



# Centre des femmes de Saint-Laurent

## CARTE DE MEMBRE

Coût : 8\$ par année

- Pour participer aux activités;
- Pour contribuer à l'effort collectif et à l'amélioration des conditions de vie des femmes;
- Pour recevoir la programmation, les invitations, prendre part à l'assemblée générale annuelle, etc.

## POLITIQUE D'INSCRIPTION

L'inscription aux activités est obligatoire, au moins 5 jours avant celles-ci. Le Centre se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant. À vous de vous inscrire à l'avance. S'inscrire signifie s'engager à être présente.

## HEURES D'OUVERTURE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
9h00 à 12h00	Ouvert	Ouvert	Ouvert	Fermé (réunion d'équipe)
12h00 à 13h00	Fermé	Fermé	Fermé	fermé
13h00 à 16h30	Ouvert	Ouvert	Ouvert	Ouvert
18h30 à 21h00	Fermé	Ouvert	Fermé	Fermé

N'hésitez pas à nous laisser un message sur notre boîte vocale.

L'impression de ce document est une gracieuseté  
de la Caisse Populaire de Saint-Laurent

Santé  
et Services sociaux  
Québec



# Desjardins



# Centre des femmes de Saint-Laurent

## Programmation Hiver-Printemps 2016



INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DÈS LUNDI LE 18 JANVIER 2016  
(EN PERSONNE OU PAR TÉLÉPHONE)

685, boulevard Décarie, bureau 101  
Saint-Laurent (QC) H4L 5G4

Tél: 514.744.3513

Fax: 514.744.5609

[www.cfstl.org](http://www.cfstl.org) - [info@cfstl.org](mailto:info@cfstl.org)



# Centre des femmes de Saint-Laurent

## UN CENTRE À L'ÉCOUTE DES FEMMES

Le Centre des femmes de Saint-Laurent est un endroit chaleureux et ouvert à toutes les femmes de 18 ans et plus. Le Centre est également un lieu d'éducation et d'action, et a pour mission d'œuvrer à l'amélioration des conditions de vie des femmes.

## LES SERVICES

### ÉCOUTE, ACCOMPAGNEMENT ET RÉFÉRENCES

Nous offrons, durant nos heures d'ouverture, écoute, support, référence et accompagnement pour toutes femmes en difficulté et ce, en toute confidentialité. Ce soutien individuel est offert à celles qui en éprouvent le besoin avec ou sans rendez-vous, en personne ou par téléphone.

### ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

Plusieurs thèmes sont abordés à travers des rencontres d'information et d'échange sous forme de causerie, de conférences et d'ateliers. Il y en a pour tous les goûts, selon vos besoins et vos intérêts : croissance personnelle, santé physique et mentale, violence conjugale, vie affective, solitude, vieillissement, estime de soi, communication, droits des femmes, sexualité, etc. **Il est impératif de s'inscrire au moins 5 jours à l'avance. Les places sont limitées et il faut un minimum de 6 participantes pour que l'activité ait lieu.**



### ACTIONS COLLECTIVES

Organisation d'actions de sensibilisation sur différents dossiers pour l'égalité des femmes et la justice sociale  
Exemples : manifestations, pétitions, représentations auprès des élus et des instances locales et régionales, Journée internationale des femmes (8 mars), sécurité des femmes, etc.

### PRÊT DE LIVRES ET DE DOCUMENTS

Le Centre des femmes met à votre disposition des documents, publications gouvernementales, bulletins internes, ouvrages féministes, textes d'opinion, romans, livres de croissance personnelle, etc. Vous y trouverez des sujets tels que : la condition des femmes, la politique, la santé, le logement, la violence, la maternité, l'emploi, les droits, et bien plus !

# JUIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
		1	2 18h30 Centre des loisirs de Saint-Laurent <b>Assemblée générale</b> 
6	7 13h30 à 16h00 <u>Visionnement du film</u> <u>Le beau mensonge</u>	8	9 12h00 à 14h00 <u>Lunch des solidarités</u>
13	14 13h30 à 15h30 <u>Conférence: La</u> <u>plantation</u>	15	16 12h00 à 14h00 <u>Lunch des solidarités</u>
20	21 13h30 à 16h00 <u>Visionnement du film</u> <u>La famille Bélier</u>	22	23 12h00 à 14h00 <u>Lunch des solidarités</u>
27	28	29	30 11h45 <b>Pique-nique de</b> <b>clôture</b> 

# MAI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
2 9h30 à 11h30 <u>Souffle et brille ou Apprendre à se calmer facilement</u> 13h30 à 16h00 <u>Faire la paix avec son passé</u>	3 13h30 à 15h30 <u>Conférence: Comment optimiser notre rangement</u> 19h00 à 21h00 <u>Atelier Sortir de nos automatismes destructeurs</u>	4 10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u> 13h30 à 15h00 <u>Danse-Thérapie</u>	5 13h30 à 15h30 <u>Échanges Actualité</u>
9 9h30 à 11h30 <u>Souffle et brille ou Apprendre à se calmer facilement</u> 13h30 à 16h00 <u>Faire la paix avec son passé</u>	10 13h30 à 15h30 <u>Conférence: l'art de vivre seule</u> 19h00 à 21h00 <u>Atelier Sortir de nos automatismes destructeurs</u>	11 10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u> 13h30 à 15h00 <u>Danse-Thérapie</u>	12 12h00 à 14h00 <u>Lunch des solidarités</u>
16 9h30 à 11h30 <u>Souffle et brille ou Apprendre à se calmer facilement</u> 13h30 à 16h00 <u>Faire la paix avec son passé</u>	17 13h30 à 15h30 <u>Conférence: La transformation des blocages intérieurs</u> 19h00 à 21h00 <u>Atelier Sortir de nos automatismes destructeurs</u>	18 10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u> 13h30 à 15h00 <u>Danse-Thérapie</u>	19 13h30 à 16h00 <u>Documentaire La folle entreprise sur les pas de Jeanne Mance</u>
23 <b>Journée nationale des patriotes</b> <b>Centre fermé</b> 	24 13h30 à 15h30 <u>Conférence: Débuter un jardinet</u> 19h00 à 21h00 <u>Atelier Sortir de nos automatismes destructeurs</u>	25 10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u>	26 12h00 à 14h00 <u>Lunch des solidarités</u> 14h00 <u>Accueil pochette</u>
30	31 19h00 à 21h00 <u>Atelier Sortir de nos automatismes destructeurs</u>		



## Centre des femmes de Saint-Laurent

### ACCÈS À UN ORDINATEUR

Un ordinateur est mis à votre disposition: traitement de texte, Internet, etc. Il faut réserver à l'avance (maximum de 2h à la fois).

### HALTE-GARDERIE & HALTE-RÉPIT

Le Centre des femmes de Saint-Laurent offre à toutes les mères qui prennent part à ses activités un service de **halte-garderie** communautaire. Durant nos heures d'ouverture, confiez la garde de vos enfants de 0 à 5 ans à nos éducatrices et participez en toute quiétude à vos ateliers, conférences ou autres activités. La halte-garderie propose aux enfants des jeux, des activités éducatives, et des collations santé. Il s'agit d'un environnement favorable à la socialisation, autant pour les mères que pour les tout-petits.

Par ailleurs, nous offrons aussi un **service de halte-répit** aux mères qui sont membres actives du Centre. Besoin de temps pour souffler, vous faire plaisir, ou pour boucler un travail urgent? Il nous fera plaisir d'accueillir vos petits bouts de choux durant nos heures d'ouverture. **Certaines conditions s'appliquent.**

Les places en halte-garderie et halte-répit sont limitées! Inscription obligatoire, au moins 24 heures à l'avance.

### **UN LIEU D'APPARTENANCE ET D'IMPLICATION**

Le Centre des femmes de Saint-Laurent est également un milieu de vie où il fait bon se rencontrer et se réaliser.

