

# Heures d'ouverture

Du lundi au jeudi  
de 9 h à 12 h et  
de 13 h à 16 h 30

Vendredi  
de 9 h à 12 h



Prenez note que l'**inscription** et la **carte de membre** sont obligatoires pour tous les ateliers et toutes les activités auxquels vous désirez participer.

Un minimum de **6 inscriptions** est nécessaire pour la tenue de l'activité.

**S'inscrire signifie s'engager à être présente.**

[www.cfgprdl.org](http://www.cfgprdl.org)

Pour de l'information sur les dossiers sociopolitiques touchant la condition féminine visitez notre page facebook :



[www.facebook.com/cfgprdl](https://www.facebook.com/cfgprdl)

**Carte de membre annuelle au coût de 5 \$**

## JOIGNEZ NOTRE GROUPE D'ACHAT DE CAFÉ ÉQUITABLE ET BIOLOGIQUE

Le Centre-Femmes vous offre en exclusivité l'opportunité de vous procurer le café biologique et équitable d'une brûlerie montréalaise, **Santropol**. Le groupe commande une fois par mois (il est possible de varier la commande ou de passer un mois).

Pour **15 \$** par sac d'une livre, vous obtiendrez un excellent café frais et moulu à votre goût, et la satisfaction de contribuer au financement du Centre, puisque les profits financent directement nos activités et nos services.



L'impression de cette programmation est rendue possible grâce à :



## MESSAGE IMPORTANT EN CAS DE MAUVAISE TEMPÉRATURE



En cas de mauvaises conditions hivernales, le Centre-Femmes suspend ses activités. Cette procédure entre en vigueur suivant celle de la commission scolaire pour la région de Rivière-du-Loup. Le message téléphonique du Centre vous informera des annulations.

Il est de la responsabilité des personnes inscrites aux activités de vérifier.

## ÊTRE MEMBRE DU CENTRE C'EST ...

Exprimer ma solidarité et affirmer ma croyance en la mission du Centre

Manifester mon appui à l'organisme pour faire avancer la condition féminine

Poser un geste politique qui donne du poids aux revendications féministes portées par le Centre

**Vous bénéficiez de privilèges en devenant membre**



## Programmation Hiver 2020

Un endroit qui vise l'entraide, la **solidarité** et l'**autonomie**



**Un milieu de vie qui vous appartient**

50 rue Amyot, Rivière-du-Loup  
G5R 3E9

Tél. : (418) 867-2254

Site web: [www.cfgprdl.org](http://www.cfgprdl.org)  
courriel: [info@cfgprdl.org](mailto:info@cfgprdl.org)

# Activités long terme

## Club de lecture

Pour celles qui se passionnent de livres. À tous les derniers lundis du mois, venez échanger vos lectures et coups de cœur autour d'un sujet choisi par vous.

Les lundis dès le 27 janvier

Dès 13 h 15



## Antidote 1

Une démarche proposée pour vous découvrir à travers l'héritage que vous avez reçu en tant que femme.

Les mardis du 17 mars au 19 mai (10 renc.)

Soit de 13 h 30 à 16 h 30 OU 18 h 30 à 21 h 30

Avec Danie Couillard, travailleuse / Coût : 15 \$

## Groupe femmes séparées et divorcées

Parfois, on se sent bien seule avec notre souffrance. Avez-vous envie d'échanger avec d'autres femmes et de trouver des moyens pour passer à travers ce deuil ?

Les mercredis du 18 mars au 6 mai (8 renc.)

Soit de 13 h 30 à 16 h 30 OU 18 h 30 à 21 h 30

Avec Mélanie St-André, travailleuse / Coût : 10 \$

## Groupes ouverts à toutes Tricot

Venez partager votre passion pour le tricot ! Les créations réalisées seront remises aux paniers de Noël.

Les mardis du 4 février au 19 mai

De 10 h à 12 h

## Créons ensemble, après-midi libre créatif



Cette plage horaire créative vous est ouverte toute la session. Profitez-en pour venir faire un mandala, une peinture ou un autre projet artistique, tout en discutant avec d'autres femmes. Le matériel est fourni par le centre !

Dès le 13 février, les jeudis jusqu'au 28 mai  
De 14 h à 16 h 30 / Gratuit

# Activités ponctuelles



## JANVIER

### Dîner-spaghetti

#### Lancement de la programmation

Présentation de notre programmation hiver-printemps 2020 autour d'une bonne assiette de spaghetti.

Le mercredi 15 janvier, dès 11 h 30

\*Contribution volontaire

### Atelier démystifions les violences faites aux femmes

Par des témoignages, nous explorons les différentes formes que les violences faites aux femmes peuvent prendre.

