

Centre de femmes Marie-Dupuis



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 informer sur les services et activités du Centre!

Nos heures d'ouverture

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.

IMAGE DE LA PAGE COUVERTURE

Crédits : AI-generated image

Créateur : Freepik

Rédaction

Charlotte Gagnon

Corrections

Marie-Christine Laroche

Charlotte Gagnon

Illustrations, conception et mise en page

Denis Dupuis

Impression

KiWi, le Centre d'impression

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.

Table des matières

Informations	2
Chronique Marie-Dupuis	3
Comité politique et enjeux féministes	4
Friperie et bibliothèque	5
Ordinateur à la disposition des membres et capsules vidéo	6
Chronique juridique et consultations juridiques	7-8
Rendez-vous culinaires	9
Dîners communautaires	9-10-11
Cuisines collectives	11
Sortie d'été	12
Calendriers (avril-mai-juin)	13-14-15
Cafés-rencontres	16-17-18
Ateliers et formations	19 à 24
Concert vibratoire, assemblée générale et événement de la rentrée	25
Journées d'inscriptions aux activités	26
À votre agenda	27
Carte de membre	27

CHRONIQUE DU MARIE-DUPUIS

Une belle mobilisation pour l'Assemblée Générale Extraordinaire du 4 février 2026

Le 4 février 2026 marquera le début d'une nouvelle équipe dans l'histoire du Centre de femmes Marie-Dupuis. Alors que l'hiver battait son plein à Notre-Dame-des-Prairies, la chaleur et la détermination étaient palpables dans la salle lors de cette Assemblée générale extraordinaire (AGE) convoquée pour consolider la gouvernance de l'organisme.

Une participation exceptionnelle

Ce n'est pas moins de 56 participantes qui ont répondu à l'appel. Cette mobilisation témoigne de l'attachement profond des membres envers leur Centre, qui s'est affirmé comme un service essentiel, particulièrement depuis l'expansion de ses heures d'ouverture et de son offre d'ateliers-découvertes.

Résultats des élections : une « collective » prête pour l'action

L'enjeu majeur de cette AGE était de pourvoir les postes vacants au sein de la « collective ». Le processus électoral a révélé une relève dynamique et engagée. Six femmes avaient complété leur bulletin de mise en candidature pour les cinq postes disponibles.

Celles qui ont été élues sont:

Francine Blanchard

Nicole Doucet

Marguerite Lanoue

Judith LeBel

Florence Perret

Cette belle équipe de femmes déjà engagées au centre sera complétée par Charlotte Gagnon, ainsi que par Crystelle Chénier représentante des travailleuses. Ces nouvelles administratrices seront naturellement épaulées, comme le veut la structure démocratique du Centre, par Marie-Christine Laroche, coordonnatrice. Maya Fernet accompagnera cette nouvelle collective pour la prochaine année.

Toutes nos félicitations aux nouvelles élues.

Cette chronique du Marie-Dupuis ne peut se terminer sans remercier sincèrement et chaleureusement madame Renée Desjardins qui a accepté le rôle de fondée de pouvoirs pour combler les quelques semaines sans collective active.



Merci pour votre grande générosité car nous avons remis 9 sacs de vêtements d'hiver de la part de vous toutes ainsi que des tricoteuses. Ces sacs ont été remis à « Orignal tatoué » qui s'adresse aux jeunes de 16 à 30 ans en rupture sociale et/ou familiale.

Célébrez nos mères, défendons nos droits.

À l'occasion de la fête des mères, il est tentant de célébrer uniquement la tendresse, le dévouement et l'amour maternel. Pourtant, cette journée peut aussi être un moment de réflexion collective. Honorer les mères, c'est également s'interroger sur la place faite aux femmes dans nos sociétés, sur les droits qui leur sont garantis — ou retirés — et sur les combats qu'il reste à mener.

Les enjeux féministes à venir s'inscrivent dans un contexte mondial traversé par des mutations politiques, technologiques, économiques et écologiques profondes. Si les luttes des décennies passées ont permis des avancées majeures — droit de vote, accès à l'éducation, reconnaissance des violences sexistes — les défis contemporains exigent de repenser et d'élargir les combats.

Un premier enjeu central demeure la lutte contre les violences faites aux femmes. Malgré les mobilisations internationales comme #MeToo, les féminicides et les violences sexuelles persistent à des niveaux alarmants. Le défi à venir ne réside pas seulement dans la dénonciation, mais dans la transformation structurelle des systèmes judiciaires, policiers et éducatifs afin d'assurer une prévention efficace et une réelle protection des victimes.

Un deuxième enjeu concerne l'égalité économique. Les écarts de salaires, la précarité accrue des femmes — en particulier des mères seules — et la sous-valorisation des métiers du soin rappellent que l'égalité formelle n'est pas synonyme d'égalité réelle. Les débats autour du congé parental partagé, de la revalorisation des professions féminisées et de la reconnaissance du travail domestique non rémunéré seront déterminants dans les années à venir.

La révolution numérique constitue également un terrain féministe majeur. Les violences en ligne, le cyberharcèlement et les biais algorithmiques dans l'intelligence artificielle risquent de reproduire, voire d'amplifier, les discriminations existantes si aucune vigilance politique et éthique n'est exercée.

À ces défis s'ajoute un contexte international géopolitique instable, déstabilisé et marqué par des décisions politiques américaines aux répercussions mondiales. Sous l'administration Trump, plusieurs mesures ont fragilisé les droits des femmes, notamment en matière de santé reproductive et de financement international des organisations promouvant l'accès à l'avortement. La nomination de juges conservateurs à la Supreme Court of the United States a contribué à un climat d'incertitude juridique, culminant avec l'annulation de la protection fédérale du droit à l'avortement. Ces décisions ont eu un effet d'entraînement, d'écho mondial bien au-delà des États-Unis, nourrissant des dynamiques conservatrices dans d'autres régions du monde.

Aujourd'hui, l'approche intersectionnelle s'impose désormais comme un cadre incontournable. Cette perspective souligne que les discriminations de genre s'entrecroisent avec celles liées à la race, à la classe sociale, à l'orientation sexuelle ou au handicap. Les féminismes de demain devront ainsi intégrer pleinement les voix des femmes racisées, des femmes migrantes, des femmes en situation de handicap et des personnes LGBTQIA2SP+.

