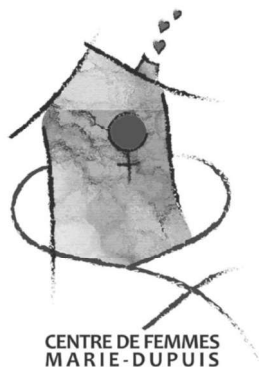


Centre de femmes Marie-Dupuis



Qu'est-ce qu'un Centre de femmes?

Un organisme à but non lucratif créé par et pour les femmes. Un lieu privilégié, ouvert à toutes, pour se rencontrer, échanger, s'informer, s'entraider, partager, se confier... et grandir ensemble.

Qu'est-ce qu'on y trouve?

Une foule de services gratuits, adaptés aux besoins des femmes de la région : accueil, écoute, références, consultations juridiques, centre de documentation, bibliothèque, cafés-rencontres, comités participatifs, actions collectives et défense des droits des femmes.

De nombreuses activités éducatives et/ou de loisirs à un coût minime : conférences, cours, ateliers, dîners communautaires, ciné-causeries, sorties de groupe, événements spéciaux, et plus encore.

Nos heures d'ouvertures

Le bureau est ouvert du lundi au vendredi, de 9 heures à 17 heures. Toutefois, nos activités ont lieu du lundi au vendredi, de jour comme de soir... et parfois même la fin de semaine.

Passez nous voir!

Il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous pour rencontrer notre intervenante et, si le cœur vous en dit, vous pouvez passer en tout temps prendre un café en compagnie de nos bénévoles... qui se feront un plaisir de vous informer sur les services et activités du Centre!

TABLE DES MATIÈRES

Informations	3
Mot de l'équipe des travailleuses	3
Chronique de Marie-Dupuis	4
Services	5
Friperie	5
Bibliothèque	5
Ordinateur à la disposition des membres	6
Chronique juridique	7
Consultations juridiques	8
Activités et événements	9
Dîners communautaires	9
Cuisines collectives	10
Rendez-vous culinaires..	10
Cafés-rencontres	11 et 14
Calendriers des activités	12 et 13
Ateliers et formations	15
Cours et ateliers	15 à 20
Journées d'inscriptions aux activités	21
À votre agenda	23
Carte de membre	23

Oser l'art!

Dans le cadre des journées de la culture 2023, le Centre a proposé deux activités artistiques. Une d'entre elles était l'exposition d'œuvres d'arts, les « Œuvres coups de cœur! ». Plus d'une cinquantaine de visiteuses ont voté et 4 œuvres ont été choisies pour faire les prochaines couvertures des bulletins du « *Le Marie-Dupuis* » pour l'année 2024. L'œuvre que vous trouverez en page couverture de cette parution est une œuvre photographique de Nicole Doucet qui fait partie de la série « Membre Fantôme ».

Rédaction

Paule Rajotte

Corrections

Paulette Beaudry

Marie-Christine Laroche

Illustrations, conception et mise en page

Paule Rajotte

Impression

KiWi, le Centre d'impression

Informations

MOT DE L'ÉQUIPE DES TRAVAILLEUSES



Marie-Christine Laroche

Noël est une fois de plus à nos portes. Une autre année civile arrive à son terme. Pour certaines d'entre nous, cette période de l'année est une opportunité de faire un bilan. Voici celui de Marie-Dupuis.

- Nous espérons grandement que chacune de nos actions soient empreintes de respect pour chacune d'entre vous et dans un espace de rapports égalitaires entre toutes;

- L'entraide, le soutien et la solidarité, la confiance dans le potentiel de chacune, l'autonomie des femmes sont des valeurs importantes auxquelles nous adhérons et veillons dans chacun de nos volets d'activités;

- Nous souhaitons poursuivre les activités qui répondent bien, mais aussi en instaurer qui innovent selon les besoins et suggestions des participantes; pensons ici à notre Être ensemble, Corps mobile, Nettoyage et protection énergétique, Rites de reconnexion...

- Nous mettons bien sûr notre grain de sel dans l'avancement des dossiers en matière de condition féminine en participant à diverses tables de concertation mais aussi en stimulant la participation de nos membres à NOTRE COMITÉ POLITIQUE. C'est ici que nous vous invitons grandement à aller lire notre invitation à cet effet à la page 7.

- La reconnaissance du travail inestimable de notre cohorte de bénévoles est fondamentale, et nous espérons grandement que chacune y trouve un espace de réalisation personnelle et collective;

- Nous aurons aussi, par le biais d'une membre, une implication au comité de la Marche mondiale des femmes 2025;

- Et, au moment de lire ces lignes, notre troisième pièce de théâtre aura atteint sa réalisation.



Paule Rajotte

Des résolutions pour 2025?

Bien sûr! Notre désir de toujours se rapprocher dans nos actions de votre épanouissement comme femme nous habite continuellement. Nos réflexions en Collective porteront incidemment sur la pérennité du Centre et sur la mise à jour de nos politiques et pratiques.



Jeanne Vertefeuille

Le bonheur et l'accomplissement de chacune d'entre vous est notre souhait le plus sincère. Que 2025 soit porteuse du chiffre 9, soit la représentation de la fin d'un cycle de neuf ans et la préparation du terrain pour le début d'un nouveau cycle. Cette période est souvent marquée par une introspection profonde, une évaluation des expériences passées et une prise de conscience de ce que l'on souhaite laisser derrière soi. Et pourquoi pas, de nos rêves les plus fous?

Je vous souhaite long, **3**e route ensemble, une route qui nous mènera aussi à la Marche mondiale des femmes qui aura lieu en 2025.