Vous pouvez, par ailleurs, participer à différentes facettes de la vie du Centre :

- Comité actions
- Comité finances
- Comité fêtes
- Comité activités
- Comité levée de fonds
- Conseil d'administration
- Implications diverses (accueil, envois postaux, événements spéciaux, rencontres interculturelles...)

### **PRÉSENTATION DU CENTRE et ses valeurs**

Nous avons mis quatre rencontres au calendrier pour la présentation du centre et de sa pochette d'accueil, afin que vous puissiez choisir la date qui vous convient. Veuillez vous inscrire car cette rencontre est obligatoire dans un délai de deux mois après la prise de votre carte de membre.

**Présentation pochette d'accueil et gestion de vie** les jeudis à 14 h00 les 18 février, 17 mars, 28 avril, 26 mai



**LES ATELIERS**

**ATELIER LES DEUILS ET SÉPARATIONS DE LA VIE** HIVER LUNDI PM

Atelier de 7 rencontres: les lundis, du 1 février au 14 mars, de 13h30 à 16h00

Animatrice: **Jacinthe Chaussé**

Lorsque nous sommes confrontées à des deuils, des séparations ou de grandes pertes, cela crée une sensation de vide, difficile à supporter. Ces souffrances ont-elles un sens? Comment garder espoir malgré tout? Il y a des étapes à suivre pour émerger de ces épreuves et reprendre goût à la vie.

**ATELIER LES ROBES EN PAPIER ENTRELACÉES** HIVER MERCREDI PM

Atelier de 9 rencontres: les mercredis, du 3 février au 30 mars, de 13h00 à 16h00

Animatrice: **Katherine Rochon**

Cet atelier de création de robes de papier accompagné de discussions sur l'image de soi et de l'autre est animé par une artiste professionnelle et s'adresse à toutes les femmes de toutes cultures et origines. L'accompagnement par la création en art se veut une expérience unique dans un espace riche de réciprocité et de convergence où chacune peut à la fois témoigner de son expérience singulière et entrelacer des liens communs avec les autres. **Aucun prérequis en art visuel n'est exigé.**

**ATELIER DE SOIR: LA RÉSILIENCE** HIVER MARDI SOIR

8 rencontres: les mardis, du 2 février au 29 mars, de 19h00 à 21h00 Excluant le 8 mars

Animatrice: **Monique Desjardins**

Une bonne gestion du stress passe par une gestion des perceptions des événements extérieurs ainsi que par une adaptation physiologique et émotionnelle à l'environnement pour accéder à un équilibre et le maintenir. Venez apprendre à rebondir et rester en équilibre. NB cahier au coût de 12\$ payable au premier cours.



**GRUPE DE CONVERSATION FRANÇAISE**



**CONVERSATION FRANÇAISE** HIVER ET PRINTEMPS mercredi AM

16 rencontres les mercredis am de 10 h00 à 11h30 du 3 février au 25 mai




Animatrice: **Malika Rahmani**

Vous désirez améliorer votre vocabulaire, votre compréhension et votre prononciation du français? Vous aimeriez pratiquer et partager avec d'autres femmes? Le centre vous offre cette occasion en or.

