques de gratitude; à créer des talismans pour nous et notre environnement; à créer des sachets magiques; à écrire notre mantra personnel; à se servir et communiquer par le pendule; et finalement à concocter des breuvages de connexion.

Dates : **les jeudis, du 18 septembre au 23 octobre**
(sauf le 9 octobre)

Heures : de 13 h à 15 h

Durée : 5 rencontres

Coût : 45 \$ matériel inclus

Participant·es : min. 8 – max. 15

Animatrice : Sylvie Charbonneau



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 cela permet une meilleure planification. Veuillez aussi noter que seule la peinture est fournie.

Lorsque l'atelier de création "Le reflet" débute à 13 h, les femmes présentes au "**Être ensemble**" traversent dans la cuisine.

Dates : **les vendredis, du 5 septembre au 24 octobre**

Heures : de 9 h 30 à 16 h

Durée : 8 rencontres

Coût : gratuit

Participant·es : pas de maximum

Animatrices : Marguerite Lanoue
et Florence Perret



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 8 septembre au 20 octobre**
(sauf les 22 septembre et 13 octobre)

Heures : de 13 h à 15 h

Durée : 5 rencontres

Coût : 35 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Jeanne Vertefeuille



Une nouveauté pour cet automne

Jouons ensemble

Un moment dédié à celles qui veulent se retrouver ensemble sans engagement et qui ont envie de venir échanger, d'éprouver du plaisir entre femmes tout en jouant à des jeux de société. Pour ce faire, nous avons fait des achats de jeux qui pourraient vous plaire. Bien sûr, vous pouvez apporter les vôtres!

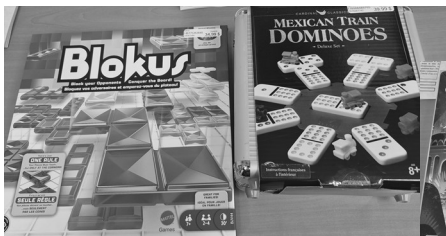
Dates : **les mercredis, du 3 septembre au 29 octobre**
(sauf les 17 septembre et 15 octobre)

Heures : de 15 h 45 à 17 h

Durée : 7 rencontres

Coût : gratuit

Participant·es : pas de maximum



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 9 septembre au 21 octobre**
(sauf le 23 septembre)

Heures : de 15 h 15 à 16 h 45

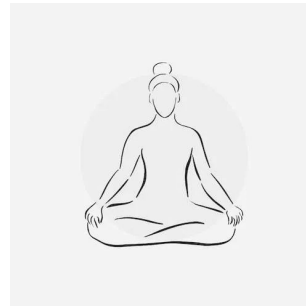
Durée : 6 rencontres

Coût : 31,50 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

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

Animatrice : Sylvie Bédard



Le cercle des intentions bienfaisantes

Jusqu'à présent, la science des intentions focalisées pour guérir autrui et transformer sa vie a démontré que les pensées collectives peuvent mettre en évidence des changements positifs, mesurables et pour la plupart significatifs. Pour améliorer sa santé (physique, financière, psychologique, émotionnelle); pour réconcilier des relations; pour découvrir un nouveau but dans la vie; pour quitter un emploi quotidien pour un emploi plus épanouissant; etc.

C'est un espace où le partage d'un besoin sera reformulé en une intention bienfaisante et soutenue énergiquement par les cœurs des participantes. C'est un rendez-vous pour se faire du bien et qui sait comment la magie de transformation va se révéler au fil du temps. Laissez-vous surprendre par la vie!

Dates : **les lundis, du 6 octobre au 15 décembre**
(sauf le 13 octobre)

Heures : de 15 h 15 à 17 h 15

Durée : 10 rencontres

Coût : 70 \$

Participantes : min. 8 – max. 12

Animatrice : Francine Blanchard



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 10 septembre et 8 octobre**

Heures : de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 2 rencontres

Coût : gratuit

Animatrice : Carole Faucher



Voici nos suggestions coup de cœur :

• *Ceci n'est pas un fait divers* de Philippe Besson (BES1533)

• *Se libérer de l'addiction en reprogrammant son cerveau* de Patrick Bordeaux (BOR5892)

• *Les héroïnes de Montréal* de Marie Gagnon (GAG111)

• *Moi, Najoud 10 ans divorcée* de Najoud Ali (ALI940)

• *Le voyage* de Robert Black (BLA698)

• *Ce jour-là : Parce qu'elles étaient des femmes* de Josée Boileau (BOI1355)

• *Les signes de l'au-delà* de Doreen Virtue (VIR916)



Les amies de l'artisanat

Ce moment est dédié pour celles qui connaissent déjà la base du tricot, du crochet et de la broderie-diamant, qui ont envie de venir échanger, d'éprouver du plaisir entre femmes, tout en exerçant une activité créative.