CHRONIQUE DU MARIE-DUPUIS

Sorcières : de l'ombre à la lumière

Du 25 octobre 2024 au 6 avril 2025

L'exposition ouvre ses portes le 25 octobre 2024 au Musée Pointe-à-Callière au coût de 27 \$ (adulte de 31 à 64 ans), de 24 \$ (aînée) et de 19,20 \$ (mercredi aînée 20 %). Nous envisageons organiser une sortie de groupe avec visite guidée lors de notre prochaine programmation. Manifestez votre intérêt en cochant la case appropriée sur votre formulaire d'inscriptions et nous arrangerons cette sortie à l'hiver 2025.

Sorcières : de l'ombre à la lumière propose un parcours envoûtant à la découverte de la figure mythique et plurielle de la sorcière. Personnage incontournable, cette exposition révèle l'histoire méconnue des sorcières et plonge dans leur univers mystérieux. Une expérience entre mythes et réalités faisant la lumière sur ces femmes dont les multiples représentations et pratiques ont traversé les siècles, inspirant la culture et la société moderne.

Une immersion dans l'histoire et l'univers des sorcières

Laissez-vous porter par une scénographie captivante et explorez plus de 400 objets provenant de collections européennes et américaines. Objets ethnographiques, manuscrits, peintures, ces témoins authentiques permettent de raconter l'histoire des sorcières dont le sombre chapitre de la chasse aux sorcières, où des dizaines de milliers de femmes furent persécutées et condamnées à des destins tragiques entre le 16^e et 17^e siècle.

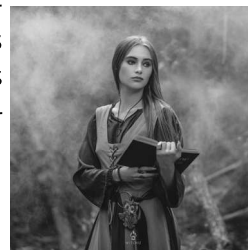
Cette immersion historique mène le public à travers les croyances, les symboles et les pratiques fascinantes de sorcellerie qui se transmettent depuis des générations. Pendules, cristaux, cartes de tarot, herbiers, et dispositifs interactifs vous inviteront à explorer certaines de ces pratiques, telles que la divination, les envoûtements, les rituels de guérison et de protection.

Sorcières d'hier à aujourd'hui

De la vieille dame des contes folkloriques aux jeunes sorcières rebelles des films et séries modernes, découvrez l'évolution fascinante de la figure de la sorcière à travers le temps et la culture populaire. Des costumes, des archives audiovisuelles et des objets iconiques illustrent ces changements de représentations au fil des époques.

Devenue symbole du féminisme moderne, la sorcière incarne aujourd'hui la résilience et l'émancipation, reflétant les luttes et les avancées des mouvements féministes contemporains. L'occasion de croiser les regards de sorcières modernes revendiquant leurs savoir-faire, leur savoir-être et leur art.

<https://pacmusee.qc.ca/fr/expositions/detail/sorcières-ombre-lumière/> Source : #tarucacoaching



Friperie

Vous êtes invitées les samedis **30 novembre et 21 décembre**, entre 9 h et 12 h, à venir explorer la friperie de Marie-Dupuis. Un moyen « écolo » pour renouveler sa garde-robe à coût modique!

N.B. : Apportez vos sacs. Pour les femmes seulement. Une contribution volontaire est demandée selon ce que vous pouvez et voulez offrir en échange. Les fonds amassés seront remis au bénéficiaire du Centre. Bonnes trouvailles, Mesdames!

Bibliothèque

Votre Centre de femmes vous propose plus de 1 500 livres, abordant principalement les trois grands thèmes qui nous tiennent à cœur, soit : la santé et/ou la nutrition, le développement personnel et/ou spirituel, ainsi que la politique et/ou les analyses sociales. Toutes les membres ont la possibilité d'emprunter chacune 5 livres pour une durée maximale d'un mois, renouvelables une fois.

Notre bibliothèque accueille régulièrement de nouveaux livres pour maintenir votre intérêt. N'hésitez surtout pas à venir les emprunter.

Voici la liste de nos derniers achats :

- *Pour un lendemain sans libertés volées* de Carlo Alberto Brusa
- *La sensation émouvante d'être vivant* de Régis Carlo
- *La ruée vers les voitures électriques* de Laurent Castaignède
- *La révolution des identités de genre enfin expliquée* de Michel Dorais
- *Existantes* de Casselot et Cécile Gagnon
- *Ma voisine dérange Vol.2* de Michèle Gélinas
- *Guérir du manque d'amour* de Marc Gervais
- *Par amour du stress* (réédition 2020) de Sonia Lupien Phd
- *Zéro contrainte pour rester jeune* de Dr Jimmy Mohamed
- *Les rythmes de la poussière* de Léa Murat-Ingles
- *Le réveil 4 ans après* de Prof. Christian Peronne
- *Données personnelles : reprenons le pouvoir!* de Cécile Petigrand
- *Santé Inc.* de Anne Plourde
- *L'acceptation et le lâcher-prise* de Colette Portelance
- *Ceci est une main tendue vers la vôtre* de Marie Robert
- *Les 4 saisons de la cueilleuse indigène* de Isabelle Simard
- *Jamais seule* de Johanne Villeneuve
- *Chaque jour est un cadeau* de Stefanos Xenakis
- *Le miracle du pH alcalin contre le cancer* de Robert O. Young

Merci à Andrée Germain et Carole Faucher, responsables de la mise à jour de notre bibliothèque, pour leur travail formidable et bénévole.

Ordinateur à la disposition des membres

Un ordinateur et une imprimante sont disponibles au Centre pour toutes les membres qui souhaitent s'en servir. Vous pouvez réserver son utilisation, sur place ou par téléphone, pour un maximum d'une heure à la fois, aux moments qui vous conviennent. Vous pouvez également simplement prendre la chance qu'il soit libre lors de votre passage au centre, mais il va de soi que les membres qui ont réservé à l'avance ont priorité. Une fois votre heure terminée, vous pouvez continuer à utiliser l'ordinateur si aucune membre n'a pris un rendez-vous et attend son tour.

Important : les coûts de vos impressions sont à vos frais et sont les mêmes que ceux des photocopies. Une feuille à cet effet est affichée à l'accueil.

