

Programmation

HIVER 2020









Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi 8h30 à 12h00 13h00 à 16h30

Inscriptions

à partir du

9 décembre

Présentez-vous sur place
Aucune inscription par téléphone
Inscriptions sur paiement

Pour plus d'information: 450 546-3366

1018, RUE DAIGNEAULT ACTON VALE (QUÉBEC) J0H 1A0 www.ressources-femmes.org - ressources.femmes@gmail.com

Actions collectives

Kiosques aux Galeries d'Acton

1530, boulevard d'Acton — de 10h00 à 16h00



IOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME

LE 8 MARS 2020

RESSOURCES-FEMMES DE LA RÉGION D'ACTON VOUS INVITE À SON KIOSQUE

JEUX, ANIMATION ET SURPISES VOUS ATTENDENT.

LANCEMENT DE LA MARCHE MONDJALE DES FEMMES 2020

SOUS LA DEVISE « NOUS RÉSISTONS POUR VIVRE, NOUS MARCHONS POUR TRANSFORMER! »



ÉPJNGLETTE DU 8 MARS En vente au coût de 3\$

Qu'est-ce que Centre Ressources-Femmes de la région d'Acton?

- Un centre dédié aux femmes de la MRC d'Acton et des environs;
- Un lieu d'écoute, de partage, d'accompagnement, de soutien;
- Une ressource locale, polyvalente, souple et accessible pour toutes les femmes de la région;
- Un lieu d'appartenance et de solidarité;
- Un point de rassemblement, d'échanges, de partages et d'activités;
- Un réseau d'entraide, d'éducation et d'action, une solution à l'isolement des femmes;
- Un lieu qui prône l'autonomie des femmes;
- Des activité d'apprentissage, de divertissement, d'enrichissement personnel;
- Des actions collectives visant à promouvoir les droits et les conditions de vie des femmes;

UN CENTRE DE FEMMES, C'EST QUOI?

Un centre de femmes est une initiative locale, créée et gérée par et pour les femmes de son milieu.

Chaque centre offre trois types d'activités :

- les **services** (référence, soutien individuel, accompagnement, etc.);
- les activités éducatives (café-rencontre, ateliers, groupes d'entraide, etc.);
- les actions collectives pour l'égalité des femmes et la justice sociale (Journée internationale des femmes, etc.)

MEMBRE DE L'R DES CENTRES DE FEMMES

L'R des Centres de femmes, c'est l'union de plus de 90 centres de femmes partout dans la Province.

Que fait L'R?

- Contribuer au développement du réseau des centres de femmes et assurer la consolidation et le renforcement des pratiques des centres;
- Travailler à l'amélioration de la condition de vie des femmes et promouvoir leurs intérêts, la justice sociale, l'égalité et l'équité pour les femmes.

En matière de condition féminine, L'R vise à soutenir le travail des centres en lien avec les quatre problématiques qui marquent l'intervention des centres : **l'isolement** des femmes, les **violences** faites aux femmes, la **santé** et particulièrement la santé mentale, la **pauvreté et l'appauvrissement** des femmes.

Devenez membre pour seulement 10\$ par année!

Avantage d'être membre

- Une réduction des frais sur certains services et activités;
- Un droit de vote à l'assemblée générale annuelle;
- Le privilège de faire partie d'une collectivité:
- Une contribution au développement du Centre;
- Une contribution à l'amélioration des conditions de vie des femmes



1018, RUE DAIGNEAULTACTON VALE (QUÉBEC) JOH 1A0

(450) 546-3366

www.ressources-femmes.org

ressources.femmes@gmail.com

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi 8h30 à 12h00 13h00 à 16h30



J'ÉCRIS MON HISTOIRE : CHAPITRE 2

autobiographie soit pour elle-même, pour redécouvrir leur vie, se

revaloriser, développer leur créativité ou pour laisser en héritage.

