

## EN TEMPS DE PANDÉMIE...

Toutes les activités en personne sont sujettes à une annulation en raison d'un changement des mesures sanitaires dû à la pandémie de la Covid-19.

### RESPECT DE LA DISTANCIATION AU CENTRE

En raison des mesures de distanciation physique, le nombre de femmes dans le Centre est restreint.

Ainsi, afin de ne pas vous déplacer inutilement, **veuillez vous inscrire pour toutes les activités une semaine à l'avance, même les espaces de milieu de vie.**

Merci de votre compréhension pour ces mesures spéciales !

### QUAND VOUS ARRIVEZ AU CENTRE-FEMMES...

- Portez votre masque
- Désinfectez vos mains
- Respectez la distanciation physique de 2 mètres

### RESTEZ À LA MAISON SI ...

- Vous vous sentez malade
- Une personne à la maison est malade
- Si vous présentez des symptômes de la COVID

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

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

### DU NOUVEAU !!! 14 SORTES MAINTENANT DISPONIBLES !

Pour **15 \$** par sac d'une livre, vous contribuez au financement du Centre, puisque les profits financent directement nos activités et nos services.



## QU'EST-CE QU'UN CENTRE DE FEMMES?

Les centres de femmes du Québec forment un **RÉSEAU IMPORTANT ET SIGNIFICATIF** pour des milliers de femmes. Ils sont ouverts à toutes les femmes. Enracinés dans des communautés rurales ou urbaines, ils sont axés sur les besoins, les problèmes et les revendications des femmes de leur milieu.

## SERVICES GRATUITS et CONFIDENTIELS

## 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)



## PROGRAMMATION AUTOMNE 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 MILIEU DE VIE

### JASSETTE ET TRICOT

Venez partager votre passion pour le tricot tout en respectant les mesures de distanciation. Vous n'avez pas cette passion, ce n'est pas grave! C'est aussi un moment pour venir jaser avec d'autres femmes et créer des liens.   
Au centre, si la pandémie le permet

Tous les mardis du 20 oct. au 1er déc.  
De 10 h à 12 h

### BRANCHÉES ENSEMBLE

Des rencontres virtuelles auront lieu à toutes les semaines avec une travailleuse du Centre. Un moment pour échanger et se rencontrer peu importe les mesures sanitaires. Un moment pour se faire du bien et faire du lien.

Rencontres en ligne

Les mercredis du 14 oct. au 2 déc.  
De 14 h à 15 h 30



### JEUDI MILIEU DE VIE

Venez jaser avec d'autres femmes et une travailleuse. Ensemble, c'est plus facile!  
Au centre, si la pandémie le permet

Tous les jeudis du 15 oct. au 3 déc.  
De 14 h à 16 h

### CLUB DE LECTURE

Pour celles qui se passionnent de livres. Tous les mois, venez échanger vos lectures et coups de cœur autour d'un sujet choisi collectivement.

Rencontres en ligne.

Les lundis 26 octobre et 30 novembre  
Dès 13 h 15

## ACTIVITÉS PONCTUELLES

### SEPTEMBRE

#### LANCEMENT VIRTUEL DE LA PROGRAMMATION

Présentation de notre programmation pour l'automne 2020.

Le mardi 29 septembre dès 18 h 30.

**LES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS AURONT LIEU  
DÈS LE LUNDI, 5 OCTOBRE PAR TÉLÉPHONE DÈS 9 H.**

### OCTOBRE

#### QU'EST-CE QUE JE SOUHAITE POUR MON CENTRE DE FEMMES ?

En cette journée nationale des Centres de femmes, vous êtes invitées à une discussion collective sur vos souhaits et votre vision pour votre Centre. Par exemple, qu'est-ce que vous aimez le plus? Quels comités voudriez-vous créer? Dans quelles actions collectives voudriez-vous que nous nous impliquions? Venez échanger et partager vos idées!

Atelier en ligne

Le mardi 6 octobre dès 14 h  
Avec les travailleuses

#### ICI ET AILLEURS, LA PAUVRETÉ DES FEMMES, C'EST ASSEZ !

Pour initier une réflexion collective sur la revendication de la Marche mondiale des femmes 2020 liée à la lutte contre la pauvreté des femmes.

Atelier en ligne

Le mercredi, 21 octobre de 10 h à 12 h.  
Avec Annie Michaud, travailleuse



#### NOUS SOMMES LES FILLES DES SORCIÈRES QU'ILS N'ONT PAS BRÛLÉES!

Saviez-vous que la chasse aux sorcières est intimement liée aux mouvements féministes? Pour l'Halloween cette année, on parle de l'histoire des sorcières et de sorcellerie. À vos chaudrons! Vous êtes invitées à venir déguisées!

Au centre ou en ligne

Le jeudi 29 octobre  
De 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h  
Avec Katherine Ruault, travailleuse



### NOVEMBRE

#### ART-THÉRAPIE COLLECTIVE

Cette année, le Centre-Femmes offre à ses membres de suivre 4 séances animées par une art-thérapeute axées sur la valorisation du plein potentiel de chaque femme et le pouvoir sur sa vie. Vous explorerez vos émotions et expériences par l'art et aurez l'opportunité de partager votre processus avec d'autres participantes.

Gratuit - Ateliers en ligne

Tous les jeudis du mois de novembre  
(du 5 au 26 novembre)  
De 10 h à 12 h  
Avec Mia Hébert, art-thérapeute

#### MON BONHEUR « FAIT MAISON » !

Et si le bonheur se trouvait en fait dans les choses les plus simples qui nous entourent au quotidien? Nous apprendrons à cesser d'attendre que le bonheur vienne à nous et plutôt à le créer à partir de ce que nous avons.

Conférence en ligne

Le mercredi 25 novembre de 13h30 à 15h.  
Avec Kyliane Guay, intervenante à Santé Mentale Québec/Bas-Saint-Laurent

## DÉCEMBRE

### MARCHE À LA CHANDELLE

Dans le cadre des 12 jours d'action pour l'élimination de la violence envers les femmes, venez marcher à la chandelle contre les violences faites aux femmes.

Le dimanche 6 décembre dès 13 h 30  
Avec les travailleuses  
\*Réservez cette date, d'autres informations suivront !



### PARTY DE NOËL DES MEMBRES

Mardi le 15 décembre  
(remis au 16 en cas de tempête)  
\*Réservez cette date,  
d'autres informations suivront !  
*Si la pandémie le permet*

### FERMETURE

Du 19 décembre au 3 janvier 2020



#### COMMENT ON EST LÀ POUR VOUS... EN PANDÉMIE

- \* Suivi individuel par téléphone
- \* Ateliers de groupe virtuels ou en présence si la pandémie le permet
- \* Concertation et télétravail