



Programmation

HIVER 2020



Inscriptions

à partir du

9 décembre

Présentez-vous sur place

Aucune inscription par téléphone

Inscriptions sur paiement

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi

8h30 à 12h00

13h00 à 16h30

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



JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME

LE 8 MARS 2020

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

JEUX, ANIMATION ET SURPRISES VOUS ATTENDENT.

LANCEMENT DE LA **MARCHE MONDIALE DES FEMMES 2020**

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



ÉPINGLETTE 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 activités 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 DAIGNEAULT

ACTON VALE (QUÉBEC) J0H 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

ACTIVITÉS OUVERTES

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 avisé)

JANVIER

Café- Rencontre

MIEUX TRIER, C'EST MIEUX RECYCLER
 Le mercredi 15 janvier 2020
 de 9h15 à 11h15 



Un moment pour toi

L'ART THÉRAPIE, UNE FAÇON DE S'EXPRIMER
 Le mercredi 29 janvier 2020
 de 9h15 à 11h15

Art-thérapie



Déjeuner ensoleillé

REPAS ET ANIMATION
 Le vendredi 31 janvier 2020 dès 9h00



FÉVRIER

Ciné-Discussion

ROE V. WADE: LA VÉRITABLE HISTOIRE DE L'AVORTEMENT
 Le mercredi 5 février 2020
 de 9h15 à 11h15 

Café- Rencontre

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 jeudis 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 AGESSIONS SEXUELLES ET LE CONSENTEMENT
 Le mercredi 25 mars 2020
 de 9h15 à 11h15 

Déjeuner ensoleillé

REPAS ET ANIMATION
 Le vendredi 27 mars 2020 dès 9h00

NOUVEAUTÉ - HIVER

Dîner - Discussion

JOUTE
JEU AMUSANT TOUT EN DÎNANT 

*- Exprimer vos opinions
 - Faire valoir votre point de vue
 - Développer vos habiletés pour la prise de parole
 - Et plus...*

Quand: Vendredi
 Heure: 11h30 à 13h00 (1h30)
 Horaire: 17 janvier 2020
 14 février 2020
 13 mars 2020
 Coût: 5\$ /Dîner 3 services



ACTIVITÉS FERMÉES

Ces ateliers sont destinées aux femmes intéressées à entreprendre une démarche à long terme, sur un sujet précis. Un minimum de 6 inscriptions est requis.

J'ÉCRIS MON HISTOIRE : CHAPITRE 2

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 autobiographie soit pour elle-même, pour redécouvrir leur vie, se revaloriser, développer leur créativité ou pour laisser en héritage.

Quand : Lundi PM (8 semaines)
 Heure : 13h15 à 15h30 (2h15)
 Horaire : 27 janvier au 16 mars 2020
 Coût : 5\$ (8\$ pour les non-membres)
 Animatrice : Fernande Poirier

*- Conseils pratiques
 - Méthodes d'écriture
 - Et plus ...*

6 février 2020

Surendettement : des solutions pour s'en sortir
 Découvrir les signes du surendettement et les solutions pour l'éviter et en sortir.

20 février 2020

Impôt et taxes: un devoir citoyen
 Démystifier les impôts et les taxes ainsi que la responsabilité citoyenne à cet égard.

Jeudis
 9h15 à 11h30

MES FINANCES, MES CHOIX
 PROGRAMME D'ÉDUCATION FINANCIÈRE
 Desjardins

Offert par
Carrefour jeunesse-emploi
 comté de Johnson

Ces ateliers abordés tous les sujets essentiels pour développer votre autonomie financière.

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 sociaux qui entraînent des attitudes de victime telles que: dépendance, faible estime de soi, difficulté d'affirmation, culpabilité...

Quand : Mardi AM (10 semaines)
 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

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.

19 mars 2020

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.

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

Gratuit

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
 Date: 15 janvier au 25 mars 2020
 Horaire : 13h15 à 15h15
 Coût : 2\$/photocopies

Thématique mensuelle

- Janvier** Technique de crochet Tunisien (animation: Hélène Gauvin Cordeau)
- Février** 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)

SERVICES INFORMATIQUES

Période libre

Gratuit

Horaire : du 7 janvier au 31 mars 2020
 Quand : Mardi AM
 Heure : 9h00 à 11h30

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

Créativité informatique (suite) (4 SEMAINES)

Au menu : Créativité à partir d'outils et de logiciels informatiques afin de produire une montage vidéo/photos
 Heure : 13h15 à 15h15 (2hrs)
 Horaire : 21 janvier au 11 février 2020
 Coût : 20\$ (35\$ pour les non-membres)
 Animatrice: Josée Carrier



Mardi PM

Appareils mobiles (6 SEMAINES)

Au menu : Fonctions de base, les paramètres, la manipulation des pages, la découverte de Play Store et comprendre l'utilisation des applications essentielles.
 Heure : 13h15 à 15h15 (2hrs)
 Horaire : 18 février au 24 mars 2020
 Coût : 30\$ (45\$ pour les non-membres)
 Animatrice: Josée Carrier



Mardi PM