Ainsi, célébrer la fête des mères ne devrait pas seulement être un hommage affectif : ce peut être aussi un engagement. Un engagement à construire un monde où être mère — ou choisir de ne pas l'être — ne soit jamais synonyme de précarité, de restriction de droits ou d'inégalités. Un monde où les générations futures grandiront dans des sociétés plus justes, inclusives et solidaires.

Florence Perret, secrétaire.

Services

Friperie

Services

Vous êtes invitées les samedis 25 avril et 30 mai 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 Louise Champigny, Nicole Melançon, Sylvie Despins et Andrée Germain pour le travail dévoué qu'elles font pour vous offrir cette belle opportunité!

Nouveaux livres

BOC 1639 Le totalitarisme sans le goulag (Bock-Côté Mathieu)
DES 1640 Vraiment Deschamps au complet (Yvon Deschamps)
GAG 1641 Le code Labeaume (Karine Gagnon)
GRE 1642 Entre nous (Sophie Grégoire Trudeau)
MAR 1643 L'incroyable histoire de la psychologie en bande (Jan-François Marmion et Magnat)
MAR 1644 Se libérer par la déconsommation (Jean-Sébastien Marsan)
PER 1645 L'obscurantisme au pouvoir (Brice Perrier)

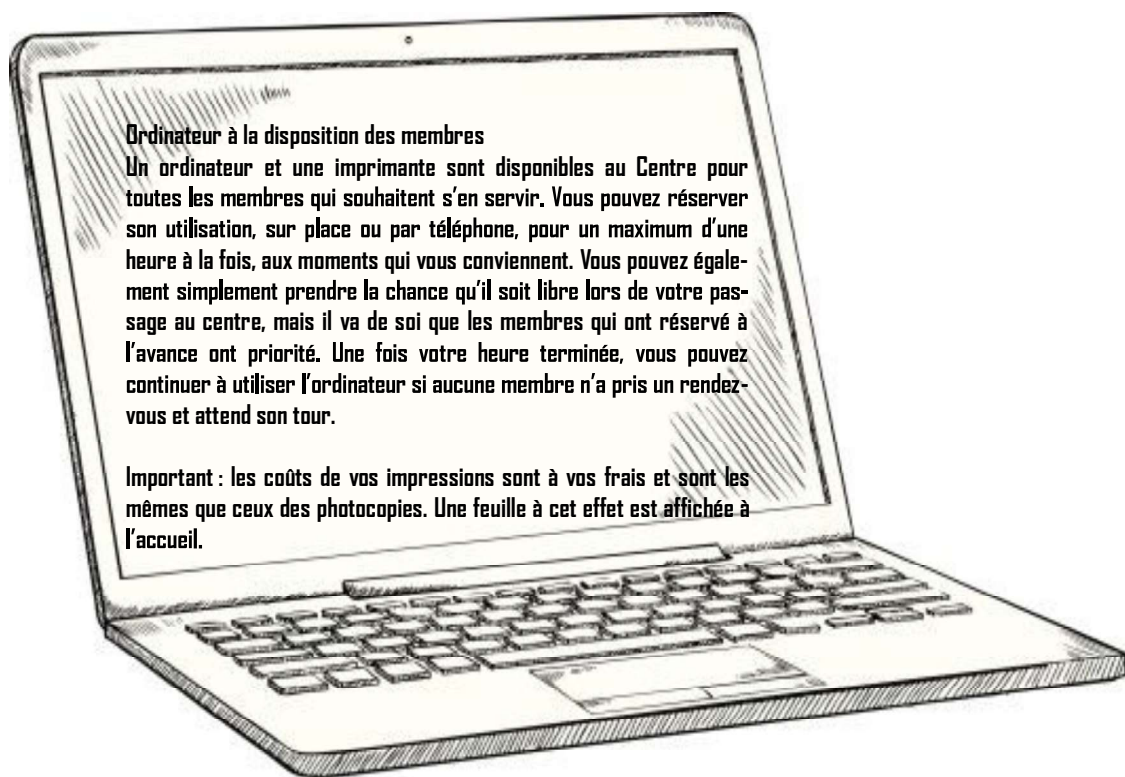
Bonne lecture à toutes

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.



Projection des capsules sur la violence conjugale.

Le mercredi 3 juin 10 h 30 : projection des capsules sur la violence conjugale et dîner pizza (gratuit) pour permettre de poursuivre nos discussions.



Sacs à vendre

Vous désirez faire connaître notre Centre?

Achetez et utilisez votre sac avec le logo du Centre. Vous pouvez l'obtenir à l'accueil pour la modique somme de 5 \$ chacun.

Le bénévolat sous l'angle juridique : droits, devoirs et risques

Le bénévolat est au cœur de la vie communautaire au Québec : événements sportifs, comités de parents, centres de loisirs, organismes de bienfaisance, entraide de quartier, etc. Les bénévoles donnent de leur temps, souvent de façon informelle, avec l'idée simple de prêter main-forte. Or, derrière ce geste généreux se cachent parfois des situations très concrètes : un déplacement en voiture pour l'organisme, une blessure lors d'une activité, un dommage causé à un tiers, l'accès à des renseignements sensibles, ou encore un désaccord sur les attentes et l'encadrement. Lorsqu'un incident survient, les mêmes questions reviennent vite : comme bénévole, suis-je protégé.e? Et, surtout, quelles sont mes responsabilités?

De prime abord, le ou la bénévole n'est généralement pas une personne salariée au sens de la *Loi sur les normes du travail*. Il ou elle ne bénéficie donc pas automatiquement des mêmes protections que les employés.es (ex. certains recours et avantages liés au statut de salarié). Cela dit, l'organisme doit tout de même respecter les droits fondamentaux du ou de la bénévole. Par exemple, il ne peut pas exercer de discrimination fondée sur des motifs protégés (couleur de peau, identité ou expression de genre, grossesse, âge, etc.), sauf si une distinction est justifiée par la nature des tâches ou par la mission de l'organisme.

