

Ateliers et activités à venir ...

« Moi et les autres »

Cet atelier s'adresse aux femmes qui ont le goût d'échanger entre elles sur des thèmes variés. À chaque rencontre, nous abordons des sujets qui les préoccupent tels que: la fatigue, la culpabilité, prendre soin de soi, etc. Cet atelier permet de mieux se connaître, de s'outiller et de partager entre femmes.

Mercredi à 13 H 15 Coût : 5\$
Début : 24 janvier, pour 5 rencontres
Animatrice : Mélanie Leroux

« Écriture spontanée »

Cet atelier s'adresse aux femmes qui ont le goût de stimuler leur créativité par le biais de l'écriture. Les femmes écrivent des textes de styles différents en s'amusant avec les mots et sur des thèmes variés en laissant exprimer leur spontanéité.

Mercredi à 18 H 30 Coût : 5\$
Début : 24 janvier, pour 8 rencontres
Animatrice : Hélène Desmeules

« Muffin-discussion »

Tu aimerais discuter avec d'autres femmes dans le respect et l'ouverture de sujets qui te préoccupent, c'est l'occasion! Les sujets sont choisis par les participantes lors des rencontres.

Les lundis à 9 H 00
22 janvier, 19 février et 11 mars
Animatrice : Mélanie Leroux



« Café-tricot »

Viens tricoter avec d'autres femmes et partager ton talent.



Les vendredis à 9 H 00
2-16 février ainsi que les 1-15 mars
Animatrice : Hélène Desmeules

Bénévolat :

« En toute solidarité »

Le bénévolat ça t'intéresse ? Tu as le goût de nous aider à confectionner des signets, des portes épingles et des sachets parfumés en tissus.

Les mercredis à 9 H 00
14- 21 et 28 février
Animatrice : Hélène Desmeules

« Cinéma-causerie »

Tu as le goût d'assister à la représentation d'un film et d'en discuter.



Les vendredis à 13 H 00
18(jeudi) ou 26 janvier : « Toujours Alice »
16 ou 23 février : « Miss Dumplin »
15 ou 22 mars : « Trisomie 21 le défi Pérou »
Animatrice : Hélène ou Vicky

« Atelier de créativité intergénérationnel »

Viens confectionner un bracelet d'amitié seule ou accompagnée d'un enfant âgé de plus de 7 ans.

Lundi le 4 mars à 13H15 ou jeudi le 7 mars à 13H15 ou vendredi le 8 mars à 13H15



Inscription obligatoire

À partir du **10 janvier**

Par **téléphone** seulement

Au **418-338-5453**

De 8 H 30 à 12 H 00
De 13 H 00 à 16 H 30



Cafés-conférences

Les cafés-conférences sont gratuits et sans inscription!



MARDI à 13 H 15

23 janvier :
« L'itinérance et la pauvreté aussi dans ma cour! » par
Karine Chénard et Bianca Leclerc, REA

30 janvier :
« Le deuil périnatal affecte tout le monde »
par Jessica Labbé, Le Périscope

6 février :
« Comment la créativité met notre vie en lumière » par Véronique Fournel, éducatrice spécialisée

13 février :
« Consommateurs avertis : achats, garanties et remboursements » par Jamie Lee Gravel, Centre de justice de proximité de Québec

20 février :
« La santé auditive » par Camille Paradis, AudiSon, Centre auditif Smith et associés

27 février :
« Une réflexion sur ma relation conjugale : les impacts possibles » par Frédérik-Ann Lacharité, Ex-Equo

5 mars :
« Être bénévole, suis-je à la hauteur? » par le Centre d'action bénévole Beaulac-Garthby

12 mars :
« Être sur son X, un peu plus à chaque jour! » par Nancy Jacques, éducatrice spécialisée

Cuisines thématiques

Viens découvrir de nouveaux plats sous les thèmes suivants :

29 février à 9 H 00 ou à 13 H 00 :
« Les soupes repas »
26 mars à 9 H 00 ou à 13 H 00 :
« Les gourmandises »
Coût : 5\$

Animatrice : Hélène ou Mélanie



Cuisines Collectives



Tu as le goût de cuisiner des plats santé, économiques et délicieux

4 groupes
Que tu sois seule, en couple ou avec des enfants, les cuisines peuvent s'adresser à toi!
Pour information contacte-nous
418-338-5453
Inscription obligatoire
Places limitées

« *Seule on va plus vite, Ensemble on va plus loin* »



Programmation à Disraeli

Inscription obligatoire

À partir du **10 janvier**

Par téléphone seulement
au **418-338-5453**

De 8 H 30 à 12 H 00
De 13 H 00 à 16 H 30



Atelier

« Communiquer...bien plus que
des mots »

Cet atelier s'adresse aux femmes qui ont le goût d'améliorer leurs relations interpersonnelles, prendre conscience de leurs façons de communiquer et de mettre en pratique des stratégies gagnantes pour modifier des habitudes.

Judi à 13 H 00

Début : **25 janvier**, pour 6 rencontres

Coût : **5\$**

Animatrice : **Vicky Grenier**

Endroit : **CERD Disraeli**

Bienvenue

Le Centre de femmes est un **milieu de vie ouvert à toutes les femmes**, elles s'y rencontrent pour échanger, partager, s'unir et agir. Venez nous rencontrer pour découvrir les différentes façons d'intervenir afin d'améliorer les conditions de vie des femmes de la région à travers nos services et nos diverses activités.

« Le Centre de femmes vous appartient; les femmes du Centre vous y attendent. »



Heures d'ouverture

Lundi au jeudi

8 H 30 à 12 H 00

13 H 00 à 16 H 30

Vendredi

8 H 30 à 12 H 00

13 H 00 à 16 H 00

Programmation Hiver 2024



95, Notre-Dame Est Thetford Mines
(Québec) G6G 2J6

Tél.: 418-338-5453

Fax: 418-338-5455

www.centrefemmesrosedesvents.ca



6 mars

JOURNÉE INTERNATIONALE DES
DROITS DES FEMMES



LA CHARGE MENTALE: SOUVENT
INVISIBLE
MAIS TELLEMENT PRÉSENTE !

SOUPER-CONFÉRENCE DE
SYLVIE BOLDUC
LE 6 MARS À 18H00
À LA SALLE L'ÂGE D'OR
ST-ALPHONSE

BILLETS EN VENTE
AU COÛT DE 25 \$

**À
METTRE
À VOTRE
AGENDA!**