**AVRIL**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
4 5 6 7 <b>Semaine de ressourcement des travailleuses</b>			
11 9h30 à 11h30 <u>Souffle et brille ou</u> <u>Apprendre à se calmer</u> <u>facilement</u>  13h30 à 16h00 <u>Atelier : Faire la paix avec</u> <u>son passé</u>	12 <u>CÉLÉBRATION DES</u> <u>BÉNÉVOLES</u> <u>Sur invitation seulement</u>  19h00 à 21h00 <u>Atelier Sortir de nos</u> <u>automatismes</u> <u>destructeurs</u>	13 10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u>  13h30 à 15h00 <u>Danse-Thérapie</u>	14  12h00 à 14h00 <u>Lunch des solidarités</u>
18 9h30 à 11h30 <u>Souffle et brille ou</u> <u>Apprendre à se calmer</u> <u>facilement</u>  13h30 à 16h00 <u>Atelier : Faire la paix avec</u> <u>son passé</u>	19 13h30 à 15h30 <u>Conférence: Honore ta</u> <u>valeur</u>  19h00 à 21h00 <u>Atelier Sortir de nos</u> <u>automatismes</u> <u>destructeurs</u>	20 10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u>  13h30 à 15h00 <u>Danse-Thérapie</u>	21  13h30 à 15h30 <u>Rencontre interculturelle</u> <u>Traditions autour de la</u> <u>célébration des mariages</u> <u>à travers le monde</u>
25 9h30 à 11h30 <u>Souffle et brille ou</u> <u>Apprendre à se calmer</u> <u>facilement</u>  13h30 à 16h00 <u>Atelier : Faire la paix avec</u> <u>son passé</u>	26 13h30 à 15h30 <u>Conférence: Le bonheur</u> <u>est un choix</u>  19h00 à 21h00 <u>Atelier Sortir de nos</u> <u>automatismes</u> <u>destructeurs</u>	27 10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u>  13h30 à 15h00 <u>Danse-Thérapie</u>	28  12h00 à 14h00 <u>Lunch des solidarités</u> <u>14h00 Accueil pochette</u>

# MARS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	1 13h30 à 15h30 <u>Conférence: La condition des femmes Inuites</u> 19h00 à 21h00 <u>Atelier la résilience</u>	2 10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u> 13h00 à 16h00 <u>Les robes en papier entrelacées</u>	3 9h15 à 11h30 <u>Café-rencontre mères et enfants</u> 12h00 à 14h00 <u>Lunch des solidarités</u>
7 9h00 à 11h30 <u>Capsule d'Oxygène</u> 13h30 à 16h00 <u>Les deuils et séparations de la vie</u>	8 (Appeler au Centre pour vous informer)  <b>Journée internationale des femmes</b> 	9 10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u> 13h00 à 16h00 <u>Les robes en papier entrelacées</u>	10 9h15 à 11h30 <u>Café-rencontre mères et enfants</u> 13h30 à 16h00 <u>Documentaire</u> <u>Le commerce du sexe</u>
14 9h00 à 11h30 <u>Capsule d'Oxygène</u> 13h30 à 16h00 <u>Les deuils et séparations de la vie</u>	15 13h30 à 15h30 <u>Conférence: Démystifier la maladie d'Alzheimer</u> 19h00 à 21h00 <u>Atelier la résilience</u>	16 10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u> 13h00 à 16h00 <u>Les robes en papier entrelacées</u>	17 9h15 à 11h30 <u>Café-rencontre mères et enfants</u> 12h00 à 14h00 <u>Lunch des solidarités</u> <u>14h00 Accueil pochette</u>
21 9h00 à 11h30 <u>Capsule d'Oxygène</u>	22 13h30 à 15h30 <u>Conférence: Les mécanismes de manipulation</u> 19h00 à 21h00 <u>Atelier la résilience</u>	23 10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u> 13h00 à 16h00 <u>Les robes en papier entrelacées</u>	24 <b>Sortie à la cabane à sucre</b> (Appeler au Centre pour vous informer) 
 28 <b>Lundi de PÂQUES</b> Centre Fermé	29 13h30 à 15h30 <u>Conférence: Plaisir et sexualité</u> 19h00 à 21h00 <u>Atelier la résilience</u>	30 10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u> 13h00 à 16h00 <u>Les robes en papier entrelacées</u>	31 13h30 à 15h30 <u>Information pour améliorer notre sécurité</u>



### LES ATELIERS (suite...)

#### **ATELIER FAIRE LA PAIX AVEC SON PASSÉ POUR MIEUX VIVRE SON PRÉSENT** PRINTEMPS LUNDI PM

Atelier de 6 rencontres: les lundis, du 11 avril au 16 mai, de 13h30 à 16h00  
Animatrice: **Jacinthe Chaussé**

Les souffrances, peines, épreuves et déceptions du passé ont un impact sur notre état émotionnel et notre équilibre. Pour s'en dégager, il est approprié d'identifier ces blocages afin de les libérer par un processus de paix. Cela permet de modifier ses perceptions, afin de vivre un présent plus heureux.