Sacs à vendre

Comme plusieurs d'entre vous le savent, un sac avec le nouveau logo du Centre a été offert à chaque personne qui a assisté à notre soirée-spectacle pour célébrer le 30^e anniversaire du Centre de femmes Marie-Dupuis. Si vous désirez vous en procurer, vous pouvez l'obtenir pour la modique somme de 5 \$ chacun. Demandez-les à l'accueil, et faites connaître notre Centre.

Capsules violence conjugale

Elles sont toujours disponibles sur demande à tous les groupes qui veulent en faire la diffusion pour sensibiliser au phénomène de la violence conjugale.

Une sortie en préparation

Sorcières : de l'ombre à la lumière

Si le nombre de femmes qui manifestent leurs intérêts est suffisant (entre 25 et 50), nous organiserons la sortie. Une demande pour les coûts d'une visite de groupe guidée est déjà faite et nous attendons la réponse. Nous ferons aussi une recherche pour les possibilités de repas à prix abordables près du musée et des démarches sont aussi entamées pour voir le coût de location d'un autobus. Si le coût de transport par autobus rend cette sortie exorbitante, nous pourrions voir les possibilités de co-voiturage. Nous envisageons le mois de mars 2025 parce que la température risque d'être plus clémente.



CHRONIQUE JURIDIQUE

Maltraitance chez les personnes vulnérables

Avec le vieillissement de la population, la maltraitance envers les personnes âgées et vulnérables est sans aucun doute un enjeu de société extrêmement important. Il est en effet primordial que des filets de sécurité soient mis en place afin de prévenir la maltraitance et de pouvoir identifier qui pourraient être les personnes victimes et, ainsi, intervenir pour les protéger.

Au Québec, est entrée en vigueur le 30 mai 2017, la « Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aîné.e.s et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité. » Cette loi a comme objectif de lutter contre la maltraitance des personnes en situation de vulnérabilité, et ce, entre autres en imposant à tout établissement au sens de la « Loi sur les services de santé et les services sociaux » l'obligation d'adopter et d'appliquer une politique de lutte contre la maltraitance envers ces personnes, « Ainsi qu'en mettant en place un processus d'intervention concernant la maltraitance envers les aîné.e.s et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité. »

Cette politique a notamment pour objets :

- d'établir des mesures visant à prévenir la maltraitance envers ces personnes,
- à lutter contre celle-ci et
- à soutenir les personnes dans toute démarche entreprise afin de mettre fin à cette maltraitance.

La loi oblige certain.e.s intervenant.e.s à signaler sans délai les cas de maltraitance. C'est le cas lorsque ces derniers ont un motif raisonnable de croire qu'une personne « est victime d'un geste singulier ou répétitif ou d'un défaut d'action qui porte atteinte de façon sérieuse à son intégrité physique ou psychologique ». Cette obligation « s'applique même aux personnes liées par le secret professionnel, sauf à l'avocat.e et au notaire qui, dans l'exercice de leur profession, reçoivent des informations concernant un tel cas ». Il est prévu que le signalement d'une situation de maltraitance sera traité confidentiellement. La personne qui, de bonne foi, fait un signalement, est protégée contre les représailles et les poursuites judiciaires.

Les établissements doivent faire connaître leur politique aux usager.ère.s y compris ceux et celles qui reçoivent des services à domicile, et aux membres significatifs de leur famille. Ladite loi permet également au gouvernement d'imposer, à tout autre organisme ou ressource qu'il pourrait désigner, l'adoption d'une politique conforme aux modalités de la loi. Il est de la responsabilité du ou de la commissaire local.e aux plaintes et à la qualité des services de l'établissement de traiter les plaintes et les signalements effectués dans le cadre de la politique adoptée.

Pour plus d'informations concernant la « Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aîné.e.s et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité », n'hésitez pas à communiquer avec le bureau d'aide juridique le plus près de chez vous.

Source : M^e Annie Desrosiers Avocate au bureau d'aide juridique de Roberval
https://www.csj.qc.ca/IntranetUploads/CSJ/Francais/Chroniques/Chronique%20juridique_janv%202022FR_CSJ.pdf

CONSULTATIONS JURIDIQUES

En étant membre du Centre de femmes, nous vous offrons la possibilité de vous prévaloir d'une consultation juridique gratuite avec maître Sonia Castonguay.

Les vendredis 15 novembre et 13 décembre en avant-midi.

Tout ce que vous avez à faire, c'est de nous contacter au 450 752-5005, afin de prendre un rendez-vous, à partir de 13 h lors de la journée d'inscriptions.

Merci beaucoup, maître Castonguay, pour votre précieuse collaboration.



Invitation à vous joindre à notre comité politique

Plusieurs comités existent au Centre pour travailler ensemble à l'atteinte de nos objectifs. Le principal objectif est bien sûr d'aider les femmes à reprendre du pouvoir sur leurs vies tant aux niveaux individuels que collectifs. Pour ce faire, nous avons trois volets d'action : les services, les activités éducatives et les actions collectives. C'est pour ce dernier volet que nous vous invitons. Le comité politique se rencontre une fois par mois pour discuter de certains enjeux et voir les actions auxquelles nous pouvons participer pour faire avancer la cause féministe. Pétitions, manifestations, marches ou cafés-rencontres sont quelques exemples des possibilités explorées par le comité. C'est donc un rendez-vous le 3^e jeudi de chaque mois à 9 h pour ajouter votre grain de sel aux discussions et proposer des activités de sensibilisation à cet effet. Les rencontres de cette programmation sont le **21 novembre et le 19 décembre**. Vous n'avez qu'à donner votre nom et le tour est joué.

Spectacle : Lama : D'aventures en aventures

En collaboration avec le Centre Culturel Desjardins, nous vous offrons l'opportunité d'acquérir des billets pour le spectacle *Lama : D'aventures en aventures* à un prix vraiment avantageux. Le coût régulier des billets est de 66 \$. Nous les avons payés 48,60 \$ et les offrons à nos membres au coût de 43,60 \$. Les non-membres paieront le coût auquel ces billets nous reviennent, soit 48,60 \$. Les sièges sont au balcon dans les allées AA et BB. Vous pouvez vous procurer les billets au Centre de femmes à compter de la journée d'inscriptions, le 31 octobre.