Sur le plan de la santé et de la sécurité, le ou la bénévole n'est pas automatiquement couvert.e par la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST). Dans certains cas, un organisme peut entreprendre des démarches pour obtenir une protection applicable aux bénévoles, selon le contexte et les activités en cause. Il demeure donc prudent, pour le ou la bénévole, de valider la couverture réelle avant de s'engager dans des tâches comportant des risques (transport, manutention, activités sportives, interventions auprès du public, etc.). Il est aussi pertinent de vérifier la question de l'assurance responsabilité. Si un ou une bénévole commet une faute et cause un dommage à un tiers, la responsabilité civile peut être en jeu. Idéalement, l'organisme devrait avoir une assu-

Suite page 8



rance responsabilité civile couvrant ses activités et, selon les modalités, les bénévoles qui agissent dans le cadre de leur mandat. À défaut, le ou la bénévole devrait vérifier auprès de son assureur (par exemple, son assurance habitation) si une protection s'applique, ou envisager une couverture additionnelle lorsque les risques sont plus élevés.

Enfin, même si le ou la bénévolat est souvent informel, un minimum d'encadrement écrit est fortement recommandé. Une entente de bénévolat peut préciser les tâches, les limites du rôle, les règles de sécurité, l'utilisation de véhicules ou de matériel, et les attentes de part et d'autre. Elle peut aussi inclure un engagement de confidentialité, puisque le ou la bénévole peut avoir accès à des renseignements personnels ou sensibles (participants, es bénéficiaires, dossiers internes, listes, finances, etc.). Le bénévolat repose sur la bonne volonté, mais il n'est pas « sans cadre ». Avant de prêter main-forte, il vaut mieux clarifier trois points : le statut (ce que le bénévolat implique et n'implique pas), la protection (CNESST et assurances), et l'encadrement (tâches, responsabilités, confidentialité). Un simple échange écrit et une vérification des couvertures peuvent éviter bien des malentendus, et surtout, protéger à la fois le ou la bénévole et l'organisme si un imprévu survient.

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.

Maître Sonia Castonguay

CONSULTATIONS JURIDIQUES

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

Les vendredis 1er mai, 29 mai et 19 juin 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, ou sur place le 26 mars à partir de 9 h.

Merci beaucoup, maître Castonguay, pour votre précieuse collaboration.



Activités et événements

Les rendez-vous culinaires

Beignes aux patates et caramel

À la demande des membres, un rendez-vous culinaire aura lieu pour la confection de beignes aux patates. Apportez vos contenants pour rapporter vos beignes. Vous repartirez avec environ 8 à 10 beignes.

Date : le jeudi 21 mai
Heures : 9 h 15 à la fin de l'avant-midi

Coût : 15 \$ pour les ingrédients
Participants : min. 8 - max. 12
Animatrice : Danielle Arsenault



Cuisine française

Venez cuisiner un mets français : « La Pissaladière » un plat du sud de la France. Il s'agit d'une tarte à l'allure de pizza garnie d'oignons caramélisés et autres ingrédients des plus savoureux.

Date : le jeudi 4 juin
Heures : 9 h 15 à la fin de l'avant-midi

Coût : 15 \$ pour les ingrédients
Participants : min. 8 - max. 12
Animatrice : Florence Perret



Dîners communautaires

Parce que le partage d'un repas est un acte de solidarité, le Centre de femmes Marie-Dupuis continue de mobiliser les femmes de la communauté autour de sa table. Nous vous offrons un espace pour ralentir, échanger sur nos réalités et renforcer nos liens. Joignez-vous à nous pour nos dîners communautaires. Carte de membre requise.



Diners communautaires (suite)



Venez en grand nombre à notre dîner
communautaire pour souligner la fête
de Pâques

Date : le 2 avril

Heures : 12 h

9 h pour les bénévoles à la préparation

Coût : 8 \$

Joyeuses Pâques à toutes.

Ça va être "sucré" à la cabane!

Sortez vos chemises à carreaux. Notre sortie annuelle à la cabane à sucre pour célébrer l'arrivée du printemps entre femmes.

Au menu : de la tire sur la neige, des plats bien de chez-nous, et surtout, des rires à volonté. C'est l'occasion parfaite de se sucrer le bec. Cette belle escapade est uniquement pour les membres du Centre de femmes donc vérifiez que vous avez bien la carte de membre 2026-2027.

- Date : le mercredi 22 avril
- Départ du centre : 11 h
- Lieu : La P'tite coulée de Saint-Esprit, au 143 rang des Continuations
- Coût pour le repas : 20,50 \$ (le Centre assume la différence soit 13,50 \$ taxes et services compris).
- À apporter : vos vêtements chauds et votre bonne humeur.

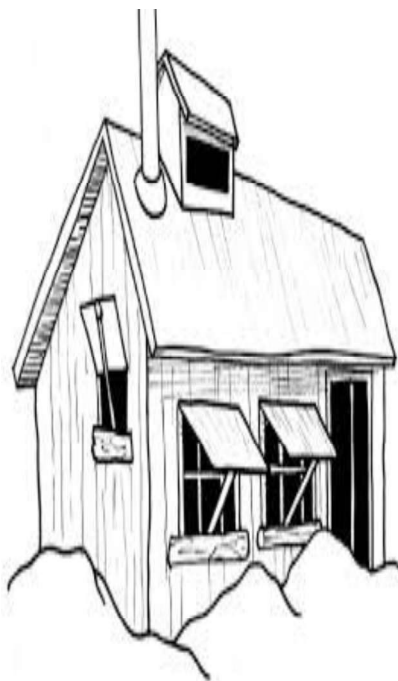
Réservez votre place rapidement. Les places s'envolent souvent aussi vite que la tire sur la neige.

En route vers la cabane!

Covoiturage : ne laissez pas le transport vous arrêter! Nous organisons un système de covoiturage à partir du centre.

Vous avez une voiture? Proposez une place et partagez le trajet dans la bonne humeur.

Vous avez besoin d'un transport? Dites-le-nous lors de votre inscription, nous vous jumellerons avec une autre participante.



Piners communautaires (suite)

On jase politique (et bonne bouffe)

Qui a dit que la politique ne se passait qu'à Ottawa? Le 11 mai, le député Gabriel Ste-Marie vient à notre rencontre.

Venez partager vos préoccupations ou simplement venez écouter ce qu'il a à nous dire sur les enjeux qui touchent les femmes de chez nous.

Date : le lundi le 11 mai

Heures : 11 h 30

9 h pour les bénévoles à la préparation

Coûts : 8 \$

N. B. : nous en profiterons pour souligner la fête des mères. Chacune repartira avec une petite surprise et il y aura des tirages de prix de présence.