#### **ATELIER DANSE-THÉRAPIE** PRINTEMPS MERCREDI PM

**6 rencontres les mercredis du 13 avril au 18 mai de 13h30 à 15h00**  
Danse-thérapeute: **Sylvie Marchand**

Ce ne sont pas des cours de danse. Venez explorer conscience et expression corporelle par le rythme, le mouvement et la danse. Aucune expérience requise, tous les corps et les formes sont les bienvenus. Recommandé: vêtements confortables, chaussons, chaussettes ou pieds nus et bouteille d'eau.

#### **ATELIER DE SOIR: SORTIR DE NOS AUTOMATISMES COMMUNICATIONNELS**

**DESTRUCTEURS** PRINTEMPS MARDI SOIR  
8 rencontres les mardis soir du 12 avril au 31 mai de 19h00 à 21h00  
Animatrice: **Monique Desjardins**

Cet atelier est influencé par les travaux de Marshall B. Rosenberg et de Harville Hendrix (thérapie Imago). Venez apprendre à créer une bulle protectrice pour savoir mieux vous accueillir afin de mieux communiquer et aussi pour mieux gérer le message de l'autre même si celui-ci est négatif ou agressif (gestion de la réactivité). Il devient facile de résoudre des conflits et de créer des solutions gagnant-gagnant. NB cahier au coût de 12\$ payable au premier cours.



### GROUPES DE DISCUSSION



#### **LE LUNCH DES SOLIDARITÉS**

11 rencontres: les jeudis 4 et 18 février, 3 et 17 mars, 14 et 28 avril, 12 et 26 mai, 9, 16 et 23 juin de 12h00 à 14h00

Tout en dégustant votre lunch, profitez de cet espace pour partager et débattre des sujets qui vous touchent et vous préoccupent, ainsi que des faits d'actualité.



## LES MARDIS CONFÉRENCES

**De 13h30 à 15h30**

**26/01 Faire son pain (Céline Bourcier) exceptionnellement de 13h00 à 16h00**

Cet atelier se déroulera au centre des loisirs de Saint-Laurent. Fabrication du pain de façon simple. J'apporte le nécessaire pour faire 4 pains. Nous allons faire tout le processus et goûter au produit fini. J'espère vous donner le goût de fabriquer votre pain quotidien de façon simple sans équipement spécial.

**02/02: Rêve en mouvement (Mel Goyer)**

Vous désirez prendre votre vie en main et vous cherchez des outils concrets pour avancer vers vos objectifs. Dans cet atelier vous allez être guidée afin de relâcher vos défenses et communiquer avec votre cœur d'enfant.

**09/02 : Le compostage ( Éco Quartier de Saint-Laurent)**

Vous avez débuté la collecte des matières organiques mais il vous reste encore des questions ? Un représentant de l'éco-quartier vous proposera trucs et astuces pour trier vos résidus, prévenir les inconvénients ou encore faciliter le nettoyage de votre nouveau bac. Nous discuterons aussi des avantages et inconvénients des options alternatives de compostage: le lombricompostage et le compostage domestique.

**16/02 : Sexualité et vieillissement (Annabelle Caron)**

L'évolution du corps et de la vie sexuelle amène de nouvelles réalités pour les femmes. Cependant, ce n'est pas parce que les femmes vieillissent qu'elles n'ont pas envie d'avoir du plaisir. Il est en effet toujours possible de vivre une sexualité épanouie même si on n'a plus vingt ans.

**23/02: La santé par la réflexologie (Laetitia Laurendeau)**

C'est une technique douce de massage qui vise à rétablir l'homéostasie ou l'équilibre dans notre corps. Ce massage porte sur les points réflexes reliés à l'ensemble du corps, distribués selon l'anatomie corporelle et situés principalement sur les pieds, les mains, la tête, les oreilles, les méridiens, l'omoplate, la clavicule.

