

L'Instant Présent

Voici le retour de cette populaire série d'activités basées sur le plaisir, les loisirs, la découverte, la détente, bref, un peu de tout et ce, gratuitement ou à coût très minime. Pour toute information ou inscription à l'une ou l'autre de ces activités, communiquez avec nous !

- **Mercredi 23 septembre à 13h00**: Visite à la Maison d'affinage Maurice Dufour.
- **Mardi 29 septembre à 13h30** : Créativité avec Lucie Felton et Marianne Guay.
- **Mercredi 4 novembre à 13h30** : Créativité avec Lucie Felton et Marianne Guay.
- **Mercredi 2 décembre à 13h30** : Créativité avec Lucie Felton et Marianne Guay.
- **Lundi 23 novembre à 13h30** : Sortie au comptoir vestimentaire de Clermont.
- **Deux ou trois lundis par mois à 13h30** : Les artisanes en folie ! Pour partager nos savoir-faire en créant une œuvre collective et/ou autres créations originales à partir de tissus recyclés dans un climat enjoué. Plus de détails auprès de Lucie.

Transport et gardiennage

Si vous avez besoin de transport et/ou de gardiennage afin de pouvoir participer à nos activités, n'hésitez pas à nous en parler. C'est gratuit !

Exposition Collective Visu'Elles

La présente saison marquera la 14^{ème} édition de notre exposition collective multidisciplinaire composée d'œuvres créées sous un même thème. Tenue annuellement dans le cadre de la Journée internationale des femmes, cette belle activité créatrice donne l'opportunité à toutes les femmes de Charlevoix-Est d'exposer leurs œuvres au grand public. Mesdames, osez cette année ! Pour plus d'infos, communiquez avec Marianne.

La vie associative

La première rencontre de cette nouvelle année aura lieu mercredi le 23 septembre à 9h00 pour le traditionnel déjeuner des bénévoles. Comme d'habitude, toutes les bénévoles inscrites recevront leur invitation personnalisée par la poste. Si vous souhaitez vous joindre à cette belle équipe d'une quarantaine de femmes, faites-nous part de votre intérêt sans plus tarder : il nous fera plaisir de vous accueillir !

Cuisines Collectives

Elles s'adressent à toutes les femmes, et on n'y fait pas que cuisiner : on s'amuse, on goûte de nouveaux aliments, on parle de santé, on essaie de nouvelles recettes et on rencontre d'autres femmes ! Formez un groupe avec vos amies ou joignez-vous à nous, tout simplement ! Possibilité de groupes autonomes : végétarisme, menus exotiques, régimes spéciaux, etc.). Particulièrement économiques, elles permettent de cuisiner 5 repas équilibrés pour aussi peu que 5 \$ par bouche à nourrir. Infos et inscriptions auprès de Gisèle.

Devenez membre du Centre-Femmes pour aussi peu que 5 \$ par année et recevez le journal mensuel (10 parutions, de septembre à juin) qui vous tiendra informée de toutes nos activités. Vous y retrouverez également des chroniques d'intérêt sur différents sujets d'actualités, entre autres l'environnement, le féminisme et son évolution, la santé des seins, la violence faite aux femmes et les relations égalitaires au sein du couple. Informez-vous !

62, rue de la Grève
La Malbaie G5A 2R3

Tél.: 418.665.7459
Fax : 418.665.7997

Courriel :
infos@cfplus.org

Site web :
www.cfplus.org



www.facebook.com/cfplurielles1



**Centre-Femmes
aux Plurielles**

Programmation Automne 2015

CENTRE-FEMMES AUX PLURIELLES

Un milieu de vie 
pour toutes les femmes



Là où je trouve ma place !

Ateliers et activités

Voici un bref aperçu des différents ateliers et activités que le Centre-Femmes offre à toutes les femmes de Charlevoix-Est.

Vision-Travail Charlevoix

Période de recrutement pour cette formation préparatoire à l'emploi d'une durée de 24 semaines (3 jours/semaine) et dont les objectifs sont de reconnaître ses compétences et de développer son sens de l'initiative. Formation de groupe axée sur des ateliers diversifiés ainsi que sur des projets personnels et de groupe. Financé par Emploi-Québec. Début : 29 septembre 2015. c'est gratuit. Informations et inscriptions auprès de Audrey.

