



Centre des femmes de Saint-Laurent

Programmation Hiver-Printemps 2022



18 mars 2022

Appelez au Centre pour vous inscrire !!

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

(514) 744-3513 www.cfstl.org - info@cfstl.org

Bonjour à toutes !

Il nous fait plaisir de vous présenter cette programmation axée sur les différents moyens d'ancrer nos corps, motiver le dialogue entre des polarités, développer une résilience créative et continuer de prendre soin de notre santé globale.

C'est en gagnant toujours plus de force et de confiance pour cheminer à travers notre quotidien transformé que toutes ensemble, nous pourrons contribuer à faire de 2022 :

Une très bonne et heureuse année !

Chaleureusement, en toute sororité,
L'équipe du 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. Nous offrons, durant nos heures d'ouverture, un service d'écoute, de support, de référence et d'accompagnement pour toutes femmes en difficulté et ce, en toute confidentialité. Ce soutien individuel est offert à celles qui en éprouvent le besoin, **sur rendez-vous** (sauf si urgence), en personne ou par téléphone.

LES TROIS PRINCIPAUX MANDATS

1. LES SERVICES

- Accueil, soutien, écoute, référence (sur rendez-vous, en personne ou par téléphone)
- Accompagnement des femmes dans leur démarche d'autonomisation (sur rendez-vous)
- Halte-garderie (Sur inscription - Voir le dépliant Halte-garderie pour plus d'informations)
- Prêts de livres et de documents et accès à un ordinateur (réservation obligatoire)

2. LES ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

Plusieurs thèmes sont abordés à travers des rencontres d'information et d'échange sous forme de causeries, de conférences et d'ateliers. Il y en a pour tout les goûts, selon vos besoins et vos difficultés: croissance personnelle, santé physique et mentale, violence conjugale, vie affective, solitude, vieillissement, estime de soi, communication, droits des femmes, sexualité, etc. **S'inscrire signifie s'engager à être présente!**

3. LES ACTIONS COLLECTIVES

Organisation d'actions de sensibilisation sur différents dossiers pour l'égalité des femmes et la justice sociale (pétitions, manifestations, Journée Internationale des droits des femmes, rencontre intergénérationnelle, etc.)

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, vous impliquer à différents niveaux de la vie du centre :

- Comités d'actions collectives, finances, fêtes, activités et levées de fonds
- Implications diverses (accueil, envois postaux, événements spéciaux, ...)
- Conseil d'administration
- Implication comme porte-parole du centre.



POUR LES MAMANS

LES ATELIERS

Atelier capsule d'O : Mère aimante, consciente et épanouie (Zoom) : Animatrice : *Monique Desjardins*

Mères et enfants

8 rencontres d'atelier : Lundis les 10, 17, 24, 31 janvier, les 7, 14, 21, 28 février 2022.

De 9 h 30 à 11 h 30

Cet atelier s'adresse à toutes les mamans qui désirent vivre avec plus de joie leur rôle parental. À travers les rencontres, vous allez acquérir des moyens concrets et respectueux pour instaurer une relation de complicité harmonieuse et satisfaisante avec vos enfants. Vous aimeriez être moins stressée? Vous aimeriez être plus épanouie dans votre vie familiale? Ce groupe est pour vous.



Café-rencontre thématique (Présentiel) : Animatrice : *Monique Desjardins*

Mères et enfants

Session hiver : Les mardis du 11 janvier au 1er mars 2022 de 9h30 à 11h30.

Session printemps : Les mardis du 15 mars au 28 juin (excepté le 12 avril et le 3 mai) de 9h30 à 11h30.

Un espace offert pour les mères et leurs enfants d'âge préscolaire désirant profiter d'un lieu de rencontre en présence d'une éducatrice et/ou d'une animatrice. Une bonne occasion de créer des liens tout en favorisant la socialisation des tout-petits. Des thèmes différents sont proposés à chaque semaine et selon les intérêts des mamans.

Ateliers pratico-pratiques : Apprendre à lâcher prise (Hybride) : Animatrice : *Monique Desjardins*

Mères et enfants

6 rencontres d'atelier : Lundis les 4, 11, 25 avril et les 2, 9, 16 mai 2022. De 9 h 30 à 11 h 30

Obtenez des outils concrets pour vous énergiser et déstresser.



HALTE-RÉPIT-GARDERIE

En devenant membre du Centre des femmes de Saint-Laurent, vous pouvez bénéficier du service d'une halte-garderie. Que ce soit pour vous permettre de participer aux activités du centre, suivre un cours, aller à un rendez-vous, faire une course, étudier, rechercher un emploi ou passer une entrevue ou vous reposer.

Sur inscription au 514-744-3513

MESURES COVID

Veillez prendre note qu'étant un service essentiel, le passeport vaccinal ne sera pas demandé pour la visite et la participation aux activités du Centre. Cependant, le suivi des mesures d'hygiène en vigueur demeure une priorité pour la sécurité et la santé des participantes : lavage ou désinfection des mains, distanciation sociale et port du masque lors des déplacements. Si vous avez des symptômes liés à la Covid, veuillez rester à la maison et ou faire un test avant de reprendre vos activités.