Date : **le samedi 9 août 2025**

Heure : 16 h

Nombre de billets : 20



ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

DÎNERS COMMUNAUTAIRES

Simplement pour le plaisir de se retrouver ensemble et de partager un bon repas, deux dates vous sont offertes dans cette programmation.

Novembre

C'est avec beaucoup de bonheur que nous vous convions à venir partager ce dîner communautaire en compagnie de femmes admirables : chacune d'entre nous. Pour le plaisir de partager un bon repas, en toute simplicité. Un rendez-vous mensuel à ne pas manquer!

Date : **le jeudi 21 novembre**

Heures : 12 h

9 h pour les bénévoles à la préparation

Coût : 8 \$

Carte de membre requise



Dîner traditionnel de Noël

Comme à chaque année, nous dégusterons un bon repas traditionnel du temps des Fêtes! Une option végétarienne sera offerte. Pour agrémenter ce moment d'une ambiance festive, vous êtes invitées à porter une tenue vestimentaire thématique du temps des Fêtes. Par exemple, vous pouvez opter pour un chandail de couleur rouge ou vert, un pyjama, un accessoire scintillant ou lumineux, etc. Ce sera un moment empreint de plaisir et de réjouissance! Attendez-vous à de belles surprises! Bien entendu, nous ferons tirer de beaux CADEAUX! Il y aura aussi le tirage d'un moitié-moitié.

Date : **le mercredi 18 décembre**

Heure : 12 h

Coût : 15 \$ pour le repas (60 % du coût réel)
et 3 \$ la coupe de vin

Carte de membre requise

Participant(e)s : max. 80

Lieu : Centre des arts et des loisirs Alain Larue, 225, boulevard Antonio-Barrette.

CUISINES COLLECTIVES

Et si le fait de mettre la main à la pâte en groupe vous permettait d'économiser sur vos factures d'épicerie, et d'apprendre à mieux organiser vos menus de la semaine? Ensemble, nous verrons à la préparation et la cuisson des aliments ainsi qu'à la mise en plats. Les participantes se partagent les plats, en plus de recevoir un généreux panier de denrées alimentaires en provenance de *Moisson Lanau-dière*, un coup de pouce bien apprécié.

Dates : groupe 1 : **5 et 6 novembre, 19 et 20 novembre, 3 et 4 décembre**
groupe 2 : **12 et 13 novembre, 26 et 27 novembre, 10 et 11 décembre**

Heures : à partir de 9 h

Coût : 30 \$

Participantes : maximum 30

RENDEZ-VOUS CULINAIRES

Rouleaux impériaux

Mets vietnamien fait d'une galette de riz farcie généralement de légumes, d'aromates, de viande ou de crabe hachés, parfois d'œufs, roulée et frite.

Date : **le lundi 9 décembre**

Heures : de 13 h à 16 h

Coût : 20 \$ (ingrédients)

Participantes : min. 8 – max. 15

N.B. : vous rapportez vos mets cuisinés à la maison.

Animatrice : Stéphanie

Sushis

Le sushi est un plat traditionnel japonais composé de riz vinaigré associé à divers ingrédients. Ces ingrédients comprennent souvent des fruits de mer, des légumes et parfois même des fruits tropicaux.

Date : **le lundi 16 décembre**

Heures : de 13 h à 16 h

Coût : 20 \$ (ingrédients)

Participantes : min. 8 – max. 15

N.B. : vous rapportez vos mets cuisinés à la maison.

Animatrice : Stéphanie



CAFÉS-RENCONTRES

Cette activité gratuite et ouverte aux non-membres a lieu presque tous les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30. Des thèmes différents sont proposés chaque semaine. Afin de respecter les conférencières bénévoles et les participantes, merci d'arriver au moins 5 minutes avant l'heure annoncée. **Si le café-rencontre est commencé, veuillez attendre la pause avant d'entrer.** Une pause est prévue vers 14 h 30. Merci de vous inscrire.

Les élections américaines

Mercredi 6 novembre

Lors de notre rencontre, malgré le climat malsain de la politique américaine, nous devrions connaître le résultat des élections à la présidence des États Unis. Ma prestation portera sur Trump petit-fils d'émigrant allemand au magnat de l'immobilier New Yorkais et finalement au politicien, représentant selon la saveur du mois, la droite républicaine.

Animateur : Alain Larue



Se sentir bien dans sa peau malgré nos erreurs du passé et nos imperfections

Mercredi 13 novembre

Nous sommes toutes IMPARFAITES et c'est PARFAIT, ainsi!

Nous avons à apprendre de nos erreurs, gagner en confiance et en amour de soi. Je te raconterai comment je suis maintenant guérie d'un grave trouble alimentaire, d'un trouble anxieux, agoraphobie, phobie sociale, etc... grâce au pardon de soi. J'ai réussi à m'aimer enfin! Je te donnerai de simples trucs et conseils efficaces, pour accéder à une magnifique et essentielle confiance en toi et dans la vie.

Je suis auteure de deux superbes livres de croissance personnelle qui abordent les sujets du ré-

tablissement en santé mentale et du bonheur de vivre avec soi-même et les autres. J'ai déjà été l'invitée de Denis Lévesque en 2013. J'ai également eu un parcours de vie difficile, mais j'ai finalement été capable d'accéder au véritable bien-être intérieur.

Au grand plaisir de vous voir en grand nombre à ma nouvelle conférence.

Mes livres seront disponibles sur place.

Animatrice : Geneviève Mayrand



Les fraudes et les abus financiers

Mercredi 20 novembre

Venez explorer ensemble les différents types de fraude et d'abus financiers, afin de les prévenir pour soi mais aussi pour savoir reconnaître les signes pour détecter qu'un de nos proches en est victime. Le sujet des abus par Internet et par le biais de l'intelligence artificielle seront aussi abordés. Venez aussi et surtout explorer les différents moyens d'y remédier, trouver des solutions ou des façons d'intervenir.