GABRIEL STE-MARIE

Cuisines collectives



Groupe 1	Groupe 2
7 et 8 avril	14 et 15 avril
21 et 22 avril	28 et 29 avril
5 et 6 mai	12 et 13 mai
19 et 20 mai	26 et 27 mai
2 et 3 juin	9 et 10 juin

Et si le fait de mettre la main à la pâte en groupe vous permettait d'économiser sur vos factures d'épicerie, et d'apprendre à mieux organiser vos menus de la semaine? Ensemble, nous verrons à la préparation et la cuisson des aliments ainsi qu'à la mise en plats. Les participantes se partagent les plats, en plus de recevoir un généreux panier de denrées alimentaires en provenance de *Maïsson Lanau-dière*, un coup de pouce bien apprécié.

Heures : à partir de 9 h

Coût : 50 \$

Participant·es : maximum 30

Sortie d'été

Un vent de fraîcheur chez Albion

Le 18 juin, le Centre de femmes Marie-Dupuis s'en va prendre l'air à Sainte-Mélanie, direction la microbrasserie Albion.

Le salon de dégustation avec vue sur la salle de brassage nous permettra de profiter de cette expérience dans une ambiance des plus confortable.

Venez savourer un bon repas dans un décor de rêve. C'est le moment idéal pour déconnecter du quotidien, jaser au soleil et renforcer nos liens de sororité.

Date : le jeudi 18 juin

Lieu : Microbrasserie Albion, 10 rue de l'Industrie, Sainte-Mélanie

Départ du centre : 10 h 30

Heures : 11 h à 16 h

Coût : 15 \$ pour la dégustation, le Centre assume la différence, soit 5 \$. Le coût du dîner est à vos frais.

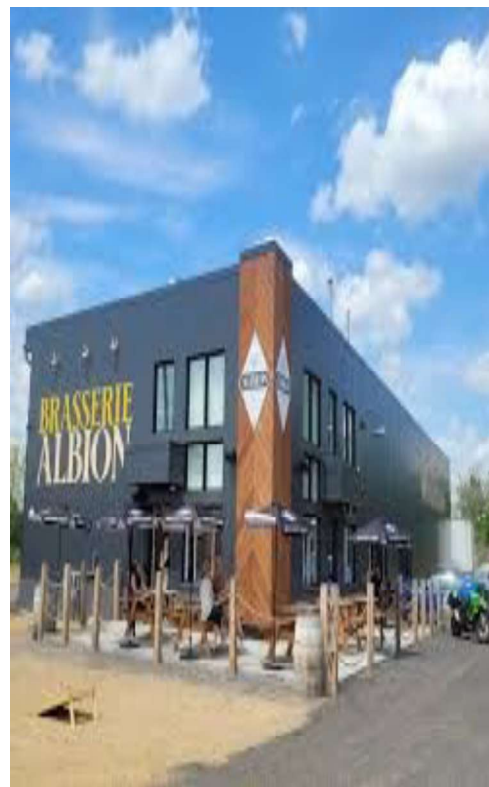
Participantes : maximum 35

Covoiturage ne laissez pas le transport vous arrêter. Nous organisons un système de covoiturage à partir du centre.

Vous avez une voiture? Proposez une place et partagez le trajet dans la bonne humeur.

Vous avez besoin d'un transport? Dites-le-nous lors de votre inscription, nous vous jumellerons avec une autre participante.

Carte de membre requise.



avril 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1 13 h 30 Café-rencontre : un nouveau regard sur l'autisme p.16 15 h 45 Les après-midis de Marguerite et ses invitées p.23	2 12 h Dîner communautaire : Pâques p.10 15 h 15 Hypnothérapie 2 p.21	3 CENTRE FERMÉ VENDREDI SAINT
6 CENTRE FERMÉ LUNDI DE PÂQUES	7 9 h Cuisines collectives (groupe 1) p.11 13 h Vivre le Reiki p.23 15 h 30 Kundalini Yoga p.20 18 h 30 Initiation au tricot p.21	8 9 h Cuisines collectives (groupe 1) 9 h 30 Lectures coup de cœur p.22 13 h 30 Café-rencontre : démystifier l'extrême droite p.16 15 h 45 Jouons ensemble p.20	9 10 h Les amies de l'artisanat p.22 13 h Numérologie à 22 nombres p.24 13 h 15 Le comité politique et enjeux féministes 15 h 15 Hypnothérapie 2	10 9 h 30 Être ensemble en sororité p. 21
13 9 h 30 Aquarelle p.19 15 h 15 Le cercle des intentions bienveillantes p.21 18 h 30 Pause toi et découvre toi p.24	14 9 h Cuisines collectives (groupe 2) p.11 13 h 00 Vivre le Reiki 15 h 30 Kundalini Yoga 18 h 30 Initiation au tricot	15 9 h Cuisines collectives (groupe 2) 13 h 30 Café-rencontre : comprendre les soins palliatifs p.17 15 h 45 Jouons ensemble	16 10 h Les amies de l'artisanat 13 h Numérologie à 22 nombres 15 h 15 Hypnothérapie 2	17 9 h 30 Être ensemble en sororité
20 9 h 30 Aquarelle 13 h L'éveil de ta triade p.23 15 h 15 Le cercle des intentions bienveillantes 18 h 30 Pause toi et découvre toi	21 9 h Cuisines collectives (groupe 1) 13 h Vivre le Reiki 15 h 30 Kundalini Yoga 18 h 30 Initiation au tricot	22 9 h Cuisines collectives (groupe 1) 11 h Cabane à sucre départ du centre voir page 10	23 10 h Les amies de l'artisanat 13 h Numérologie à 22 nombres 15 h 15 Hypnothérapie 2	24 9 h 30 Être ensemble en sororité
27 9 h 30 Aquarelle 13 h L'éveil de ta triade 15 h 15 Le cercle des intentions bienveillantes 18 h 30 Pause toi et découvre toi	28 9 h Cuisines collectives (groupe 2) 13 h La collective 18 h 30 Initiation au tricot	29 9 h Cuisines collectives (groupe 2) 13 h 30 Café-rencontre : les patientes : le cœur des femmes p.17 15 h 45 Jouons ensemble	30 10 h Les amies de l'artisanat 13 h Numérologie à 22 nombres 15 h 15 Hypnothérapie 2	