LES ATELIERS hiver

JANVIER-FÉVRIER

Du corps intime au corps social : Explorer nos polarités et leurs entre-deux (Zoom) Animation : Sylvie Fortin

6 rencontres les mardis de les 18, 25 janvier et les 1^{er} février, 8, 15 février, de 10 h à 12 h.

Les sensations corporelles sont considérées comme lieu de prise de conscience de soi, d'exercice de son autonomie et d'assise à notre participation dans le monde. Cet atelier propose une exploration guidée en mouvement : sans volonté de s'étirer, ni se muscler, parfois tout en lenteur, parfois debout au son de la musique dans l'espace. Partage de paroles sur un thème, réflexion critique et +. Un relâchement progressif des tensions musculaires apportent un sentiment de bien-être physique et mental.

La méthode de libération des cuirasses (Zoom) Animation : Nathalie Picard

8 rencontres les mercredis les 12, 19 et 26 janvier et les 2, 9, 16, 23 février et 2 mars, de 10 h à 11 h 30.

Les cuirasses sont comme des armures, des protections physiques et psychiques qui se sont installées de façon inconsciente au cours des années, au plus profond du corps emmagasinant avec elles des émotions et des pensées. Avec le temps, ces cuirasses renferment et emprisonnent le corps, tel un captif, entraînant blocages, malaises et maladies.

2021 dans le rétroviseur, cap droit devant sur 2022 ! (Zoom) Animation : Monique Desjardins

6 rencontres les mercredis soir les 19 et 26 janvier et les 2, 9, 16 et 23 février, de 19 h à 21 h.

Dans un premier temps, cet atelier propose de faire une rétrospection de l'année 2021 et ensuite, de réaliser un tableau de visualisation pour l'année 2022. Afin d'augmenter notre connexion au champ des possibilités et atteindre les objectifs de notre vision, nous apprendrons à manifester nos intentions pour la nouvelle année.

Yoga méditation (Zoom) Animation : Maude Parent

8 rencontres les jeudis 13, 20, 27 janvier et les 3, 10, 17, 24 février et le 3 mars de 19 h à 20 h.

Le yoga thérapeutique est idéal pour les femmes qui désirent prendre soin de leur corps et de leur esprit. Ce yoga réconfortant axé sur la relaxation, la respiration, les postures et la méditation est un véritable outil antistress peu importe l'âge et l'état de santé. Le plaisir de bouger en pleine conscience !

FÉVRIER

Atelier de Tapping EFT (Zoom) Animation : Martine Gariépy

4 rencontres les mercredis les 2, 9, 16 et 23 février, de 13 h 30 h à 15 h 30.

Cet atelier propose d'apprendre à vous servir de l'EFT (la technique de libération des émotions) pour libérer l'énergie du cœur, pour développer votre confiance et pour développer la vie dont vous rêvez. Axée sur vos besoins, l'animatrice vous guidera à déployer vos ailes sur votre chemin personnel et professionnel.

Essentrics® (Zoom) Animation : Élise Gaudet

4 rencontres les jeudis les 3, 10, 17 et 24 février de 14 h à 16 h.

Essentrics® est une méthode de mise en forme qui utilise les étirements et le renforcement musculaire pour améliorer la santé. Les étirements faits en contractions et en mouvements de grande amplitude renforcent la musculature et la souplesse des tendons et des ligaments. En résumé, c'est une approche équilibrée quelque part entre le tai-chi, la danse classique et la physiothérapie.

MARS-AVRIL

La communication intentionnelle bienveillante (Zoom) Animation : Monique Desjardins

Groupe 1 : 8 rencontres les mercredis soirs du 23 mars au 18 mai (excepté le 30 mars) de 19 h à 21 h.

Groupe 2 : 8 rencontres les mardis soirs du 22 mars au 17 mai (excepté le 29 mars) de 19h à 21h.

La communication intentionnelle est une façon de penser, de parler et d'écouter qui génère de la bienveillance pour soi et les autres. Cet atelier influencé par les travaux de Rosenberg et Hendrix (thérapie imago), nous invite à restructurer nos façons de parler et d'entendre les gens. Cahier version papier : 5 \$.



LES ATELIERS printemps

AVRIL-MAI

Relation à soi et relation à l'autre (présentiel) Animatrice : *Jasmine Dessureault*

6 rencontres les jeudis les 7, 14, 21, 28 avril et les 5 et 12 mai, de 13 h 30 à 15 h 30.

Dans cet atelier d'art-thérapie, vous êtes invitées à venir vous exprimer à la fois par des mots et par la création. Le but sera d'explorer sa relation à soi et de prendre conscience de sa relation à l'autre. Pour ce faire, différents médiums seront utilisés ainsi que différentes techniques seront proposées : peinture, collage, masque, terre glaise, etc. Ces ateliers seront offerts dans un cadre chaleureux et sécuritaire.