Antidote II - Une quête d'amour

Démarche de groupe **gratuite** de 10 rencontres (1 par semaine) de 3 heures chacune où contes, exercices, jeux créatifs, tests et réflexions sont au rendez-vous. Entrer en relation selon ses valeurs et ses limites. Début le 29 septembre. Pré-requis obligatoire: Antidote I: Une quête d'identité

Déjeuners Les Caus'Elles

Rencontres ouvertes à toutes les jeunes femmes, avec ou sans enfant, pour échanger sur des thèmes choisis et animés entre elles. Gardiennage gratuit sur réservation obligatoire à l'avance. Infos auprès de Lucie.

- Mercredi 21 octobre à 8h30;
- Mercredi 9 décembre à 8h30.

Soupers communautaires

Les soupers communautaires thématiques, récits de voyage, films, témoignages, humours, etc. ont lieu le dernier mercredi de chaque mois à 18h00 pour une rencontre amicale autour d'un repas où chacune apporte un plat à partager. Infos auprès de Lucie.

La Ruche

Joins-toi à ce réseau dynamique formé de 70 abeilles qui échangent des services et des biens. Dix rencontres mensuelles le 2^{ème} lundi de chaque mois, où plaisir et échanges de biens sont au rendez-vous. Infos auprès de Cathy et Gisèle.

Les étapes de la rupture

Série de 10 rencontres de 3 heures chacune s'adressant à toutes les femmes vivant une séparation. Gratuit. Infos supplémentaires auprès de Cathy ou Lucie.

Musclez vos méninges

Exercices pour stimuler la mémoire. Date à confirmer. Informations auprès de Cathy.

Écriture de chansons

Un atelier d'écriture de chansons vous est proposé les jeudis de 17h à 18h dès le 5 novembre. Des jeux et des consignes simples pour révéler ou raviver la poétesse en vous. Un moment de détente et de partage autour de vos textes mis en musique avec Anne de Mortain à la guitare, auteure-compositeure-interprète. 5 séances avec prolongation si désirée. 50\$/ la session (arrangements possibles).

Biodanza

Mélisa Gagné, facilitatrice stagiaire. Pour éveiller notre vitalité à travers le corps en danse et favoriser la rencontre avec soi-même ainsi qu'avec les autres, alléger nos tensions et danser la vie pour s'unifier à elle au lieu de la combattre. Possibilité d'un vendredi soir par saison (date à déterminer selon les inscriptions). Coût accessible. Informations auprès de Lucie.

Zumba gold

Dès le 21 septembre, 17h. Invitation à toutes celles qui veulent bouger sur des airs latinaux, les lundis ou vendredis en après-midi (à confirmer), 45 minutes de bon cardio, en compagnie de Suzanne Lejeune, instructrice en zumba depuis 6 ans. Le zumba gold est plus tranquille et plus lent que le zumba fitness (on ne saute pas sur place). Réchauffement au début et étirements pour finir. 5 rencontres pour 35\$.

Yoga thaï

7 belles rencontres vous sont proposées les mardis avant-midi de 9h30 à 11h dès le 13 octobre avec Nicole Bouchard, maître yoga formée en Thaïlande auprès de professeurs compétents. Exercices, respiration, méditation, relaxation et massage thaï, sorte de yoga-massage. Coût accessible. Inscription requise.

Atelier de photographie

Voici une belle nouveauté pour celles qui veulent débusquer le quotidien avec un regard neuf. Composition et cadrage, lumière, balance des blancs et exposition, profondeur de champ seront abordés sous forme de théorie entremêlés de pratique. Seul pré-requis : connaître les particularités de son propre appareil qui doit être de type numérique avec option de réglage manuel, relire votre livre d'instruction si nécessaire). Les mardis soirs de 19h à 20h30 dès le 22 septembre. Coût : 5 rencontres pour 50\$.

Yoga Danse

Dès le mardi 22 septembre de 17h à 18h30. Madame de Lorimier est allée en Inde plusieurs fois pour se perfectionner. Elle vous offre l'occasion d'apprendre une danse très relaxante basée sur le yoga. Venez danser et faire l'expérience de la lenteur en vous familiarisant aux routines bienfaitantes et à l'élégance des mudras. Première session de 5 rencontres avec prolongation possible. Coût accessible.

Autres activités et services

- Jardins Communautaires Sol I d'Air;
- Cafés-rencontres thématiques;
- Écoute et soutien;
- Accueil;
- Accompagnement;
- Dépannage.

Dates à retenir

- 6 octobre — Journée nationale des centres de femmes;
- 17 octobre — Journée nationale pour l'élimination de la pauvreté;
- 17 octobre — Marche mondiale des femmes à Trois-Rivières;
- 25 novembre au 6 décembre — Journées d'actions contre la violence faite aux femmes;