Friperie : 25 avril de 9h à midi

mai 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				CENTRE FERMÉ FÊTE DES TRAVAILLEUSES AM Consultations juridiques p.8
4 9 h 30 Aquarelle 13 h L'éveil de ta triade 15 h 15 Le cercle des intentions bienveillantes 18 h 30 Pause toi et découvre toi	5 9 h Cuisines collectives (groupe 1) 13 h Vivre le Reiki 15 h 30 Kundalini Yoga	6 9 h Cuisines collectives (groupe 1) 13 h 30 Café-rencontre : Marie-Cardinal p.17 15 h 45 Jouons ensemble	7 10 h Les amies de l'artisanat 13 h Numérologie à 22 nombres 15 h 15 Hypnothérapie 2	8 9 h 30 Être ensemble en sororité
11 9 h Aquarelle 11 h 30 Dîner communautaire avec Gabriel Ste-Marie p.11 15 h 15 Le cercle des intentions bienveillantes 18 h 30 Pause toi et découvre toi	12 9 h Cuisines collectives (groupe 2) 13 h Vivre le Reiki 15 h 30 Kundalini Yoga 18 h 30 La nutrition au féminin p.22	13 9 h Cuisines collectives (groupe 2) 9 h 30 Lectures coup de cœur 13 h 30 Café-rencontre : être présente jusqu'au bout, conseils pour accompagner une personne proche p.17 15 h 45 Jouons ensemble	14 10 h Les amies de l'artisanat 13 h Numérologie à 22 nombres 13 h 15 Comité politique et enjeux féministes 15 h 15 Cahier créatif p.20	15 9 h 30 Être ensemble en sororité
18 CENTRE FERMÉ JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES	19 9 h Cuisines collectives (groupe 1) 13 h Vivre le Reiki 15 h 30 Kundalini Yoga 18 h 30 La nutrition au féminin	20 9 h Cuisines collectives (groupe 1) 13 h 30 Café-rencontre : 100 hommes prêts à coucher avec une femme endormie p.17 15 h 45 Les après-midis de Marguerite et ses invitées	21 9 h 15 Rendez-vous culinaire : beignes aux patates et caramel p.9 10 h Les amies de l'artisanat 13 h Numérologie à 22 nombres 15 h 15 Cahier créatif	22 9 h 30 Être ensemble en sororité
25 9 h 30 Aquarelle 13 h L'éveil de ta triade 15 h 15 Le cercle des intentions bienveillantes 18 h 30 Pause toi et découvre toi	26 9 h Cuisines collectives (groupe 2) 13 h La collective 18 h 30 La nutrition au féminin	27 9 h Cuisines collectives (groupe 2) 13 h 30 Café-rencontre : Cancer-Aide Lanaudière p.18 15 h 45 Jouons ensemble	28 10 h Les amies de l'artisanat 13 h Numérologie à 22 nombres 15 h 15 Cahier créatif	29 9 h 30 Être ensemble en sororité AM Consultations juridiques

juin 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 9 h 30 Aquarelle 13 h L'éveil de ta triade 15 h 15 Le cercle des intentions bienveillantes 18 h 30 Pause toi et découvre toi	2 9 h Cuisines collectives (groupe 1) 13 h Pratique de Reiki p.23 15 h 30 Kundalini Yoga	3 9 h Cuisines collectives (groupe 1) 10 h 30 Capsules violence conjugale avec dîner à la pizza p.18 15 h 45 Jouons ensemble	4 9 h 15 Rendez-vous culinaire : Pissaladière p.9 10 h Les amies de l'artisanat	5 9 h 30 Être ensemble en sororité
8 9 h 30 Aquarelle 13 h 30 Conférence : auto-compassion et pleine conscience p.19 15 h 15 Le cercle des intentions bienveillantes	9 9 h Cuisines collectives (groupe 2) 13 h Pratiquer le Reiki 15 h 30 Kundalini Yoga	10 9 h Cuisines collectives (groupe 2) 9 h 30 Lectures coups de cœur 13 h 30 Café-rencontre : la récré des audacieuses p.18 15 h 45 Jouons ensemble	11 10 h Les amies de l'artisanat 13 h 15 Comité politique et enjeux féministes 15 h 15 Cahier créatif	12 9 h 30 Être ensemble en sororité
15 9 h 30 Aquarelle 13 h L'éveil de ta triade 15 h 15 Le cercle des intentions bienveillantes	16 LE CENTRE EST OUVERT	17 LE CENTRE EST OUVERT 17 h Assemblée générale annuelle p.25	18 11 h Visite de la brasserie Albion à Sainte-Mélanie Départ : 10 h 30. p.12	19 9 h 30 Être ensemble en sororité AM Consultations juridiques
22 15 h 15 Le cercle des intentions bienveillantes	23 13 h La collective	24 LE CENTRE EST FERMÉ FÊTE NATIONALE	25 LE CENTRE EST OUVERT	26 LE CENTRE EST FERMÉ Travailleuses en télétravail
29 LE CENTRE EST OUVERT	30 13 h 30 Concert vibratoire p.25 15 h 30 Concert vibratoire	1 juillet LE CENTRE EST OUVERT	2 juillet LE CENTRE EST FERMÉ	

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.

Un nouveau regard sur l'autisme



1 avril 13 h 30
Café-rencontre

Parce que comprendre et se comprendre, c'est déjà un pas vers l'autonomie cognitive et le mieux-être.

Et si certains comportements que nous trouvons déroutants n'étaient pas des problèmes à corriger, mais des tentatives de compréhension?

Cette conférence propose un changement de regard : partir de comportements concrets et observables pour en comprendre la fonction sous-jacente chez la personne autiste. À travers des exemples parlants, parfois cocasses, parfois plus sensibles, vous découvrirez comment le cerveau neuro-divergent traite l'information, pourquoi certains ajustements simples peuvent tout changer et surtout comment en faire moins, mais mieux.

Animatrice : Juliette Foort

Démystifier l'extrême droite

8 avril 13 h 30

Café-rencontre

À une époque où nos droits, notre liberté et nos capacités de répondre à nos besoins de base sont déjà fragiles, l'extrême droite précipite leur effondrement. En plus d'assister à l'élection de dirigeants d'extrême droite dans plusieurs pays, nous nous inquiétons de voir leur discours de plus en plus présent. Ça devient presque banal.

Recul des droits des femmes (avortement, divorce, droit de vote...).

Abolition des mesures pour favoriser la parité et l'équité.