Parcours Sacré du féminin et du masculin en Soi (Zoom) Animatrice : *Nathalie Picard*

8 rencontres les mercredis 6, 13, 20, 27 avril et les 4, 11, 18, et 25 mai, de 13 h à 16 h.

Est-ce qu'il vous arrive parfois de vous demander si vous êtes féminine ou masculine ou les deux ? Ce parcours vous permettra d'explorer les polarités symboliques féminine et masculine de votre âme afin de conscientiser et libérer les limitations qui empêchent la pleine expression de celles-ci. Créer l'alliance cellulaire en soi permet de vivre une plus grande harmonie intérieure et une meilleure relation avec les êtres autour de vous.

MAI

La violence ca nous concerne ! (hybride) Animatrice : *Claudia Santibanez*

4 rencontres les mardis 10, 17, 24 et 31 mai, de 10 h à 12 h.

Qu'est-ce qu'une relation égalitaire et qu'est-ce qu'une relation de pouvoir ? Comment faire la distinction ? Qu'est-ce que la violence et comment la dépister ? Comment la violence réussit-elle à piéger ses victimes ? Comment se l'étou se resserre ? Comment aider une personne vivant une relation où la violence est présente ? Voici le genre de question auxquelles nous répondrons lors de cet atelier.

MAI-JUIN

Yoga méditation (Zoom) Animation : *Maude Parent*

7 rencontres les jeudis 5, 12, 19 et 26 mai, les 2, 16 et 23 juin, de 19 h à 20 h.

Le yoga thérapeutique est idéal pour les femmes qui désirent prendre soin de leur corps et de leur esprit. Ce yoga réconfortant axé sur la relaxation, la respiration, les postures et la méditation est un véritable outil antistress peu importe l'âge et l'état de santé. Le plaisir de bouger en pleine conscience !

Atelier Essentrics® (Zoom) Animation : *Élise Gaudet*

4 rencontres les jeudis les 19, 26 mai et 2, 9 juin, de 14 h à 16 h.

Essentrics® est une méthode de mise en forme qui utilise les étirements et le renforcement musculaire pour améliorer la santé. Les étirements faits en contractions et en mouvements de grande amplitude renforcent la musculature et la souplesse des tendons et des ligaments. En résumé, c'est une approche équilibrée quelque part entre le tai-chi, la danse classique et la physiothérapie.

Autodéfense (présentiel) Animation : *Action programme*

5 rencontres les lundis les 30 mai et 6, 13, 20, et 27 juin, de 10 h à 12 h.

Ce cours est basé sur une approche mettant l'accent sur le renforcement de la confiance en soi et l'actualisation du potentiel d'autodéfense des femmes. Les femmes apprennent des techniques concrètes d'autodéfense pour faire face au harcèlement verbal, à la violence psychologique et physique.

JUIN

Les polarités créatives en soi (présentiel) Animatrice : *Katherine Rochon*

5 rencontres les mercredis 1er, 8, 15, 22 et 29 juin. De 13 h à 16 h.

Cet atelier de création artistique propose de réaliser une marionnette reflétant la dynamique d'une polarité qui nous habite et de faire dialoguer celle-ci. Cet atelier fait suite aux rencontres du Parcours sacré masculin féminin présenté par Nathalie Picard mais demeure accessible aux nouvelles participantes. Aucun prérequis en art nécessaire. Matériaux fournis.



LES MINIS ATELIERS hiver et printemps

JANVIER

Prévention et résistance aux maladies hivernales (Zoom) Animatrice : Nicole Ouellette

Jeudi 20 janvier, de 13 h 30 à 15 h 30.

Avec des moyens naturels pour fortifier votre système immunitaire, vous apprendrez comment fabriquer des pastilles pour le mal de gorge (démonstration).

Des vitamines et minéraux pour nous protéger (Zoom) Animatrice : Nicole Ouellette

Jeudi 27 janvier de 13 h 30 à 15 h 30

Découvrez les sources alimentaires et les fonctions des vitamines et minéraux sur les différents systèmes corporels. Faites la dégustation d'un cocktail fortifiant « Explosion de vitamine C » pour contrer les désagréments de la saison hivernale tels que la baisse d'énergie et les refroidissements ressentis.

MARS

Repas de réflexion et tempête d'idées (présentiel)

Mercredi 2 mars à 11h30

Venez dîner avec l'équipe du Centre des femmes de Saint-Laurent afin de faire entendre votre voix et soumettre vos idées concernant les activités entourant la Journée internationale des droits des femmes.

Ateliers de réflexion et de création (présentiel) Animatrice : Christine Brault

Les 3 et 7 mars de 13 h 30 à 15 h 30

Venez réfléchir et discuter des revendications entourant la Journée Internationale des droits des femmes. Participez à la création d'accessoires et d'outils de manifestation en actions collectives.

Santé Globale des femmes par les plantes médicinales (hybride) Animatrice : Claudie Gagnon

Mercredi 16 mars, de 13 h 30 à 15 h 30

Cet atelier invite à se familiariser avec quelques plantes médicinales de base qui peuvent aider la femme dans ses déséquilibres physiques : Règles douloureuses, « ~~spm~~ », ménopause, insomnie, stress récurrent, fatigue, petites infections, etc. La préparation d'une infusion réconfortante sera savourée sur place.