Animatrice ou animateur : Geneviève Jetté ou Benoît St-Yves de la SQ



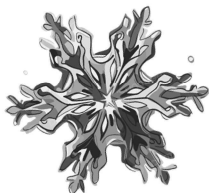
Novembre 2024				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 8:00 Peindre les couleurs de la vie p.18 10:00 Peindre les couleurs de la vie p.18 10:00 Être ensemble p.16 13:00 Vitrail ou faux vitrail p.20 15:15 Ateliers de création p.15 19:00 Vitrail ou faux vitrail p.20
4 9:30 Aquarelle p.15 13:00 Nettoyage et protection énergétique p.18 15:30 Déployer votre couleur d'âme p.16 17:30 Tarot 2 p.19	5 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) p.10 9:30 Les amies de la broderie p.18 13:00 Hypnothérapie 2 p.17 15:15 Kundalini yoga p.17 18:00 Éveil sensoriel et méditation 1 p.16	6 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:00 Peinture sur tissus p.19 11:00 Corps mobile p.15 13:30 Café-rencontre : Les élections américaines p.11 15:45 Être ensemble p.16 17:30 Tarot 1 p.19	7 10:00 Les amies du crochet et du Tricot p.18 13:00 Sereine et bien dans sa peau 2 p.19 15:45 Éveil sensoriel et méditation 2 p.16 18:00 Tarot amérindien p.20	8 8:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Être ensemble 13:00 Vitrail ou faux vitrail 15:15 Ateliers de création 19:00 Vitrail ou faux vitrail
11 9:30 Aquarelle 13:00 Nettoyage et protection énergétique 15:30 Déployer votre couleur d'âme 17:30 Tarot 2	12 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) p.10 9:30 Les amies de la broderie 13:00 Hypnothérapie 2 15:15 Kundalini yoga 18:00 Éveil sensoriel et méditation 1	13 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:00 Peinture sur tissus 9:30 Lectures coup de cœur p.17 11:00 Corps mobile 13:30 Café-rencontre : Se sentir bien malgré... p.11 15:45 Les après-midi de Marguerites et ses invitées p.18 17:30 Tarot 1 p.19	14 10:00 Les amies du crochet et du tricot 13:00 Sereine et bien dans sa peau 2 15:45 Éveil sensoriel et méditation 2 18:00 Tarot amérindien	15 Consultations juridiques p.8 8:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Être ensemble 13:00 Vitrail ou faux vitrail 15:15 Ateliers de création 19:00 Vitrail ou faux vitrail
18 9:30 Aquarelle 13:00 Nettoyage et protection énergétique 15:30 Déployer votre couleur d'âme 17:30 Tarot 2	19 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Les amies de la broderie 13:00 Hypnothérapie 2 15:15 Kundalini yoga 18:00 Éveil sensoriel et méditation 1	20 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:00 Peinture sur tissus 11:00 Corps mobile 13:30 Café-rencontre : Fraudes et abus financiers p.11 15:45 Être ensemble 17:30 Tarot 1	21 9:00 Comité politique 9:30 Les amies du crochet et du tricot 12:00 Dîner communautaire p.9 15:45 Éveil sensoriel et méditation 2 18:00 Tarot amérindien	22 8:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Être ensemble 13:00 Vitrail ou faux vitrail 15:15 Ateliers de création 19:00 Vitrail ou faux vitrail
25 9:30 Aquarelle 13:00 Nettoyage et protection énergétique 15:30 Déployer votre couleur d'âme 17:30 Tarot 2	26 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Les amies de la broderie 13:00 La Collective 18:00 Éveil sensoriel et méditation 1	27 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 11:00 Corps mobile 13:30 Être ensemble 17:30 Tarot 1	28 10:00 Les amies du crochet et du tricot 13:00 Sereine et bien dans sa peau 2 15:45 Éveil sensoriel et méditation 2 18:00 Tarot amérindien	29 8:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Être ensemble 13:00 Vitrail ou faux vitrail 15:15 Ateliers de création 19:00 Vitrail ou faux vitrail

Friperie : 30 novembre, de 9 h à 12 h

Décembre 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 9:30 Aquarelle 13:00 Nettoyage et protection énergétique 15:30 Déployer votre couleur d'âme 17:30 Tarot 2	3 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Les amies de la broderie 13:00 Hypnothérapie 2 15:15 Kundalini yoga 18:00 Éveil sensoriel et méditation 1	4 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 11:00 Corps mobile 13:30 Café-rencontre : Pourquoi tu Restes. la suite p.14 15:45 Être ensemble 17:30 Tarot 1	5 10:00 Les amies du crochet et du tricot 13:00 Sereine et bien dans sa peau 2 15:45 Éveil sensoriel et méditation 2 18:00 Tarot amérindien	6 8:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Être ensemble 13:00 Vitrail ou faux vitrail 15:15 Ateliers de création 19:00 Vitrail ou faux vitrail
9 9:30 Aquarelle 13:00 Rendez-vous culinaire : Rouleaux impériaux p.10 17:30 Tarot 2	10 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Les amies de la broderie 13:00 Hypnothérapie 2 15:15 Kundalini yoga 18:00 Éveil sensoriel et méditation 1	11 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Lectures coup de Cœur p.17 11:00 Corps mobile 13:30 Café-rencontre : Apprendre à Être p.14 15:45 Les après-midi de Marguerites et ses Invitées p.18 17:30 Tarot 1	12 10:00 Les amies du crochet et du tricot 13:00 Sereine et bien dans sa peau 2 15:45 Éveil sensoriel et méditation 2	13 Consultations juridiques p.8 8:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Être ensemble 13:00 Vitrail ou faux vitrail 15:15 Ateliers de création 19:00 Vitrail ou faux vitrail
16 9:30 Aquarelle 12:00 Arrivée du Le Marie-Dupuis 13:00 Rendez-vous culinaire : Sushis p.10 17:30 Tarot 2	17 9:30 Les amies de la broderie 13:00 La Collective 18:00 Éveil sensoriel et méditation 1	18 12:00 Dîner de Noël p.9 17:30 Tarot 1	19 9:00 Comité politique 12:00 Distribution des paniers de Noël 13:00 Envoi postal du Le Marie-Dupuis 13:00 Sereine et bien dans sa peau 2 15:45 Éveil sensoriel et méditation 2	20 8:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Peindre les couleurs de la vie 10:00 Être ensemble 13:00 Vitrail ou faux vitrail 15:15 Ateliers de création 19:00 Vitrail ou faux vitrail
23 CENTRE FERMÉ	24 CENTRE FERMÉ Veille de Noël	25 CENTRE FERMÉ Noël	26 CENTRE FERMÉ Lendemain de Noël	27 CENTRE FERMÉ
30 CENTRE FERMÉ	31 CENTRE FERMÉ Veille du jour de l'An	1 CENTRE FERMÉ Jour de l'An	2 CENTRE FERMÉ Lendemain du jour de l'An	3 CENTRE FERMÉ

