

Actions collectives

Kiosques aux Galeries d'Acton

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

17^{ÈME} JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

LE MARDI 1 OCTOBRE 2019

THÉMATIQUE: LIBÉRONS-NOUS

LE TRAVAIL INVISIBLE ET LA CHARGE

MENTALE, ÇA NOUS COLLE À LA PEAU



Venez en apprendre plus sur ce qu'est un Centre de femmes.
Vous pourriez en profiter pour devenir membre de Ressources-Femmes

JOURNÉE NATIONALE DE COMMÉMORATION ET D'ACTION CONTRE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES

LE MERCREDI 6 DÉCEMBRE 2019



La campagne annuelle des 12 jours d'action contre la violence envers les femmes est une occasion de réfléchir collectivement au phénomène de la violence faite aux femmes et de publiciser des solutions concrètes pour enrayer ce fléau.

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



Programmation



AUTOMNE 2019



Inscriptions

à partir du

9 septembre

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

ACTIVITÉS FERMÉES

Ces ateliers sont destinés 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 1

Cet atelier de 8 rencontres de 2h15, guidera les femmes dans leur désir d'écrire leur autobiographie soit pour elle-même dans le but de se libérer du passé, redécouvrir sa vie, se revaloriser, développer sa créativité ou soit simplement pour la laisser en héritage.

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

Quand : Lundi PM (8 semaines)
Heure : 13h15 à 15h30 (2h15)
Horaire : 7 octobre au 2 décembre 2019 (sauf 14 oct.)
Coût : 5\$ (8\$ pour les non-membres)
Animatrice : Fernande Poirier

AMOUR & ALZHEIMER

À partir d'un témoignage, cet atelier de 3 rencontres de 2h45 permettra aux femmes de mieux comprendre la maladie d'Alzheimer, les impacts sur soi et sa relation avec la personne atteinte et le passage vers l'acceptation.

Remise du Livre
« La force de l'amour
n'oublie jamais »

Quand : Jeudi PM (3 semaines)
Heure : 13h15 à 16h00 (2h45)
Horaire : 10 et 24 octobre ainsi 7 novembre 2019
Coût : 12\$ (15\$ pour les non-membres)
Animatrice : Sylvie Soly

Budget: des chiffres qui parlent 3 octobre

Utiliser le budget comme outil pour la réalisation de ses projets personnels.

Judis
9h15 à 11h30

17 octobre Crédit: c'est dans mon intérêt d'y voir

Comprendre le fonctionnement du crédit et évaluer son poids dans son budget pour l'utilisation judicieusement.

Services financiers: compte, transactions et sécurité

Différencier les institutions financières, les opérations bancaires, les modes de paiement et les moyens d'en faire le suivi. Reconnaître des façons de faire des transactions financières sécuritaires.

31 octobre

MES FINANCES,
MES CHOIX
PROGRAMME D'ÉDUCATION FINANCIÈRE
Desjardins

Offert par

Carrefour
jeunesse-emploi
comité de Johnson

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

Acheter/Épargner: comment concilier les deux

Définir les éléments clés d'une consommation réfléchie et le rôle précis de l'épargne à cet égard. Explorer différents moyens d'épargner.

14 novembre

Transport: sur la bonne route 28 novembre

Explorer les mythes, les réalités et les coûts de différents moyens de transport afin de sélectionner celui qui convient à ses besoins et aux engagements financiers qu'il représente.

Biens de consommation : mes choix, mes influences

Déterminer les influences qui orientent ses choix et ses besoins de consommation afin de rester maître de la situation.

12 décembre



Cuisiner en groupe permet de mettre en commun temps, argent et compétences pour concocter des plats savoureux à une fraction du prix que si on est seul. Une solution pour sauver du temps et de l'argent tout en s'amusant.

Groupe 1 (Mardi PM): Cuisine traditionnelle

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

Groupe 2 (Mercredi AM): Cuisine 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.

10\$ par atelier. Inscription sur paiement uniquement.
Maximum 8 personnes par groupe.

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

Quand :	Mardi PM	Mercredi AM	Jeudi AM
Heure :	13h à 16h (3hrs)	9h à 12h (3hrs)	9h à 12h (3hrs)
Horaire :	10 sept. 2019	18 sept 2019	26 sept 2019
	8 oct. 2019	16 oct. 2019	24 oct. 2019
	12 nov. 2019	20 nov. 2019	21 nov. 2019
	10 déc. 2019	18 déc. 2019	19 déc. 2019

Animatrice : Francine Legault

Journée d'information - Septembre (Surveillez nos publicités)

Groupe d'achats MRC d'Acton

Groupe de personnes qui se réunissent pour planifier les achats de denrées diversifiées et de qualité, et ce directement des fournisseurs locaux dans un esprit d'entraide, de solidarité et d'économie !