Cet atelier de 8 rencontres d'une durée de 2h15, est la

poursuite de l'atelier « J'écris mon histoire : Chapitre 1 »

qui guide les femmes dans leur désir d'écrire leur

Quand: Lundi PM (8 semaines)

13h15 à 15h30 (2h15)

Coût: 5\$ (8\$ pour les non-membres)

Surendettement : des solutions pour s'en sortir

Découvrir les signes du surendettement et les solutions

27 ianvier au 16 mars 2020

Heure:

Horaire:

pour l'éviter et en sortir.

citoyenne à cet égard.

Cuisiner en groupe permet de

mettre en commun temps, argent

et compétences pour concocter

des plats savoureux à une fraction

de l'argent tout en s'amusant.

Période libre Gratuit

Heure:

6 février 2020

20 février 2020

Animatrice: Fernande Poirier

Impôt et taxes: un devoir citoyen



ANTIDOTE I : UNE QUÊTE D'IDENTITÉ

Cet atelier de 10 semaines d'une durée de 2h30

permettra aux femmes de reprendre de l'autonomie

tout en découvrant les limites imposées par des rôles

IANVIER

Café- Rencontre

MIEUX TRIER. C'EST MIEUX RECYCLER Le mercredi 15 janvier 2020



Un moment pour toi

L'ART THÉRAPIE. UNE FACON DE S'EXPRIMER

Le mercredi 29 ianvier 2020 de 9h15 à 11h15

Artothérapie



Déjeuner ensoleillé

REPAS ET ANIMATION Le vendredi 31 janvier 2020 dès 9h00



FÉVRIER

Les groupes ouvertes sont des activités gratuites (sauf exceptions*) et ouvertes à toutes

INSCRIPTION SUGGÉRÉE (En cas de changement d'horaire ou annulation vous serez aviser)

ROE V. WADE: LA VÉRITABLE HISTOIRE DE L'AVORTEMENT

Le mercredi 5 février 2020

Café- Rencontre

Ciné-Discussion

FAIRE DES CHOIX, C'EST PAS FACILE!

Le mercredi 12 février 2020 de 9h15 à 11h15





Un moment pour toi

SURMONTER SES COMPLEXES

Le mercredi 26 février 2020 de 9h15 à 11h15



Déjeuner ensoleillé

REPAS ET ANIMATION Le vendredi 28 février 2020 dès 9h00

MARS

Atelier Socioculturel

MON VOYAGE EN AUSTRALIE Le mercredi 4 mars 2020

de 9h15 à 11h15 Animatrice: Danielle Chantilly

Atelier Créatif *

MOUTON EN TISSAGE FLOTTÉ

Les ieudis 5 et 12 mars 2020 de 9h15 à 11h15 (max 10 pers.) Coût: 5\$ membre ou

8\$ non-membre Animatrice: Danielle Guay

Café- Rencontre

LES DEUILS DE LA VIE

Le mercredi 11 mars 2020 de 9h15 à 11h15

Un moment pour toi

DÉMYSTIFIER LES AGESSSIONS SEXUELLES ET LE CONSENTEMENT

Le mercredi 25 mars 2020



Déjeuner ensoleillé **REPAS ET ANIMATION**

Le vendredi 27 mars 2020 dès 9h00

NOUVEAUTÉ - HIVER

LIOUTE

JEU AMUSANT



- . Developper vos habiletés pour
- . Et plus...

Vendredi Quand:

11h30 à 13h00 (1h30)

14 février 2020

13 mars 2020

Coût: 5\$ /Diner 3 services

COMITÉS

J'ai le goût de m'impliquer dans mon Centre!

- Comité marrainage (accueillir les nouvelles participantes)
- Comité centre de documentation

Si vous êtes intéressée à participer, informez-vous des dates de rencontres

CAMPAGNE D'AUTOFINANCEMENT

Bénévoles recherchées

- Fabrication de sacs cadeaux
- Fabrication de chocolats artisanaux de St-Valentin
- Emballage de chocolats artisanaux

• Vente de chocolats artisanaux à nos Kiosques

ACTIVITÉS EN CONTINU



CLUB DE MARCHE / VIACTIVE

Ce Club permet aux femmes de se rencontrer, d'améliorer leur santé globale et maintenir un esprit sain dans un corps sain avec comme seul équipement vos chaussures, votre motivation et votre bonne humeur.