Bien-être émotionnel et spirituel des femmes par les huiles essentielles (hybride) Animatrice : Claudie Gagnon

Mercredi 23 mars, de 13 h 30 à 15 h 30

Cet atelier convie à une connaître et s'initier aux huiles essentielles qui favorisent l'état de bien être, de calme et de méditation chez la femme. Venez découvrir en quoi ces concentrés alchimiques bienveillants permettent l'harmonisation de notre énergie et l'éveil de notre féminin sacré.

AVRIL-MAI

La santé du plancher pelvien et les bienfaits d'en prendre soin (Zoom) Animatrice : Mélanie Roy

Les lundis 4 et 11, 25 avril et 2 mai de 13 h 30 à 15 h 30.

Des exercices de yogathérapie seront proposés pour tonifier les muscles qui tendent à s'affaiblir avec la chute des œstrogènes en péri et ménopause. Ces exercices peuvent aussi apaiser des douleurs liées à différentes conditions, faire circuler l'énergie, garder les récepteurs d'œstrogènes bien actifs pour prévenir le vieillissement prématuré des tissus et l'atrophie vaginale.

MAI

L'alimentation énergisante, un bouclier anti-stress! (hybride) Animatrice : Nicole Ouellette

Jeudi 5 mai, de 13 h 30 à 15 h 30.

Pour la santé du corps et de l'esprit, apprenez de quoi est constituée une alimentation énergisante qui augmente votre résistance et vous préserve de différentes sources de stress. Faites la dégustation d'une collation nutritive.

Les plantes médicinales sous toutes leurs formes (hybride) Animatrice : Nicole Ouellette

Jeudi 12 mai, de 13 h 30 à 15 h 30.

Qu'est-ce que l'herboristerie, la phytothérapie, l'aromathérapie, la gammathérapie... ?

Comment peut-on reconnaître et utiliser les plantes médicinales dans notre quotidien pour profiter de leur douceur bienfaitrice pour la santé ? Assistez à une démonstration de fabrication d'une crème corporelle.



LES MARDIS CONFÉRENCES

JANVIER

Introduction à la méthode Feldenkrais (Zoom) Conférencière : *Sylvie Fortin*

Mardi 11 janvier, de 13 h 30 à 15 h 30.

La méthode Feldenkrais est une approche par gestes du corps dont le mouvement doux permet d'entrer en relation avec soi-même, de prendre conscience de son corps et de développer un autre rapport constructif avec lui et l'environnement.

Introduction à la méthode du Tapping EFT (Zoom) Conférencière : *Martine Gariépy*

Mardi 18 janvier, de 13 h 30 à 15 h 30.

En tapotant légèrement certains points d'acupuncture avec le bout des doigts, on a découvert qu'un changement pouvait s'opérer sur le plan des pensées limitatives et sur le niveau de stress présent dans le corps. Vous êtes conviés à découvrir cette technique de libération des émotions.

L'artivisme (Zoom) Conférencière : *Sophie Guinamand*

Mardi 25 janvier, de 13 h 30 à 15 h 30.

« Artivisme » est un néologisme d'art et d'activisme. Quelle place occupe « l'artivisme » dans les mouvements et les mobilisations féministes? Dans cette conférence, il sera donc question de l'articulation entre féminisme et artivisme.

FÉVRIER

Comment développer sa résilience (Zoom) Conférencière : *Monique Desjardins*

Mardi 1er février, de 13 h 30 à 15 h 30.

La notion de « résilience » apporte une vision plus positive de la résistance aux souffrances et amène la possibilité de surmonter les épreuves de façon constructive. Quels sont les ressources et les outils personnels que l'on peut développer afin de poursuivre son cheminement avec force et confiance ?

MARS

Resister... art performance, artivisme féministe et cocréation (hybride) Conférencière : *Christine Brault*

Mardi 1er mars, de 13 h 30 à 15 h 30

Ensemble, nous devenons plus fortes, nous osons parler plus fort, nous nous réapproprions cet espace de la parole et de l'action publiques où nous ne serons jamais plus silencieuses. Une conférence-atelier sur l'action artistique et activiste, la cocréation en art performance comme stratégie de dénonciation des enjeux de violence genrée.

Reconnaître et valoriser nos empreintes (hybride) Conférencière : *Alexandra Pierre*

Mardi 15 mars, de 13 h 30 à 15 h 30

Militante féministe et autrice, Alexandra Pierre présentera son essai *Empreintes de résistance*. Filiations et récits de femmes autochtones, noires et racisées. Une discussion suivra sur nos filiations politiques et nos histoires d'engagement comme femmes racisées.

AVRIL

Faire ses semis (présentiel) Animation : *Vert Cité*

Mardi 5 avril, de 13 h 30 à 15 h 30

Réaliser des pousses et germinations à la maison est une façon simple d'avoir des aliments frais à l'année. La technique est simple et ne demande que peu de matériel et de temps. Cette conférence présente la méthode et les options de matériel pour débiter la réalisation des pousses et germinations.