**1/03 : La condition des femmes Inuites ( Lorraine Loranger )**

Cette rencontre vise à faire connaître le besoin criant des femmes Inuites. Leur condition n'a rien à voir avec la pauvreté que l'on voit dans le sud. La violence qu'elles subissent les amène à fuir leur communauté car elles ne reçoivent aucun soutien pour se protéger et protéger leurs enfants. Pour leur propre survie elles fuient leur communauté, laissant leurs enfants derrière elles....

**15/03 : Démystifier la maladie d'Alzheimer ( Société Alzheimer de Montréal)**

Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées, de la perte de mémoire à la progression de la maladie, mais aussi les facteurs de risque et de prévention.

**22/03 : Les mécanismes de manipulation (Jacinthe Chaussé)**

Le contrôle et le chantage émotionnel sont des stratégies que tous les êtres humains utilisent plus ou moins dans l'espoir de se sécuriser. Mais ça ne change rien, la peur demeure. Il faut apprendre à désamorcer ces mécanismes et à s'affirmer plus sainement.

# FÉVRIER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>1</p> <p>9h00 à 11h30 <u>Capsule d'Oxygène</u></p> <p>13h30 à 16h00 <u>Les deuils et séparations de la vie</u></p>	<p>2</p> <p>13h30 à 15h30 <u>Conférence: Rêve en mouvement</u></p> <p>19h00 à 21h00 <u>Atelier la résilience</u></p>	<p>3</p> <p>10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u></p> <p>13h00 à 16h00 <u>Les robes en papier entrelacées</u></p>	<p>4</p> <p>9h15 à 11h30 <u>Café-rencontre mères et enfants</u></p> <p>12h00 à 14h00 <u>Lunch des solidarités</u></p>
<p>8</p> <p>9h00 à 11h30 <u>Capsule d'Oxygène</u></p> <p>13h30 à 16h00 <u>Les deuils et séparations de la vie</u></p>	<p>9</p> <p>13h30 à 15h30 <u>Conférence: Le compostage</u></p> <p>19h00 à 21h00 <u>Atelier la résilience</u></p>	<p>10</p> <p>10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u></p> <p>13h00 à 16h00 <u>Les robes en papier entrelacées</u></p>	<p>11</p> <p>9h15 à 11h30 <u>Café-rencontre mères et enfants</u></p> <p>13h00 à 16h00 <u>Visionnement Le majordome</u></p>
<p>15</p> <p>9h00 à 11h30 <u>Capsule d'Oxygène</u></p> <p>13h30 à 16h00 <u>Les deuils et séparations de la vie</u></p>	<p>16</p> <p>13h30 à 15h30 <u>Conférence: Sexualité et vieillissement</u></p> <p>19h00 à 21h00 <u>Atelier la résilience</u></p>	<p>17</p> <p>10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u></p> <p>13h00 à 16h00 <u>Les robes en papier entrelacées</u></p>	<p>18</p> <p>9h15 à 11h30 <u>Café-rencontre mères et enfants</u></p> <p>12h00 à 14h00 <u>Lunch des solidarités</u></p> <p>14h00 Accueil pochette</p>
<p>22</p> <p>9h00 à 11h30 <u>Capsule d'Oxygène</u></p> <p>13h30 à 16h00 <u>Les deuils et séparations de la vie</u></p>	<p>23</p> <p>13h30 à 15h30 <u>La santé par la réflexologie</u></p> <p>19h00 à 21h00 <u>Atelier la résilience</u></p>	<p>24</p> <p>10h00 à 11h30 <u>Conversation française</u></p> <p>13h00 à 16h00 <u>Les robes en papier entrelacées</u></p>	<p>25</p> <p>9h15 à 11h30 <u>Café-rencontre mères et enfants</u></p> <p>13h30 à 15h30 <u>Échanges Actualité</u></p>
<p>29</p> <p>9h00 à 11h30 <u>Capsule d'Oxygène</u></p> <p>13h30 à 16h00 <u>Les deuils et séparations de la vie</u></p>			