Le mercredi 29 janvier, dès 13 h 30

Avec Katherine Ruault, travailleuse / Gratuit

## FÉVRIER

### Cinéma engagé



Les mardis de février, on se rassemble autour d'un film mettant en scène des femmes inspirantes. Échange, plaisir et popcorn seront au rendez-vous !

Les mardis 4, 11, 18 et 25 février

Dès 13 h 30 / Gratuit

### Atelier création d'œuvre d'art sur le travail invisible des femmes

Participez à la création d'une œuvre engagée sur le travail invisible des femmes qui servira dans la semaine nationale d'actions des centres de femmes.

Le jeudi 6 février, dès 13 h 30

Avec une travailleuse / Gratuit

### St-Valentin - l'amour égalitaire

Autour d'un déjeuner, venez découvrir des pistes pour maintenir des relations amoureuses saines et égalitaires.

Le vendredi 14 février, dès 9 h

Avec une travailleuse / Coût : 5 \$

## MARS

### Journée des femmes



Pour l'occasion, une activité entourant la Marche Mondiale des Femmes 2020 vous attend... Les détails sont à venir !

## Brioche et café



### Initiation aux droits des locataires

Quels sont les principaux droits des locataires selon la loi ? Est-il toujours facile de les faire respecter ? Voilà les questions qui sont abordées dans cet atelier.

Le mercredi 18 mars, dès 9 h 30

Avec Alexandre Cadieux du Comité logement Rimouski-Neigette / Gratuit

## AVRIL

### Avant de s'envoler, comment bien préparer sa succession

Venez découvrir une trousse pour faciliter la vie de vos proches après votre décès.

Le lundi 6 avril, dès 13 h 30

Avec Nancy Bérubé de la FADOO

Coût : 5 \$ (et vous repartirez avec la trousse)



### Reconnaissance de l'implication

Il est important de souligner avec soin tout le travail accompli par nos bénévoles et celles qui s'impliquent au sein de nos comités. Sur invitation seulement !

Le samedi 18 avril

Les travailleuses entreront en contact avec les femmes concernées pour les détails...

### Femmes et environnement

Pourquoi les impacts de la crise climatique touchent davantage les femmes et quels outils pouvons-nous utiliser pour agir ensemble face à cette crise ?

Le mercredi 22 avril dès 9 h 30

Avec Annie Michaud, travailleuse / Gratuit

## MAI

### Brioche et café



### La charge émotionnelle et mentale

La charge mentale et émotionnelle prend une place importante dans la vie des femmes. Voyons ensemble les formes qu'elle peut prendre et explorons les stratégies et les outils possibles afin de s'en libérer.

Le vendredi 1er mai, dès 9 h 30

Avec Katherine Ruault, travailleuse / Coût : 5 \$

## Introduction à l'herboristerie

Venez en apprendre un peu plus sur l'histoire et la pratique contemporaine de l'herboristerie. Ce sera aussi l'occasion de découvrir quelques plantes utiles au quotidien.

Le lundi 4 mai, de 18 h à 20 h 30

Avec Clothilde du Balai, herboriste / Coût: 5 \$

### Déjeuner-causerie - la transsexualité

Qu'est-ce qu'on peut faire pour être plus inclusives avec les femmes trans ?

Le vendredi 15 mai, dès 9 h

Avec Danie Couillard, travailleuse / Coût: 5 \$

### Initiation au Tai Chi

Une approche corps-esprit, méditation en mouvement. Une pratique d'origine chinoise qui s'adapte à tous les corps.

Le mercredi 20 mai, de 13 h 30 à 15 h 30

Avec l'Institut de Tai Chi Taoïste Fung Loy Kok  
Coût: 5 \$

## JUIN

### AGA et Fête du 40e du centre

L'assemblée générale annuelle est le moment de faire le bilan de la dernière année et de décider collectivement les orientations du centre pour la prochaine année. L'AGA sera suivie de la fête des 40 ans du centre !

Le mercredi 3 juin, dès 13 h

### Ballade aux chutes et pique-nique

Profitons de l'été qui arrive pour aller marcher ensemble aux chutes et partager un repas !

Le mardi 30 juin, de 11 h à 14 h

Gratuit \*Apportez votre lunch !



**Le Centre sera fermé du  
11 juillet au 23 août inclusivement  
Bon été à toutes !**

### \*Contribution volontaire

Veillez prendre note que dorénavant, pour toutes nos activités incluant un repas (lancements de la programmation, fête de Noël et fête d'été), nous inviterons les femmes qui le désirent à faire une contribution volontaire.

Les contributions volontaires recueillies aideront le Centre à couvrir les dépenses pour les repas.

Merci de votre compréhension!