Soyons alertes et informées (hybride) Conférencière : *Claudia Santibanez*

Mardi 19 avril, de 13 h 30 à 15 h 30

Une conférence pour vous informer et vous outiller en prévention de la fraude et pour demeurer en sécurité autour de la maison et à travers vos déplacements dans le quartier.



LES MARDIS CONFÉRENCES suite

AVRIL

Épicerie et budget santé (hybride) Conférencier : *ACEF du Nord*

Mardi 26 avril, de 13 h 30 à 15 h 30

Cet atelier donne des trucs pour respecter son budget quand vient le temps d'acheter ses aliments. Il identifie également les pièges marketing à l'épicerie.

MAI

La femme cyclique : un chemin initiatique (présentiel) Conférencière : *claire deau*

Mardi 10 mai, de 13 h 30 à 15 h 30

Cette conférence abordera les menstruations et la ménopause d'une autre façon en proposant une autre perspective de sens : Pourquoi et comment notre cycle menstruel est un puissant outil de transformation spirituelle? Comment naviguer les hauts et les bas et les symptômes désagréables ou douloureux? Comment vivre des menstruations 0 déchet? En temps de ménopause, comment vivre nos cycles en conscience?

Le soutien-gorge, quelle histoire! (présentiel) Conférencière : *Katherine Rochon*

Mardi 24 mai, de 13 h 30 à 15 h 30

Suivant une présentation de l'évolution du soutien-gorge à travers son histoire, les participantes sont invitées à réagir sur le rôle que le soutien-gorge continue de jouer dans l'image de soi et la place de la femme dans la société.

Faire un potager sur le balcon (présentiel) Animation : *Vert Cité*

Mardi 31 mai, de 13 h 30 à 15 h 30

Aimeriez-vous cultiver des herbes et légumes à l'extérieur, mais vous n'avez qu'un petit balcon? Apprenez à créer votre jardin sur un balcon. Nous vous enseignons comment maximiser le petit espace que vous avez, en cultivant différents légumes et herbes.

JUIN

À la découverte de votre arbre culturel (présentiel) Conférencière : *Loubna Regragui* du Cari Saint-Laurent

Mardi 7 juin, de 13 h 30 à 15 h 30.

Dans cette conférence atelier, vous êtes conviés à faire la découverte de votre arbre culturel afin de profiter de vos échanges avec d'autres cultures. L'échange constructif et l'ouverture envers l'autre s'appuient sur la communication interculturelle. Pour construire des ponts entre les différentes cultures pour un meilleur « vivre ensemble ».

L'évolution du dessin et du modelage chez l'enfant (hybride) Conférencière : *Dominique Carreau*

Mardi 21 juin, de 13 h 30 à 15 h 30

Cette conférence propose un portrait de la création en art chez les enfants et propose aussi de voir comment on peut nourrir la créativité au quotidien chez nos enfants, à la maison et avec des moyens simples ou peu dispendieux. Quelques pistes pour leur permettre de s'épanouir tout en créant seront proposées.

Découvrir les plantes comestibles (présentiel) Animation : *Vert Cité*

Mardi 28 juin, de 13 h 30 à 15 h 30

Dans votre cour, votre potager, un jardin public...Chaque jour, nous passons à côté de dizaines de variétés de plantes comestibles que nous connaissons souvent visuellement sans en connaître les délicieux secrets. Vous ne regarderez plus vos « mauvaises » herbes de la même manière!



CINÉ-FILM



8 février

Miss Revolution Durée 1h46

Les préparatifs du célèbre concours de beauté Miss Monde vont bon train. Pour assurer le show, on fait appel à Bob Hope, acteur et humoriste à succès, misogynne intarissable. Sur fond d'apartheid, se trame en secret une opération du Mouvement de libération des femmes visant à saboter la cérémonie et dénoncer le sexisme d'un tel événement.

22 mars 2022

Sortir de l'ombre ONF durée : 1h19

Par la force de la parole de femmes reprenant le pouvoir sur leur vie après avoir subi de la violence conjugale, **Sortir de l'ombre** braque la lumière sur les récits de vie émancipateurs de Québécoises inspirantes originaires de l'Afrique. Le film brise les tabous en donnant accès à un univers intime méconnu et témoigne du formidable sentiment de puissance que provoquent la fin de l'isolement et l'acceptation de soi.

SORTIR DE
L'OMBRE



ACTIONS COLLECTIVES ET LUNCH DES SOLIDARITÉS

Journée Internationale des droits des femmes : Mardi le 8 mars.

Surveillez nos informations concernant les activités, discussions et ateliers proposés en préparation à la semaine du 7 au 10 mars. Le centre soulignera cette journée le 10 mars.

Les lunches de solidarité : 20 janvier, 3 et 17 février, 3 et 17 mars, 7 et 21 avril, 5 et 19 mai, 2 et 16 juin.

Apportez votre lunch!

Pique-nique de clôture : Jeudi le 30 juin.