Programmes et propagande favorisant le maintien de la femme dans un rôle très genré et de la famille traditionnelle (femme à la maison et au service de l'homme).

Quelles sont les solutions possibles? Une réflexion collective sur l'état de la situation est déjà un pas dans la bonne direction. Bienvenue à toutes.

Comité politique et enjeux féministes

Animatrice : Catherine Pouliot du MÉPAL



Comprendre les soins palliatifs

15 avril 13 h 30

Café-rencontre

La Maison Adhémar-Dion : un port d'attache pour la fin du voyage. Au sein de notre Centre de femmes Marie-Dupuis, nous abordons tous les cycles de la vie avec solidarité. Lorsqu'une maladie grave ne peut plus être guérie, une ressource précieuse s'offre à nous dans la région : La Maison Adhémar-Dion. Venez rencontrer Michèle Lamy qui démystifiera cette étape de fin de vie.

Animatrice : Michèle Lamy de la Maison Adhémar Dion

Marie Cardinal

6 mai 13h30

Café-rencontre

Marie Cardinal a publié il y a 50 ans *Les mots pour le dire*, un roman où elle plonge dans une vérité absolue qui nous invite à plonger nous aussi. Elle aborde de façon frontale la féminité et la maternité. Encore aujourd'hui ses mots résonnent et sont malheureusement toujours d'actualité. Vous êtes invitées à venir discuter avec Jules Ronfard (petit fils de Marie Cardinal) et Marie-Joanne Boucher de la question de la place des femmes aujourd'hui en 2026.

Animation : Marie-Joanne Boucher et Jules Ronfard

100 hommes prêts à coucher avec une femme endormie

20 mai 13 h 30

Café-rencontre

Enquête : « *100 hommes prêts à coucher avec une femme endormie* »,

De Mazan au Québec : briser le silence sur la culture du viol.

Présentation d'un documentaire qui nous confronte à l'une des réalités les plus sombres de notre société. Ce reportage, intitulé « *100 hommes prêts à coucher avec une femme endormie* », fait écho à un événement qui a secoué le monde entier : l'affaire des viols de Mazan, en France. Le documentaire québécois que nous allons regarder pose la question que nous redoutons toutes : **qu'en est-il ici, chez nous ?**

Animation : comité politique et enjeux féministes

Les patientes : le cœur des femmes

29 avril 13 h 30

Café-rencontre

Il y a beaucoup de travail à faire pour sensibiliser, prévenir et soigner le cœur des femmes. Une canadienne sur trois aura une maladie du cœur au cours de sa vie. Les symptômes des femmes sont très différents de ceux des hommes. Il est nécessaire de poursuivre les études ciblées sur le cœur des femmes.

Animation : votre comité politique et enjeux féminismes



Être présente jusqu'au bout : conseils pour accompagner une personne proche

13 mai 13 h 30

Café-rencontre

Maison Adhémar Dion:

Remplir sa propre tasse, car pour pouvoir donner, il faut soi-même avoir des réserves. En tant que femmes, nous avons tendance à nous oublier. La plus grande aide que nous pouvons offrir est d'abord de prendre soin de soi-même. Être là jusqu'au bout, c'est un acte de courage immense. Une réflexion pour respecter nos propres limites.

Animatrice : Michèle Lamy de la Maison Adhémar Dion

Cancer-Aide Lanaudière

27 mai 13 h 30

Café-rencontre

Cancer-Aide Lanaudière est un organisme à but non lucratif désireux d'aider les personnes qui doivent vivre avec le cancer. Lorsque nous faisons face à la maladie, les notions de partage et d'entraide deviennent primordiales. Nous offrons également du soutien pour les proches-aidants. Venez vous informer des services offerts chez Cancer-Aide Lanaudière. Nous aurons également le témoignage d'une femme qui a vécu avec la maladie.

Animatrice : Ghislaine Gauthier de Cancer-Aide Lanaudière

Capsules violence conjugale

3 juin

exceptionnellement à 10 h 30

Café-rencontre

Venez visionnez avec nous les capsules sur la violence conjugale. Ces capsules ont été produites par le Centre de femmes Marie-Dupuis. La recherche, les textes, les illustrations, le montage et la réalisation par Chantal Locat, qui sera d'ailleurs des nôtres.

Nos échanges et nos réflexions se poursuivront durant le dîner pizza (gratuit) et en après-midi.

Animation : Crystelle Chénier, Charlotte Gagnon et Chantal Locat

La récré des audacieuses

10 juin 13 h 30

Café-rencontre

Juste avant les vacances, venez vous amuser avec nous.

Nous avons concocté une série de jeux thématiques conçus spécialement pour vous. Des défis drôles où le rire sera au rendez-vous. Des grignotines seront servies pour agré-
menter ce moment humoristique.

À gagner : de la fierté... et des cadeaux.

En plus de passer un moment mémorable et de partager des éclats de rire, vous aurez la chance de remporter des prix spéciaux (choisis avec soin pour vous gâter).

Le prix d'entrée : votre plus beau sourire.

Inscrivez-vous dès maintenant, pour que nous puissions préparer les équipes et les prix.

Ensemble, on va rire et surtout du plaisir garanti.

Animation : l'équipe du Centre de femmes

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 26 mars, avec le paiement complet et votre carte de membre en règle (voir p. 27). 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.

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 13 avril au 15 juin (sauf le 18 mai)

Heures : de 9 h 30 à 11 h 30 (sauf le 11 mai de 9 h à 11 h)

Durée : 9 rencontres

Coût : 63 \$

Participant·es : min. 8 – max. 10

Animatrice : Suzanne Dupont



Aquarelle

Autocompassion en pleine conscience

Grâce à plusieurs recherches, il a été démontré que l'autocompassion est une façon scientifiquement prouvée de réduire le stress et d'améliorer notre bien-être. Plus récemment de nouvelles recherches ont aussi prouvé que l'autocompassion peut avoir un impact positif sur notre santé physique.

L'autocompassion nous apprend à avoir de la compassion pour nous, elle peut nous aider à nous traiter avec douceur et gentillesse lorsque nous traversons des moments difficiles, lorsque nous nous jugeons sévèrement ou lorsque nous soutenons des personnes en souffrance.