SERVICES INFORMATIQUES

Créativité informatique (6 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 : 24 septembre au 29 octobre 2019
Coût : 30\$ (45\$ pour les non-membres)
Animatrice : Josée Carrier

Mardi PM

Période libre

Gratuit

Ordinateurs disponibles - Recherche sur internet, travail, jeux, etc.
Quand : Mardi AM Mercredi PM Jeudi AM Vendredi PM
Heure : 9h00 à 11h30 13h30 à 16h00 9h00 à 11h30 13h30 à 16h00
Horaire : du 3 septembre au 20 décembre 2019

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)

SEPTEMBRE

Ma région, ses services et moi

CENTRE DE BÉNÉVOLAT D'ACTON VALE

Le mercredi 4 septembre de 9h15 à 11h15 **Invitée**

Café- Rencontre

DÉJOUER LES PIÈGES DU MARKETING

mercredi 11 septembre de 9h15 à 11h15 **Invitée**

Atelier Créatif *

COULAGE SUR TOILE

TECHNIQUE RÉGULIÈRE
Le mardi 24 septembre de 9h15 à 11h15 (max 10 pers.)

Coût: 5\$ membre ou 8\$ non-membre
Animatrice: Francine Legault

Un moment pour toi

L'ENVIRONNEMENT, ÇA ME TIENT À COEUR

Le mercredi 25 septembre de 9h15 à 11h15

Déjeuner ensoleillé

REPAS ET ANIMATION

Le vendredi 27 sept dès 9h

OCTOBRE

Ciné-Discussion

LES FÉMINISTES : À QUOI PÉNSAIENT-ELLES?

Le mercredi 2 octobre de 9h15 à 11h15

Café-Rencontre

MIEUX S'INFORMER AVANT DE CHOISIR UNE RÉSIDENCE PRIVÉE

Le mercredi 9 octobre de 9h15 à 11h15 **Invitée**

Atelier Créatif *

COULAGE SUR TOILE

TECHNIQUE AVEC OBJET
Le mardi 22 octobre de 9h15 à 11h15 (max 10 pers.)

Coût: 5\$ membre ou 8\$ non-membre
Animatrice: Francine Legault

Un moment pour toi

LES IMPRÉVUS, COMMENT LES GÉRER?

Le mercredi 23 octobre de 9h15 à 11h15

Déjeuner ensoleillé

FÊTONS L'HALLOWEEN !

Le vendredi 25 oct. dès 9h
COSTUMEZ-VOUS!

NOVEMBRE

Café-Rencontre

LES VIOLENCES SEXUELLES, DE QUOI PARLE-T-ON AU JUSTE?

Le mercredi 13 novembre de 9h15 à 11h15

Atelier Créatif *

TUQUE DE NOËL EN LAINE

Le jeudi 21 novembre de 13h15 à 15h15 (max 10 pers.)

Coût: 5\$ membre ou 8\$ non-membre
Animatrice: Hélène Gauvin Cordeau

Atelier Créatif *

COULAGE SUR TOILE

TECHNIQUE AVEC VERNIS
Le mardi 26 novembre de 9h15 à 11h15 (max 10 pers.)

Coût: 5\$ membre ou 8\$ non-membre
Animatrice: Francine Legault

Un moment pour toi

VIVRE NOËL AUTREMENT

Le mercredi 27 novembre de 9h15 à 11h15

Déjeuner ensoleillé

PROGRAMMATION HIVER 2020!

Le vendredi 29 nov. dès 9h

DÉCEMBRE

Activité spéciale—Fêtes

LA MAGIE DE NOËL

Dîner communautaire
Le vendredi 13 décembre De 11h30 à 14h30

Contribuer avec un plat pour le dîner (inscription nécessaire)
Échange de cadeau non-obligatoire



RESSOURCES-FEMMES SERA FERMÉ

Jours fériés

Fête du travail: 2 septembre
Action de Grâce: 14 octobre

Horaire des fêtes

du 21 décembre au 5 janvier
DE RETOUR LE 6 JANVIER

COMITÉS

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

- Comité marrainage (accueillir les nouvelles participantes)
- 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
- Emballage de chocolats artisanaux
- Vente de chocolats artisanaux aux Marchés de Noël
- Emballage de cadeaux de Noël aux Galeries d'Acton du 7 au 31 décembre 2019



ACTIVITÉS EN CONTINU

Gratuit

CLUB DE MARCHÉ / 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, jusqu'au 10 sept. 2019

Viactive : Atelier de mise en forme pour les 50 ans et plus, suivi d'une marche (option)

Dates : 16 septembre au 16 décembre 2019 de 9h30 à 10h30

Lieu : Centre Ressources-Femmes

Animatrice: Lorraine Hamel

CLUB TRICOT

Nouvelle Formule

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

Quand : Les mercredis en pm
Date : 18 septembre au 11 décembre 2019
Horaire : 13h15 à 15h15
Coût : 2\$/photocopies

Thématique mensuelle

- Septembre** Tissage sur bois flotté (animation: Denise Demers)
- Octobre** Comment lire un patron à la broche ou crochet (animation: Rita Trahan)
- Novembre** Technique de tricoton (animation: Club Tricot)
- Décembre** Déco pour sapin de Noël (animation: Hélène Gauvin Cordeau)



Nouvelle Horaire : Lundi AM