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

DATES IMPORTANTES À RETENIR

Début des inscriptions pour le printemps : 28 février

Inscriptions aux activités du printemps affichées dans la programmation.

Semaine de ressourcement des travailleuses : Du 28 au 31 mars.

Semaine de réflexion et de suivi des dossiers et projets. L'accès au centre est fermé.

On célèbre nos bénévoles! : Mardi le 20 avril.

Brunch sur invitation. Pour nos bénévoles seulement.

Journée de ressourcement des membres : Mardi le 3 mai.

Journée de réflexion sur les activités du centre.

Assemblée générale annuelle : Jeudi le 9 juin.

Un rendez-vous annuel de toutes les membres et de l'équipe.



JANVIER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
3	4	5	6
RETOUR DE L'ÉQUIPE			
10 9h30 à 11h30 ZOOM <u>Capsule d'Oxygène</u>	11 9h30 à 11h30 ZOOM <u>Café-rencontres thématiques</u> 13h30 à 15h30 ZOOM <u>Introduction à la méthode Feldenkrais</u>	12 10h à 11h30 ZOOM <u>Méthode de libération des cuirasses</u>	13 19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u>
17 9h30 à 11h30 ZOOM <u>Capsule d'Oxygène</u>	18 9h30 à 11h30 ZOOM <u>Café-rencontres thématiques</u> 10h à 12h ZOOM <u>Du corps intime au corps social</u> 13h30 à 15h30 ZOOM <u>Introduction à la méthode du Tapping EFT</u>	19 10h à 11h30 ZOOM <u>Méthode de libération des cuirasses</u> 19h à 21h ZOOM <u>2021 dans le rétroviseur, cap droit devant sur 2022 !</u>	20 12h à 13h30 <u>Lunch des solidarités</u> 13h30 à 15h30 ZOOM <u>Prévention et résistance aux maladies hivernales</u> 19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u>
24 9h30 à 11h30 ZOOM <u>Capsule d'Oxygène</u>	25 9h30 à 11h30 ZOOM <u>Café-rencontres thématiques</u> 10h à 12h ZOOM <u>Du corps intime au corps social</u> 13h30 à 15h30 ZOOM <u>L'« Artivisme »</u>	26 10h à 11h30 ZOOM <u>Méthode de libération des cuirasses</u> 13h30 à 15h30 ZOOM <u>Atelier de Tapping (EFT)</u> 19h à 21h ZOOM <u>2021 dans le rétroviseur, cap droit devant sur 2022 !</u>	27 13h30 à 15h30 ZOOM <u>Des vitamines et minéraux pour nous protéger</u> 19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u>
31 9h30 à 11h30 ZOOM <u>Capsule d'Oxygène</u>			

FÉVRIER Mois de l'Histoire des noirs

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
31 janvier	1 9h30 à 11h30 ZOOM <u>Café-rencontres thématiques</u> 10h à 12h Zoom <u>Du corps intime au corps social</u> 13h30 à 15h30 ZOOM <u>Comment développer sa résilience</u>	2 10h à 11h30 ZOOM <u>Méthode de libération des cuirasses</u> 13h30 à 15h30 ZOOM <u>Atelier de Tapping (EFT)</u> 19h à 21h ZOOM <u>2021 dans le rétroviseur, cap droit devant sur 2022 !</u>	3 12h à 13h30 <u>Lunch des solidarités</u> 14h à 16h ZOOM <u>Essentrics®</u> 19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u>
7 9h30 à 11h30 ZOOM <u>Capsule d'Oxygène</u>	8 9h30 à 11h30 ZOOM <u>Café-rencontres thématiques</u> 10h à 12h ZOOM <u>Du corps intime au corps social</u> 13h30 à 15h30 <u>Ciné Film</u>	9 10h à 11h30 ZOOM <u>Méthode de libération des cuirasses</u> 13h30 à 15h30 ZOOM <u>Atelier de Tapping (EFT)</u> 19h à 21h ZOOM <u>2021 dans le rétroviseur, cap droit devant sur 2022 !</u>	10 14h à 16h ZOOM <u>Essentrics®</u> 19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u>
14 9h30 à 11h30 ZOOM <u>Capsule d'Oxygène</u>	15 9h30 à 11h30 ZOOM <u>Café-rencontres thématiques</u> 10h à 12h ZOOM <u>Du corps intime au corps social</u>	16 10h à 11h30 ZOOM <u>Méthode de libération des cuirasses</u> 13h30 à 15h30 ZOOM <u>Atelier de Tapping (EFT)</u> 19h à 21h ZOOM <u>2021 dans le rétroviseur, cap droit devant sur 2022 !</u>	17 12h à 13h30 <u>Lunch des solidarités</u> 14h à 16h ZOOM <u>Essentrics®</u> 19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u>
21 9h30 à 11h30 ZOOM <u>Capsule d'Oxygène</u>	22 GRÈVE DU MILIEU COMMUNAUTAIRE	23 10h à 11h30 ZOOM <u>Méthode de libération des cuirasses</u> 13h30 à 15h30 ZOOM <u>Atelier de Tapping (EFT)</u> 19h à 21h ZOOM <u>2021 dans le rétroviseur, cap droit devant sur 2022 !</u>	24 14h à 16h ZOOM <u>Essentrics®</u> 19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u>