# JANVIER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
4	5	6	7
11	12	13	14
18 9h00 à 11h30 <u>Capsule d'Oxygène</u> <b>DÉBUT DES INSCRIPTIONS</b> <b>AUX ACTIVITÉS</b>	19	20	21 <u>Lunch des retrouvailles</u> <u>à partir de midi</u> 
25 9h00 à 11h30 <u>Capsule d'Oxygène</u>	26 13h00 à 16h00 Conférence: Faire son <u>pain</u> <b>Centre des loisirs</b> <b>de Saint-Laurent</b>	27	28 9h15 à 11h30 <u>Café-rencontre mères et</u> <u>enfants</u>



## Centre des femmes de Saint-Laurent

### LES MARDIS CONFÉRENCES

De 13h30 à 15h30

**29/03 : Sexualité et plaisir (Annabelle Caron)**

Images de la femme dans la porno et la publicité, rôles sexuels rigides, nous sommes toutes confrontées à différentes représentations de ce qu'est ou devrait être notre sexualité. Quel impact cela a-t-il sur notre image corporelle, sur notre estime de soi? Cet atelier offre un espace de discussions et d'échanges pour aider à briser nos idées préconçues et à partager nos questionnements et nos impressions.

**19/04: Honore ta valeur (Mel Goyer)**

Voici une excellente façon de rester connectée, de puiser dans nos ressources intérieures pour mieux avancer.

Si vous avez besoin d'un petit remontant, venez apprendre à puiser dans vos ressources intérieures, stimuler votre confiance, apprendre à vous valoriser.

**26/04: Le bonheur est un choix (Jacinthe Chaussé)**

Le plaisir aide l'humain à survivre alors que le bonheur lui permet de s'accomplir. Mais comment entretenir un état de bonheur lorsque nous souffrons? Et quel pouvoir avons-nous sur les épreuves de la vie? Le bonheur n'est pas une question d'espoir mais de décision.

**3/05: Comment optimiser notre rangement (Véronique Longpré)**

Comment optimiser notre rangement et espace de vie pour qu'ils soient simples et efficaces. Venez me rencontrer, et ensemble nous pourrions discuter des différentes façons pour que votre maison devienne un espace fonctionnel et agréable.

**10/05: L'art de vivre seule (Sylvie Lavigneur)**

Faut-il être nécessairement deux pour être heureux? Que ce soit par choix ou non, vivre en solo est un art qu'il faut apprivoiser. L'atelier vise à donner des outils précieux pour vivre sereinement cette période de vie.

**17/05 : La transformation des blocages intérieurs (Monique Desjardins)**

Qu'advient-il de vos objectifs? Que se passe-t-il lorsque vous décidez de changer une habitude, ou que vous essayez de cesser de faire vos dépenses compulsives ou encore de vous mettre en forme? Est-ce que votre parasite se met à bondir et à hurler? Venez apprendre à l'apprivoiser, il n'est pas si méchant

**24/05 : Débuter un jardinet ( Éco Quartier de Saint-Laurent)**

Nous verrons les étapes de construction facile des bacs de culture à réservoir d'eau et ferons un survol des plantes les plus adaptées à ce type de culture. Une manière facile et efficace de faire pousser ses légumes dans de petits espaces.

**14/06 : La plantation ( Éco Quartier de Saint-Laurent)**

Comment allier comestible et ornemental? Cet atelier présentera la culture de fleurs comestibles pour bacs à fleurs afin d'allier plaisir des yeux et des papilles. Nous procéderons aussi à la plantations des fleurs semées lors de l'atelier de mai afin de garnir les boîtes à fleurs du Centre des Femmes. Une belle façon de laisser une trace de ces ateliers écologiques!