Club de marche: Les Mardis matins dès 9h15 au Centre du 7 janv. au 31 mars 2020

Viactive: Atelier de mise en forme pour les 50 ans et plus Dates: 13 janvier au 30 mars 2020 de 9h30 à 10h30

> Lieu: Centre Ressources-Femmes Animatrice: Lorraine Hamel



Nouvelle Horaire: Lundi AM

CLUB TRICOT

Nouvelle Formule

Apportez vos aiguilles et votre laine et joignez-vous au Club Tricot!

Quand: Les mercredis en pm 15 janvier au 25 mars 2020 Date:

Horaire: 13h15 à 15h15 Coût: 2\$/photocopies



Janvier Technique de crochet Tunisien (animation: Hélène Gauvin Cordeau) Technique de fabrication d'un sac réutilisable à la broche ou au crochet

(animation: Denise Demers)

Mars Technique en point de marguerite (animation: Rita Trahan)

Dîner - Discussion



TOUT EN DÎNANT



- Exprimer vos opinions
- . Faire valoir votre point de vue
- la prise de parole

Heure:

17 janvier 2020 Horaire:





Démystifier les impôts et les taxes ainsi que la responsabilité

Alimentation: trucs et astuces pour économiser Reconnaître le coût de l'alimentation dans son budget, les stratégies de commercialisation des supermarchés et les trucs

pour économiser.

Assurances: pour mieux m'y retrouver Décrire les principaux types d'assurances, leur utilité et ses responsabilités. Développer son sens critique et connaître

les recours possibles.

CUISINE COLLECTIVE

Groupe 1 (Mardi PM): Cuisine traditionnelle

Des saveurs et ingrédients auxquels vous êtes habituées afin d'avoir plusieurs repas pour la semaine.

. Conseils pratiques

. et plus ...

Jeudis

9h15 à 11h30

. Méthodes d'écriture

Groupe 2 (Mercredi AM): Chisine internationale Découvrir des nouvelles saveurs provenant de différents pays.

Groupe 3 (Jeudi AM): Cuisine santé Des menus en fiable teneur de sel, sucre et gras.

du prix que si on est seul. Une solution pour sauver du temps et 10\$ par atelier. Inscription sur paiement uniquement. Maximum 8 personnes par groupe.

Mardi PM

Jeudi AM

Horaire:

11 février 2020 19 février 2020 27 février 2020

Animatrice: Francine Legault

SERVICES INFORMATIQUES

Horaire: du 7 janvier au 31 mars 2020 Quand: Mardi AM

Ordinateurs disponibles - Recherche sur internet,, travail, jeux, etc. Mercredi PM

> 13h30 à 16h00 9h00 à 11h30

Créativité informatique (suite) (4 SEMAINES)

Au menu : Créativité à partir d'outils et de logiciels informatiques afin de produire une montage vidéo/photos

Heure: Horaire: Coût

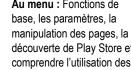
21 janvier au 11 février 2020 20\$ (35\$ pour les non-membres)

13h15 à 15h15 (2hrs)

Animatrice: Josée Carrier

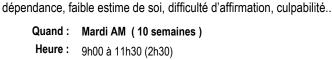
9h00 à 11h30

Appareils mobiles (6 SEMAINES)



13h15 à 15h15 (2hrs)

30\$ (45\$ pour les non-membres)



sociaux qui entraînent des attitudes de victime telles quels:

Heure: 9h00 à 11h30 (2h30) Horaire: 21 janvier au 24 mars 2020

Coût: 5\$ (8\$ pour les non-membres)

Animatrice: Carole Bessette

5 mars 2020



Ces ateliers abordés tous les ujets essentiels pour développer votre autonomie.

> Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à la totalité des ateliers de cuisine collective pour y participer

Quand: Mardi PM Mercredi AM

Heure: 13h à 16h (3hrs) 9h à 12h (3hrs) 9h à 12h (3hrs) 14 janvier 2020 22 janvier 2020 30 janvier 2020

> 10 mars 2020 18 mars 2020 26 mars 2020

Jeudi AM

13h30 à 16h00





Vendredi PM