MARS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>28 février</p> <p>9h30 à 11h30 ZOOM <u>Capsule d'Oxygène</u></p> <p>DÉBUT DES INSCRIPTIONS POUR LA SESSION DE PRINTEMPS</p>	<p>1</p> <p>9h30 à 11h30 ZOOM <u>Café-rencontres thématiques</u></p> <p>13h30 à 15h30 HYBRIDE <u>R:exister... art performance, activisme féministe et cocréation</u></p>	<p>2</p> <p>10h à 11h30 ZOOM <u>Méthode de libération des cuirasses</u></p> <p>11h30 <u>Repas de réflexion et tempête d'idées</u> <u>Journée internationale des droits des femmes</u></p>	<p>3</p> <p>12h à 13h30 <u>Lunch des solidarités</u></p> <p>13h30 à 15h30 <u>Atelier de création</u> <u>Journée internationale des droits des femmes</u></p> <p>19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u></p>
<p>7</p> <p>13h30 à 15h30 <u>Atelier de création</u> <u>Journée internationale des droits des femmes</u></p>	<p>8</p> <p>JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>LE CENTRE SOULIGNE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES</p>
<p>14</p>	<p>15</p> <p>9h30 à 11h30 <u>Café-rencontre</u></p> <p>13h30 à 15h30 HYBRIDE <u>Reconnaître et valoriser nos empreintes</u></p>	<p>16</p> <p>13h30 à 15h30 HYBRIDE <u>Santé Globale par les plantes médicinales</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>17</p> <p>12h à 13h30 <u>Lunch des solidarités</u></p>
<p>21</p>	<p>22</p> <p>9h30 à 11h30 <u>Café-rencontre</u></p> <p>13h30 à 15h30 <u>Ciné-film</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>23</p> <p>13h30 à 15h30 HYBRIDE <u>Bien-être émotionnel et spirituel par les huiles essentielles</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>24</p>
<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>
SEMAINE DE RESSOURCEMENT DES TRAVAILLEUSES			

AVRIL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>4</p> <p>9h30 à 11h30 HYBRIDE <u>Ateliers pratico-pratiques</u></p> <p>13h30 à 15h30 ZOOM <u>Santé du plancher pelvien par le yoga</u></p>	<p>5</p> <p>9h30 à 11h30 <u>Café-rencontre</u></p> <p>13h30 à 15h30 <u>Faire ses semis</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>6</p> <p>13h à 16h ZOOM <u>Le Parcours Sacré du Féminin et du Masculin en Soi</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>7</p> <p>12h à 13h30 <u>Lunch des solidarités</u></p> <p>13h30 à 15h30 <u>Relation à soi et à l'autre</u></p>
<p>11</p> <p>9h30 à 11h30 HYBRIDE <u>Ateliers pratico-pratiques</u></p> <p>13h30 à 15h30 ZOOM <u>Santé du plancher pelvien par le yoga</u></p>	<p>12</p> <p>10h à 14h BRUNCH DES BÉNÉVOLES</p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>13</p> <p>13h à 16h ZOOM <u>Le Parcours Sacré du Féminin et du Masculin en Soi</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>14</p> <p>13h30 à 15h30 <u>Relation à soi et à l'autre</u></p>
<p>18</p> <p>CONGÉ DE LA FÊTE DE PÂQUES</p>	<p>19</p> <p>9h30 à 11h30 <u>Café-rencontre</u></p> <p>13h30 à 15h30 HYBRIDE <u>Soyons alertes et informées</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>20</p> <p>13h à 16h ZOOM <u>Le Parcours Sacré du Féminin et du Masculin en Soi</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>21</p> <p>12h à 13h30 <u>Lunch des solidarités</u></p> <p>13h30 à 15h30 <u>Relation à soi et à l'autre</u></p>
<p>25</p> <p>9h30 à 11h30 HYBRIDE <u>Ateliers pratico-pratiques</u></p> <p>13h30 à 15h30 ZOOM <u>Santé du plancher pelvien par le yoga</u></p>	<p>26</p> <p>9h30 à 11h30 <u>Café-rencontre</u></p> <p>13h30 à 15h30 HYBRIDE <u>Épicerie et budget santé</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>27</p> <p>13h à 16h ZOOM <u>Le Parcours Sacré du Féminin et du Masculin en Soi</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>28</p> <p>13h30 à 15h30 <u>Relation à soi et à l'autre</u></p>