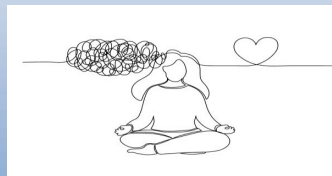
Date : le lundi 8 juin

Heures : 13 h 30 à 15 h

Coût : gratuit

Participant·es : pas de maximum

Animatrice : Elaine Gilbert, enseignante qualifiée



Cahier créatif

Le cahier créatif est un mélange de journal personnel peu conventionnel où le dessin spontané, l'écriture et le jeu s'entremêlent. C'est une approche dynamique qui favorise l'expression et la découverte de soi. Ce qui permet de faire un ménage intérieur et de voir plus clair dans nos vies. Aucune connaissance en dessin n'est requise. Vous pouvez apporter du matériel de bricolage, vos crayons de couleurs. L'animatrice apportera aussi du matériel de bricolage et vous fournira votre cahier créatif au coût de 10 \$ que vous lui paierez au premier cours.

Dates : les jeudis 14 mai au 11 juin (sauf le 4 juin)

Heures : 15 h 15 à 17 h 15

Durée : 4 rencontres

Coût : 28 \$

Participant·es : min. 8 - max. 15

Animatrice : Sylvie Charbonneau (I)



Jouons ensemble

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 8 avril au 10 juin (sauf le 22 avril et le 20 mai)

Heures : de 15 h 45 à 17 h

Durée : 8 rencontres

Coût : gratuit

Participant·es : pas de maximum



Kandalini Yoga

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 7 avril au 9 juin (sauf le 28 avril et le 26 mai)

Heures : de 15 h 30 à 17 h

Durée : 8 rencontres

Coût : 42 \$

Participant·es : min. 8 - max. 14

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

Animatrice : Sylvie Bédard



Etre 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.

Dates : les vendredis, du 10 avril au 19 juin (sauf le 1er mai)

Heures : de 9 h 30 à 16 h

Durée : 10 rencontres

Coût : gratuit

Participant·es : pas de maximum

Animatrice : Marguerite Lanoue



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 bienveillante et soutenue énergiquement par les cœurs des participant·es. 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 13 avril au 22 juin (sauf le 18 mai)

Heures : 15 h 15 à 17 h 15

Durée : 10 rencontres

Coût : 70 \$

Participant·es : min. 8 - max. 12

Animatrice : Francine Blanchard



Le cercle des intentions bienveillantes.

Toujours dans un cadre de séance de groupe, pour aller encore plus loin dans toutes 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 d'aller encore plus loin et de découvrir d'avantage le potentiel de l'hypnothérapie.

Encore une fois, vous en retirerez assurément plusieurs bénéfices, et ce, toujours selon vos besoins!

Dates : les jeudis du 2 avril au 7 mai

Durée : 6 rencontres

Heures : 15 h 15 à 17 h 15

Coût : 42 \$

Participant·es : min. 8 - max. 12

Il est important d'avoir suivi l'atelier hypnothérapie I

Animatrice : Jeanne Vertefeuille

Hypnothérapie 2

Le cours d'initiation au tricot est destiné aux femmes désirant apprendre les bases du tricot, soit : le montage, les points de base et le rabattage. Ces notions seront vues dans un projet simple.

Dates : les mardis, du 7 au 28 avril

Heures : 18 h 30 à 20 h 30

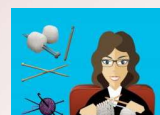
Coût : 28 \$

min. 3 - max. 8

Durée : 4 rencontres

Animatrice : Kathia Bernier

Matériel requis : une paire d'aiguilles numéro 5, une balle de coton (50 g)



Initiation au tricot

La nutrition au féminin

- Discussion sur l'alimentation de la femme selon les thèmes que vous souhaitez aborder (guide alimentaire, lecture des étiquettes nutritionnelles, ménopauses, poids, maladie cardiovasculaire, diabète, etc.). Les ateliers permettront aussi des activités pratiques pour vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires dans votre quotidien.

Dates : les mardis 12, 19 et 26 mai

Heures : 18 h 30 à 20 h

Coût : 15,75 \$

Participant·es : min. 8 max. 20

Animatrice : Marie-Ève Bernard



Lectures coup de cœur

Activité pour les passionnées de lecture.

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

Dates : les mercredis 8 avril, 13 mai et le 10 juin

Heures : de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 3 rencontres

Coût : gratuit

Animatrice : Carole Faucher



Lectures coup de cœur



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 créatrice.

Dates : du 9 avril au 11 juin

Heures : de 10 h à 11 h 30

Durée : 10 rencontres

Coût : gratuit

Participant·es : maximum 18

N.B. : apportez votre matériel.

Les amies de l'artisanat

Les après-midi de Marguerite et ses invitées

- Atelier partage sur des expériences coups de cœur, suivi d'une période d'intégration musicale. Pas de maximum de participantes.
- Dates : les mercredis 1er avril et 20 mai
- Heures : de 15 h 45 à 17 h 45
- Durée: 2 rencontres
- Coût : 14 \$



Animatrice : Marguerite Lanoue

Les après-midi
de Marguerite

Vivre le Reiki

- Une thérapie de guérison énergétique contenant les initiations des quatre niveaux. Viens expérimenter ce moyen simple d'évolution dans un climat d'amour.
- Sans limite de présences
- Dates : les mardis, du 7 avril au 19 mai (sauf le 28 avril)
- Heures : 13 h à 15 h
- Durée: 6 rencontres
- Coût: 42 \$

Vivre le Reiki



Pratique de Reiki

- Atelier ouvert à toutes les personnes initiées de tous les niveaux. Ouvert aussi à celles qui ne connaissent pas ou peu cette technique.
- Oser recevoir et partager l'énergie Reiki.
- Sans limite de présences.
- Dates : les mardis 2 et 9 juin
- Heures : 13 h à 15 h
- Durée: 2 rencontres
- Coût: 14 \$

Pratique de Reiki

L'éveil de ta triade coeur-corps-esprit à ton féminin sacré.

- Le corps physique, énergétique et vibratoire de la femme est beaucoup plus vaste et complexe que les simples stéréotypes véhiculés par notre société. Aller à la rencontre de sa vraie nature tant physique que mystique, c'est honorer son corps en tant que temple sacré. Ce chemin d'éveil spirituel ouvre à la créativité et à la reconnexion du Féminin Sacré.