Friperie : 21 décembre, de 9 h à 12 h



Cafés-rencontres (suite)

¹⁴ Pourquoi tu restes, la suite

Mercredi 4 décembre

Présentation des 3 dernières vidéos sur les 6 vidéos disponibles qui viennent traiter des raisons pour lesquelles on peut se faire piéger dans le cycle de la violence.

Vidéo 4 - Le «gaslighting» ou détournement cognitif
Le «gaslighting» consiste à manipuler une personne dans le but de la faire douter de sa perception de la réalité. Au fil de témoignages et de rencontres, Schelby se penche sur ces comportements malsains et offre des solutions pour y faire face.

Vidéo 5 - La triangulation et l'isolement

Comment reconnaître les stratégies menant à la triangulation (impliquer une tierce personne) et à l'isolement? Comment s'en protéger? Schelby rencontre une intervenante et quelques personnes qui ont vécu ces situations dans leur relation abusive.

Vidéo 6 - Pourquoi tu restes?

Afin de mieux comprendre pourquoi les victimes ne parviennent pas à quitter une relation malsaine, Schelby en discute avec des personnes intervenantes ou survivantes, explorant les différentes formes de manipulation et comment s'en protéger.
Animation : Le comité politique



Apprendre à Être

Mercredi 11 décembre

Lorsque l'on traverse des épreuves dans la vie, on en ressort grandie. On pourrait dire : « quand l'épreuve devient vie ». En ce qui me concerne, la perte de vision a changé mon regard sur la vie.

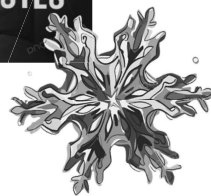
J'ai donc entrepris une quête :

Quête d'identité : qui suis-je?

Quête de sens : qu'est-ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue?

J'ai réalisé, que dès notre jeune âge on nous conditionne à performer, à faire. La société impose un rythme de vie effréné. On se valorise dans cette course, sans vraiment savoir où l'on va. Mais jamais on ne nous a appris à être, à découvrir notre personnalité, qui on est véritablement. Pourtant, n'est-ce pas là l'essentiel? Je vous propose donc un temps d'arrêt, une réflexion pour aller vers soi.

Animatrice : Sylvie Carpentier



ATELIERS ET FORMATIONS

COURS & ATELIERS

Le Centre de femmes Marie-Dupuis vous propose une foule de cours et ateliers pour tous les goûts et tous les budgets. Qu'il s'agisse de stimuler votre créativité, vous remettre en forme ou favoriser votre estime de vous-même, nous avons la formation qu'il vous faut! Certaines activités vous sont offertes gratuitement, d'autres au coût minime de 3,50 \$ de l'heure.

Pour vous inscrire, vous devez obligatoirement vous présenter en personne à compter du jeudi 31 octobre, avec le paiement complet et votre carte de membre en règle (voir p. 23). Si le montant exigé est trop élevé pour vos faibles revenus, n'hésitez pas à venir rencontrer une travailleuse. **Les inscriptions se poursuivent après cette journée tant qu'il y a des places disponibles.**

Aquarelle

Cette série de rencontres s'adresse à toute femme possédant des notions de base et désirent améliorer la pratique de cet art créatif. Apportez votre propre matériel; des conseils d'achats vous seront fournis sur demande.

Dates : **les lundis, du 4 novembre au 16 décembre**

Heures : de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 7 rencontres

Coût : 49 \$

Participant·es : min. 8 – max. 10

Animatrice : Suzanne Dupont



Dates : **les vendredis, du 1^{er} novembre au 20 décembre**

Heures : de 15 h 15 à 17 h 15

Durée : 8 rencontres

Coût : 56 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Line Raymond



Ateliers de création « Le reflet »

Parce que le reflet de nos différences n'est pas le reflet de nos capacités...

Cette série d'ateliers est une opportunité d'explorer différents médiums et de créer des objets décoratifs et des bijoux de toutes sortes. Capteurs de lumière, passes pour cheveux et arbres de vie sont différents projets qui vous seront proposés. C'est une possibilité de créer vos propres cadeaux de Noël. L'animatrice apportera les matériaux nécessaires et une contribution de 3 \$ à 5 \$ vous sera demandée à chaque atelier pour participer aux frais des matériaux.

Corps mobile

Cet atelier est l'occasion de retrouver le plaisir de bouger sur des rythmes musicaux variés, tout en développant la posture, l'équilibre, la force et la souplesse.