Dates : **les jeudis, du 4 septembre au 23 octobre**

Heures : de 10 h à 11 h 30

Durée : 8 rencontres

Coût : gratuit

Participantes : 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 17 septembre et 15 octobre**

Heures : de 15 h 45 à 17 h 45

Durée : 2 rencontres

Coût : 14 \$

Participant·es : pas de maximum

Animatrices : Marguerite Lanoue et ses invitées



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 à activer les neurones pour une santé cognitive améliorée.

Aucun prérequis n'est demandé.

Dates : **les jeudis, du 18 septembre au 23 octobre**

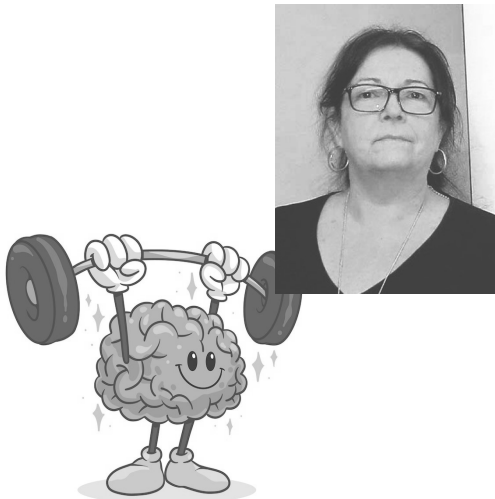
Heures : de 15 h 15 à 17 h 45

Durée : 6 rencontres

Coût : 52,50 \$

Participant·es : min. 8 – max. 15

Animatrice : Sylvie Charbonneau



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 mardis, du 9 septembre au 21 octobre (sauf le 23 septembre)**

Heures : de 13 h à 15 h

Durée : 6 rencontres

Coût : 42 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Élise Paré



ÉVÈNEMENT 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 de 50 \$ du Centre de femmes et un panier de produits fins 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 \$).

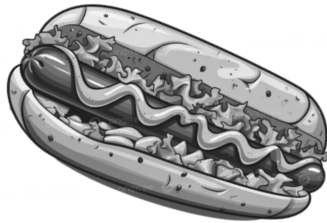
Date : **le mardi 26 août**

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 Larue

N.B. : pour cette activité spéciale, vous et vos invitées devez idéalement vous inscrire avant le 25 août à 17 h. Dites-le nous à l'inscription si vous souhaitez manger des hot-dogs végés.



À mettre à votre agenda



11 août : Arrivée du *Le Marie-Dupuis* au centre

26 août : Événement de la rentrée

28 août : Journée des inscriptions

18 septembre : Causerie dans le cadre de l'exposition
DIALOGUE

22 septembre : Dîner communautaire avec
François St-Louis

18 octobre : Marche mondiale des femmes à Québec

27 octobre : Dîner de l'Halloween

30 octobre : Journée des inscriptions

Prochain envoi de notre bulletin *Le Marie-Dupuis*

La version papier sera disponible au Centre à compter du **lundi 20 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 23 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.

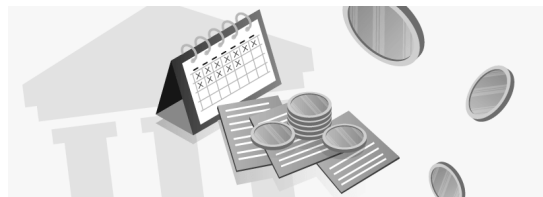
Comme par le passé, nous n'accepterons aucune inscription par téléphone lors de ces journées. Il est donc obligatoire de vous présenter au centre pour vous inscrire.

Prochaines journées d'inscriptions : les jeudis 28 août et 30 octobre 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!



CARTE DE MEMBRE

Devenir ²⁵membre 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 2025 au 31 mars 2026**. 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 20 \$ et plus		
Cotisation 15 \$:	par chèque	☐	
	en argent	☐	
	par Interac	☐	

Modalités Interac :

Courriel : info@cdfmariedupuis.ca

Question : Centre de

Réponse : femmes



Rapport d'activités 2024-2025

En bref!

La mission du Centre de femmes est de briser l'isolement des femmes par 3 mandats : les services, les activités éducatives et les actions collectives.

Il y a eu 10 940 visites ou participations dans l'année.

Le Centre est ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, soit 40 heures par semaine.