**POUR LES MAMANS**



**CAPSULE D'OXYGÈNE**

10 rencontres: les lundis, du 18 janvier au 21 mars, de 9h00 à 11h30

Animatrice: **Monique Desjardins**

Groupe de discussion, d'entraide et de soutien pour les mères ayant des enfants de 5 ans et moins, incluant: un atelier innovateur « Mère aimante, consciente et épanouie » . **Voir dépliant!**

**SOUFFLE ET BRILLE OU APPRENDRE À SE CALMER FACILEMENT**

6 rencontres: les lundis, du 11 avril au 16 mai, de 9h00 à 11h30

Animatrice: **Monique Desjardins**

Groupe de discussion, d'information et d'entraide pour les femmes ayant des enfants de 0-5 ans. Venez apprendre à maîtriser vos émotions en délaissant le mode réactionnel et à retrouver rapidement un état de calme. Apprenez à augmenter les états de cohérence au quotidien et leurs bienfaits physiologiques, psychologiques et cognitifs.

**CAFÉ-RENCONTRE MÈRES ET ENFANTS**

8 rencontres: les jeudis du 28 janvier au 24 mars, de 9h15 à 11h30

Animatrice: **Lorraine Grou - Éducatrice de la halte-garderie**

Pour les mères et leurs enfants d'âge préscolaire désirant profiter de ce lieu de rencontre en présence d'une éducatrice. Une bonne occasion de créer des liens tout en favorisant la socialisation des tout-petits. Café et collation seront servis.

**JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES**



**JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES**  
Au Centre des femmes de St-Laurent  
nous la célébrons mardi le 8 mars!

**ÉCHANGES SUR DES SUJETS D'ACTUALITÉ**

**IMPACT DES POLITIQUES D'AUSTÉRITÉ SUR LES FEMMES**

Jeudi le 25 février de 13h30 à 15h30

Animatrice: **Corinne Gros**

Le gouvernement coupe dans les services publics pour retrouver l'équilibre budgétaire. Ensemble voyons comment ces choix politiques touchent de plein fouet les femmes.

**SYSTÈME DE SANTÉ PUBLIC ON N'A PAS LES MOYENS DE S'EN PASSER**

Jeudi le 5 mai de 13h30 à 15h30

Animatrice: **Corinne Gros**

Notre système de santé public et universel est mis à rude épreuve. Souhaitez-vous le défendre?



**ACTIVITÉS SPÉCIALES**

**LUNCH DES RETROUVAILLES**

Jeudi le 21 janvier, dès 12h00

Apportez votre lunch!

**VISIONNEMENT DU FILM LE MAJORDOME DANS LE CADRE DE LA SEMAINE DE L'HISTOIRE DES NOIRS**

Jeudi le 11 février de 13h30 à 16h00

**VISIONNEMENT DU FILM DOCUMENTAIRE LE COMMERCE DU SEXE**

Jeudi 10 mars de 13h30 à 16h00

**SORTIE À LA CABANE À SUCRE**

Jeudi 24 mars

**INFORMATIONS POUR AMÉLIORER NOTRE SÉCURITÉ**

Jeudi 31 mars, de 13h30 à 15h30

**RENCONTRE INTERCULTURELLE TRADITIONS AUTOUR DE LA CÉLÉBRATION DES MARIAGES À TRAVERS LE MONDE**

Jeudi 21 avril de 13h30 à 15h30

**VISIONNEMENT DU FILM : LA FOLLE ENTREPRISE SUR LES PAS DE JEANNE MANCE**

Jeudi le 19 mai de 13h30 à 16h00

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE**

Jeudi le 2 juin, à compter de 18h30

**VISIONNEMENT DU FILM LE BEAU MENSONGE**

Mardi 7 juin de 13h30 à 16h00

**VISIONNEMENT DU FILM LA FAMILLE BÉLIER**

Mardi 21 juin de 13h30 à 16h00

**PIQUE-NIQUE DE CLÔTURE**

Jeudi le 30 juin à compter de 11h45

Rendez-vous au Parc Gohier. Apportez votre lunch! En cas de pluie, le pique-nique aura lieu au Centre.