À prévoir : habillement souple, pieds nus ou en bas, et tapis de yoga

Dates : **les mercredis, du 6 novembre au 11 décembre**

Heures : de 11 h à 12 h

Durée : 6 rencontres

Coût : 21 \$

Participant·es : min. 8 – max. 10

Animatrice : Judith LeBel



Déployer votre couleur d'âme

Dans cette formation de 5 semaines, nous ferons un voyage initiatique au centre de la forme et de la couleur de l'âme. Par différentes approches artistiques, dont le dessin intuitif, le mandala, le zentangle, les fractales ou une combinaison de ces approches, nous explorerons de façon structurée ou aléatoire le mouvement qui vient de l'âme. Nous serons à même de recevoir les messages et les symboles qui nous sont personnels. Par cette approche nous pourrons : • Entrer en contact avec la couleur de l'âme • Déployer notre symbolique personnelle • Créer notre mandala pour contacter notre centre • Explorer la voie du milieu • Créer notre oracle personnel • Et plus! Cette formation ne recherche pas l'esthétisme. Il n'y a peut-être qu'un seul prérequis : « Ne pas savoir dessiner, ou si peu! » Nous retrouverons la joie enfantine de dessiner. Nous ferons appel à notre enfant intérieur. Dans la joie de la création et le respect, je vous accompagne dans cette démarche qui s'inscrit dans un processus de bien-être et découverte de Soi.

Dates : **les lundis, du 4 novembre au 2 décembre**

Heures : de 15 h 30 à 17 h 30

Durée : 5 rencontres

Coût : 35 \$

Participant·es : min. 8 – max. 14

Animatrice : Sylvie Charbonneau



Être ensemble

Qu'est-ce que c'est? C'est un espace où on peut simplement prendre le temps de jaser entre nous, faire des jeux, être simplement là et profiter de la présence de chacune, sans animation ni obligation. Un rendez-vous entre femmes.

Dates : **les mercredis, du 6 novembre au 4 décembre (sauf le 13 novembre)**

Heures : de 15 h 45 à 17 h (sauf le 27 novembre de 13 h 30 à 17 h)

Durée : 4 rencontres

Coût : gratuit

Participant·es : pas de maximum

Être ensemble

Dates : **les vendredis, du 1^{er} novembre au 20 décembre**

Heures : de 10 h à 16 h

Durée : 8 rencontres

Coût : gratuit

Participant·es : pas de maximum



Éveil sensoriel et méditation 1

Un temps pour apprendre à se retrouver, se déposer, récolter les fruits de ce que nous devenons, tout en développant les capacités à ressentir la vie dans son corps pour la relancer, ou trouver un meilleur équilibre entre notre vie intérieure et celle extérieure, continuer à se renouveler et se garder vivante. Développer les aptitudes à habiter sa pleine présence dans son corps, tout en étant tantôt en position assise immobile et tantôt assise et debout en mouvement.

Dates : **les mardis, du 5 novembre au 17 décembre**

Heures : de 18 h à 20 h

Durée : 7 rencontres

Coût : 49 \$

Participant·es : min. 8 – max. 14

N.B. : apportez un petit cahier de notes et crayons.

Animatrice : Patricia Boisvert



Éveil sensoriel et méditation 2

Prérequis : Éveil sensoriel et méditation 1 ou avoir déjà expérimenté la méthode Danis Bois, fasciathérapie et/ou gymnastique sensorielle et/ou en privé avec moi.

Dates : **les jeudis, du 7 novembre au 19 décembre**

Heures : de 15 h 45 à 17 h 45

Durée : 7 rencontres

Coût : 49 \$

Participant·es : min. 8 – max. 14

N.B. : apportez 2 petits cahiers, crayons mine, encrés et couleurs, tapis de sol, couverture, coussin, bouteille d'eau et vêtements multicouches pour votre confort.

Animatrice : Patricia Boisvert

Hypnothérapie 2

Prérequis : Hypnothérapie 1

Dans un cadre de séance de groupe, venez poursuivre l'exploration des possibilités que l'hypnose peut vous offrir, en plus de cette belle détente qui perdurera dans le temps. Pour toutes celles qui aiment s'offrir du temps, qui ont des objectifs à concrétiser, ou qui sont simplement curieuses de découvrir le potentiel de l'hypnothérapie. Vous en retirerez assurément plusieurs bénéfices, et ce, selon vos besoins.

Dates : **les mardis, du 5 novembre au 10 décembre (sauf le 26 novembre)**

Heures : de 13 h à 15 h

Durée : 5 rencontres

Coût : 35 \$

Participant(e)s : min. 8 – max. 12

Animatrice : Jeanne Vertefeuille



Kundalini Yoga

Pour garder le corps en forme ou le remettre en forme. Pour gagner en flexibilité, physiquement et mentalement. Pour apaiser le système nerveux, endocrinien, améliorer les fonctions cérébrales, relâcher les tensions. Pour entretenir ou développer sa connexion spirituelle. Le KUNDALINI YOGA est une pratique complète qui œuvre sur tous les plans de l'Être. Vous y trouverez des bienfaits très nombreux au fil des semaines.

Dates : **les mardis, du 5 novembre au 10 décembre (sauf le 26 novembre)**

Heures : de 15 h 15 à 16 h 45

Durée : 5 rencontres

Coût : 26,25 \$

Participant(e)s : min. 8 – max. 12

N.B. : apporter un coussin, un tapis de yoga et une petite couverture.

Animatrice : Sylvie Bédard



Lectures coup de cœur

Activité pour les passionnées de lecture. Nous lisons un livre par mois parmi les livres empruntés au Centre de femmes. Les participantes peuvent échanger sur divers sujets car toutes choisissent un livre différent. Nous vivons plusieurs échanges très musclés et intéressants.