MAI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>2</p> <p>9h30 à 11h30 HYBRIDE <u>Ateliers pratico-pratiques</u></p> <p>13h30 à 15h30 ZOOM <u>Santé du plancher pelvien par le yoga</u></p>	<p>3</p> <p>9h30 à 16h JOURNÉE DE RESSOURCEMENT DES MEMBRES</p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>4</p> <p>13h à 16h ZOOM <u>Le Parcours Sacré du Féminin et du Masculin en Soi</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>5</p> <p>12h à 13h30 <u>Lunch des solidarités</u></p> <p>13h30 à 15h30 HYBRIDE <u>L'alimentation énergisante!</u></p> <p>13h30 à 15h30 <u>Relation à soi et à l'autre</u></p> <p>19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u></p>
<p>9</p> <p>9h30 à 11h30 HYBRIDE <u>Ateliers pratico-pratiques</u></p>	<p>10</p> <p>9h30 à 11h30 <u>Café-rencontre</u></p> <p>10h à 12h HYBRIDE <u>La violence ça nous concerne !</u></p> <p>13h30 à 15h30 <u>La femme cyclique</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>11</p> <p>13h à 16h ZOOM <u>Le Parcours Sacré du Féminin et du Masculin en Soi</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>12</p> <p>13h30 à 15h30 HYBRIDE <u>Les plantes médicinales sous toutes leurs formes</u></p> <p>13h30 à 15h30 <u>Relation à soi et à l'autre</u></p> <p>19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u></p>
<p>16</p> <p>9h30 à 11h30 HYBRIDE <u>Ateliers pratico-pratiques</u></p>	<p>17</p> <p>9h30 à 11h30 <u>Café-rencontre</u></p> <p>10h à 12h HYBRIDE <u>La violence ça nous concerne !</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>18</p> <p>13h à 16h ZOOM <u>Le Parcours Sacré du Féminin et du Masculin en Soi</u></p> <p>19h à 21h ZOOM <u>Communication intentionnelle</u></p>	<p>19</p> <p>12h à 13h30 <u>Lunch des solidarités</u></p> <p>14h à 16h ZOOM <u>Essentrics®</u></p> <p>19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u></p>
<p>23</p> <p>FÊTE DES PATRIOTES</p>	<p>24</p> <p>9h30 à 11h30 <u>Café-rencontre</u></p> <p>10h à 12h HYBRIDE <u>La violence ça nous concerne !</u></p> <p>13h30 à 15h30 <u>Le soutien-gorge, quelle histoire!</u></p>	<p>25</p> <p>13h à 16h ZOOM <u>Le Parcours Sacré du Féminin et du Masculin en Soi</u></p>	<p>26</p> <p>14h à 16h ZOOM <u>Essentrics®</u></p> <p>19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u></p>
<p>30</p> <p>10h à 12h <u>Auto-défense</u></p>	<p>31</p> <p>9h30 à 11h30 <u>Café-rencontre</u></p> <p>10h à 12h HYBRIDE <u>La violence ça nous concerne !</u></p> <p>13h30 à 15h30 <u>Faire un potager sur son balcon</u></p>		

JUIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
30 mai	31 mai	1 13h à 16h <u>Les polarités créatives</u>	2 12h à 13h30 <u>Lunch des solidarités</u> 14h à 16h ZOOM <u>Essentrics®</u> 19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u>
6 10h à 12h <u>Auto-défense</u>	7 9h30 à 11h30 <u>Café-rencontre</u> 13h30 à 15h30 <u>À la découverte de votre arbre culture!</u>	8 13h à 16h <u>Les polarités créatives</u>	9 14h à 16h ZOOM <u>Essentrics®</u> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
13 10h à 12h <u>Auto-défense</u>	14 9h30 à 11h30 <u>Café-rencontre</u>	15 13h à 16h <u>Les polarités créatives</u>	16 12h à 13h30 <u>Lunch des solidarités</u> 19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u>
20 10h à 12h <u>Auto-défense</u>	21 9h30 à 11h30 <u>Café-rencontre</u> 13h30 à 15h30 HYBRIDE Ouvert à tou:te:s : <u>L'évolution du dessin et du modelage chez l'enfant</u>	22 13h à 16h <u>Les polarités créatives</u>	23 19h à 20h ZOOM <u>Yoga-méditation</u>
27 10h à 12h <u>Auto-défense</u>	28 9h30 à 11h30 <u>Café-rencontre</u> 13h30 à 15h30 <u>Découvrir les plantes comestibles</u>	29 13h à 16h <u>Les polarités créatives</u>	30 12h à 15h PIQUE-NIQUE DE CLÔTURE



Centre des femmes de Saint-Laurent

CARTE DE MEMBRE

Coût : 10 \$ par année

- Pour participer aux activités;
- Pour contribuer à l'effort collectif et participer 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. Le Centre se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Merci de vous y prendre à l'avance!
S'inscrire signifie s'engager à être présente

HEURES D'OUVERTURE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
9 h à 12 h	Ouvert	Ouvert	Ouvert	Ouvert
12 h à 13 h	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé (sauf lors du Lunch des solidarités)
13 h à 16 h 30	Ouvert	Ouvert	Ouvert	Ouvert
17 h 30 à 21 h	Fermé	Fermé	Ouvert	Fermé

Santé
et Services sociaux
Québec 



Desjardins



L'impression de cette programmation d'activités a été rendue possible grâce à la contribution de la Caisse Populaire Bordeaux-Cartierville de Saint-Laurent.