Les services

175 interventions significatives et majeures. Les principaux motifs d'interventions ont été : violence conjugale (15,5 %), santé mentale ou détresse psychologique (12 %), problèmes financiers (9,7 %), partage de sujets divers (8,6 %), affirmation de soi-reprise de pouvoir (8 %), gestion de conflits (6,8 %) briser l'isolement-intégration sociale (5,7 %), référencement (5,7 %), problèmes de logement (5 %), proche aide (5 %), problèmes juridiques (5 %), puis de conflits de couple, aide à l'emploi et aide sociale, garde d'enfants et DPJ, problèmes de consommation, et problèmes de santé physique.

Bibliothèque de 1 616 livres. 198 emprunts par 132 emprunteuses, ainsi qu'un centre de documentation comprenant de nombreux dépliants d'organismes et services de la région.

126 heures de location de notre salle.

19 consultations juridiques individuelles et gratuites avec l'avocate Sonia Castonguay.

Friperie un samedi par mois, sauf en été. Nous avons amassé 612,45 \$.

Pour le projet des tablettes Android, il y a eu 43 rendez-vous d'accompagnements individuels.

Les activités éducatives



Les cafés-rencontres ont pour objectif de permettre aux participantes de briser leur isolement, de promouvoir l'entraide entre les femmes, d'échanger entre elles et de favoriser la prise en charge individuelle et collective. Ils ont lieu les mercredis après-midis, sont gratuits, et il n'est pas nécessaire d'être membre pour participer. Il y a eu 30 cafés-rencontres, pour un total de 652 présences, soit une moyenne de 23,7 présences par café-rencontre.

Nous avons réalisé 39 types d'ateliers, pour un total de 81 offres. Nous avons enregistré 823 inscriptions à ceux-ci.

Les actions collectives

Au total, il y a eu 2 258 participations aux actions collectives.

Nous avons publié 4 numéros du *Le Marie-Dupuis*. En 2024-2025, les numéros ont compté de 24 à 28 pages chacun, comprenant les couvertures. Il y a eu de 1 400 à 1 700 exemplaires par parution.

Notre page Facebook compte 1 420 personnes abonnées, dont 88 % de femmes.

L'AGA du 19 juin 2024, lors de laquelle nous adoptons le rapport d'activités, le bilan financier annuel, élisons les membres de la collective et bien sûr, décidons des perspectives pour l'année suivante, a attiré 65 présences.

Nous avons des cuisines collectives depuis 1997. Face à l'inflation et l'accroissement de la pauvreté, ayant très à cœur la sécurité alimentaire, depuis l'année 2021-2022, nous sommes passées de 8 participantes pour 1 groupe par session, à 30 participantes pour 2 groupes par session. En 2024-2025, environ 20 992 portions ont été cuisinées. À chaque semaine, chaque participante repart avec une valeur moyenne de 300 \$ de nourriture.

Il y a eu 6 dîners communautaires, pour un total de 343 participations.

Notre événement annuel de la rentrée, lors duquel nous avons célébré autour d'un dîner hot-dogs et épluchette, a attiré 111 participantes.

Nous avons tenu 4 journées d'inscriptions. 346 femmes sont passées au centre. Ensemble, elles ont procédé aux 2 175 inscriptions de 517 femmes.

Et autres...

Une activité d'été, pour les membres ayant le goût de se voir une fois par semaine pendant la fermeture pour les vacances, a eu lieu. Il y a eu 7 rencontres pour un total de 109 présences.

Il y a eu de nombreuses autres activités et/ou sorties, telles que le grand ménage, une sortie à la cabane à sucre, la sortie théâtre *La Géante*, le concert vibratoire du début des vacances, la distribution de 12 paniers de Noël.

La Troupe Marie-Dupuis a réalisé 3 représentations de la pièce *Femmes à l'horizon* en octobre dernier. 527 personnes sont venues voir la pièce.

Il y a eu 10 rencontres du comité politique et enjeux politiques, dont les membres ont organisé 6 cafés-rencontres. Le comité écrit une chronique dans *Le Marie-Dupuis*.

81 femmes et 13 hommes ont donné beaucoup de temps en 2024-2025, soit environ 6 179 heures.

Un premier souper des bénévoles a eu lieu en décembre 2024. Les bénévoles sont toutes et tous invités, peu importe le nombre d'heures effectuées dans l'année.

Il y a eu de très nombreuses rencontres de la collective et de comités créés par celle-ci. Nous avons participé à une grande quantité de comités de d'autres organismes et d'événements.

Au printemps 2024, nous avons fait construire notre essentiel espace supplémentaire polyvalent. Cet espace est très utile aux cuisines collectives, pour ranger beaucoup de notre matériel et fournitures et bien sûr, pour des rencontres de petits ateliers et comités.