- Entrer en contact avec la nature de notre féminin sacré;
- Libérer des mémoires et des traumatismes - liés à la sexualité, à la maternité, à la féminité;
- Bouger dans ton corps, dans ton bassin, danser ta féminité, ton essence par des mouvements guidés;
- Équilibrer ton féminin et ton masculin sacrés;
- Ouvrir ton espace, ton canal, libérer ta voix de femme pour aller vers ce que tu as de plus grand en toi;
- Reconnaître et honorer les femmes de ta lignée ancestrale - les devineresses - les soignantes et guérisseuses - les druidesses - les enseignantes - les artisanes et artistes de ta lignée.

- Dates : 20 et 27 avril, 4 et 25 mai et le 1er juin.
- Heures : 13 h à 15 h
- Durée : 5 rencontres
- Coût : 35 \$
- Animatrice : Sylvie Charbonneau (2)



L'éveil de ta triade
coeur-corps-esprit -
à ton féminin sacré

Numérologie à 22 nombres

La Numérologie à 22 nombres puise ses racines dans les 22 énergies du Tarot, qui servent de support visuel et facilitent ainsi l'apprentissage et la mémorisation des nombres.

À partir de la date de naissance, une grille psycho-comportementale est établie afin de déterminer le caractère d'une personne, son comportement intime et social, ses mécanismes de défense ou de protection en situation de stress, son nœud émotionnel, sa quête spirituelle ainsi que sa recherche d'équilibre et d'harmonisation.

N.B. : Les ateliers se feront par « Zoom » dans la grande salle.

Dates : les jeudis, du 9 avril au 28 mai,

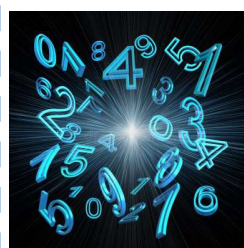
Heures : 13 h à 15 h

Durée : 8 rencontres

Coût : 56 \$

Participant·es : min. 8 - max. 12

Animatrice : Sylvie Pellegrini



Numérologie

Pose toi et découvre toi

Pause toi et découvre toi!

Ateliers créatifs et développement personnel

Nancy Malo, accompagnatrice par l'art, te propose 7 rencontres de 2 heures pour connecter avec ta créativité, développer ton intuition et même, diminuer ton stress.

Activités sans pression, aucun besoin de talent artistique. Ce programme te plaira si tu aimes l'art, la créativité, le bricolage et en apprendre sur toi. Tu apprendras à écouter ton intuition et à laisser parler les images.

Objectif : se poser, prendre du temps pour soi, s'amuser dans un environnement respectueux et bienveillant, être présente à soi et à son processus créatif, se développer personnellement : aller à la rencontre de soi et sa créativité.

Les rencontres seront composées :

- d'exercices de connexion à soi;
- de créations, d'expérimentations de différents médiums;
- d'échanges et de partages sur son vécu lors du processus créatif dans le respect de chacune.

Ce qu'on fera : écriture, collages, créations, dessin, peinture, visualisations, respirations, etc.

Dates : les lundis, du 13 avril au 1er juin (sauf le 18 mai)

Heures : de 18 h 30 à 20 h 30

Durée : 7 rencontres

Coût : 64 \$, comprenant 15 \$ de matériel

Participant·es : min. 8 - max. 12

N.B. : apportez vos vieilles revues, si vous en avez.

Animatrice : Nancy Malo, artiste et accompagnatrice en art



Concert vibratoire

Concert vibratoire

Venez profiter d'une séance de relaxation accompagnée d'outils vibratoires tels que gongs, tambour Unité, bol de cristal clair ainsi que de vaisseaux de cristal givré. Procurant des états méditatifs permettant la régénération du système nerveux, l'harmonisation de nos centres et réseaux énergétiques, une cohérence avec l'être. Le cristal permet de refléter ce qui est déjà en nous en révélant ce qui est présent. C'est une invitation à recevoir dans la simplicité des fréquences vibratoires.

Date : **le mardi 30 juin**

Heures : 1^{re} séance, de 13 h 30 à 15 h ou 2^e séance, de 15 h 30 à 17 h

Coût : 12 \$

Participantes : min. 12 – max. 20

N. B. : Vous serez en position assise sur une chaise, habillez-vous confortablement. Vous pouvez aussi apporter un tapis de yoga pour vivre la séance couchée.

Animatrice : Océane Carpentier

Assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle se tiendra **le mercredi 17 juin, à compter de 17 h**, au Centre des arts et des loisirs Alain Larue. C'est le moment de l'année le plus important pour les membres du Centre de femmes, le temps des bilans et des perspectives pour la prochaine année. C'est pourquoi nous espérons que vous serez des nôtres. Un souper sera servi sur place.

Nous vous invitons à vous inscrire au plus tard le jeudi 11 juin afin que nous puissions prévoir le nombre de repas.

Coût pour le souper : 10 \$

Moitié-moitié et quelques prix seront au rendez-vous.

Événement de la rentrée



ÉVÉNEMENT DE LA RENTRÉE

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 une nouvelle membre en 2026-2027.**

Date : **le mardi 25 août**

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

Coût : gratuit, il faut être membre au plus tard le 25 août en avant-midi

Lieu : Centre des arts et des loisirs Alain Larue, 225 boulevard Antonio-Barrette

N.B. : pour cette activité spéciale, vous devez idéalement vous inscrire au plus tard le vendredi 21 août

VACANCES D'ÉTÉ

Le Centre sera fermé pour les vacances d'été du jeudi 2 juillet au vendredi 7 août inclusivement. Nous serons de retour **le lundi 10 août 2026 à 9 h.**

Prochain envoi de notre bulletin *Le Marie-Dupuis*

La version papier sera disponible à compter du **10 août 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 **13 août en après-midi**.

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 26 mars et 27 août 2026

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 vos agendas
Le Marie-Dupuis sera distribué à partir du 8 mars
26 mars : journée d'inscriptions
2 avril et 11 mai : dîners communautaires
22 avril : Cabane à sucre

3 juin : projection des capsules sur la violence conjugale (dîner pizza gratuit)
17 juin : Assemblée générale annuelle
18 juin : sortie d'été, Brasserie artisanale Albion, Sainte-Mélanie
30 juin : concert vibratoire
10 août : arrivée du Le Marie-Dupuis au centre
25 août : événement de la rentrée
27 août : 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 1er avril 2026 au 31 mars 2027.

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

Couverture arrière voir
fichier: Page couverture
Avril-Mai-Juin 2026