Dates : **les mercredis 13 novembre et 11 décembre**

Heure : 9 h 30

Durée : 2 rencontres

Coût : Gratuit

Animatrice : Carole Faucher

Voici nos suggestions coup de cœur :

- *Aimer, incarner, écrire* de Louise Portal (POR1557)
- *Les remèdes de grand-mère au Québec* de Mia Dansereau (DAN1431)
- *À moi de moi!* de Diane Gagnon (GAG1341)
- *Les hommes et leurs eaux* de Monique Gélinau (GEL1095)



Les amies de la broderie-diamants

Ce moment est dédié pour celles qui connaissent déjà la base de la broderie-diamants et qui ont envie de venir échanger, d'éprouver du plaisir entre femmes, tout en venant déposer des strass, des pierres qui imitent la forme d'un diamant, sur un canevas semblable à une peinture à numéros!

Dates : **les mardis, du 5 novembre au 17 décembre**

Heures : de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 7 rencontres

Coût : gratuit

Participant(e)s : maximum 18

N.B. : apportez votre matériel.

Les amies du crochet et du tricot

Ce moment est dédié pour celles qui connaissent déjà la base du tricot et du crochet et qui ont envie de venir échanger, d'éprouver du plaisir entre femmes, tout en tricotant et en crochétant.

Dates : **les jeudis, du 7 novembre au 12 décembre**

Heures : de 10 h à 11 h 30

(sauf le 21 novembre de 9 h 30 à 11 h)

Durée : 6 rencontres

Coût : gratuit

Participant(e)s : maximum 15

N.B. : apportez votre matériel.

Les après-midis de Marguerite et ses invitées

Atelier partage sur des expériences coups de cœur, suivi d'une période d'intégration musicale.

Dates : **les mercredis 13 novembre et 11 décembre**

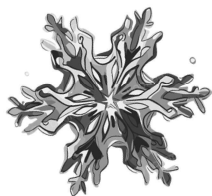
Heures : de 15 h 45 à 17 h 45

Durée : 2 rencontres

Coût : 14 \$

Participant(e)s : pas de maximum

Animatrice : Marguerite Lanoue et son invitée



Nettoyage et protection énergétique

Qu'on le veuille ou non, nous cohabitons avec différentes dimensions qui ont différents taux vibratoires. De ce fait, nous sommes confrontées à différents types d'énergie. Qu'en est-il de toutes ces dimensions subtiles qui nous entourent? Au plus beau, elles dansent avec nous, au pire elles influent sur nous, nous dépassent, nous perturbent, nous rendent vulnérables jusqu'à initier le déséquilibre et la maladie. Cet atelier est une invitation à apprendre à en faire le tri et le nettoyage. C'est un pas naturel vers l'équilibre et le bien-être.

Dates : **les lundis, du 4 novembre au 2 décembre**

Heures : de 13 h à 15 h

Durée : 5 rencontres

Coût : 35 \$

Participant(e)s : min. 8 – max. 14

Animatrice : Sylvie Charbonneau



Peindre les couleurs de la vie

Les différentes formes d'art nous permettent d'exprimer tout ce qui vit et vibre en nous. Peu importe les matériaux utilisés (peinture à l'eau, à l'huile, à l'acrylique, verre, bois ou tout autre objet recyclé), il suffit d'être accompagnées adéquatement pour faire émerger le meilleur de nous-mêmes.

Dates : **les vendredis, du 1^{er} novembre au 20 décembre**

Heures : de 8 h à 10 h (groupe 1)

De 10 h à 12 h (groupe 2)

Durée : 8 rencontres

Coût : 56 \$

Participant(e)s : max. 12 par groupe

N.B. : seule la peinture est fournie.

Animatrice : Lise Jollet



Peinture sur tissus

Nous vous offrons cet atelier qui vous permettra de réaliser de très beaux cadeaux personnalisés, faits à la main, et à tout petit prix. En effet, la technique de peinture sur tissus saura agréablement enjoliver un chandail, des taies d'oreiller, des sacs de provision, etc. Bienvenue à toutes les artistes en herbe.

Dates : **les mercredis, du 6 au 20 novembre**

Heures : de 9 h à 11 h

Durée : 3 rencontres

Coût : 30 \$ (incluant la peinture)

Participant·es : min. 8 – max. 12

N.B. : apportez avec vous les tissus à peindre.

Animatrice : Chantal Nadeau



Sereine et bien dans sa peau 2

Avoir assisté aux premières rencontres n'est pas un prérequis pour vous inscrire. À l'aide d'exercices simples, de partages, d'échanges et de courtes méditations dirigées, vous apprendrez à connaître vos besoins, à explorer vos croyances, à découvrir vos valeurs et à expérimenter de nouveaux outils dans une ambiance chaleureuse d'échanges et de réflexion, pour être mieux dans votre peau.

Dates : **les jeudis, du 7 novembre au 19 décembre (sauf le 21 novembre)**

Heures : de 13 h à 15 h

Durée : 6 rencontres

Coût : 42 \$

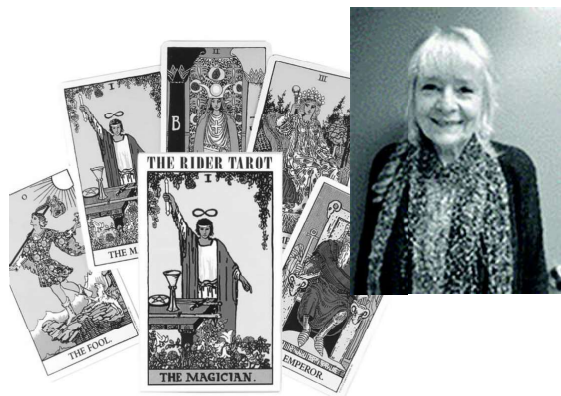
Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Nicole Melançon



Tarot 1

Cet atelier vous permettra de vous familiariser avec l'art divinatoire du tarot dans une perspective psychologique, et pour une philosophie de vie axée vers les aspects positifs de votre personnalité. Vous apprendrez à interpréter les cartes de Tarot afin de mettre en lumière vos points forts à favoriser et vos points faibles à éviter, afin que vous puissiez vous épanouir pleinement. Cet atelier vous apprendra à faire vos lectures quotidiennes pour vous-même, mais également pour vos proches et ami.e.s.



Dates : **les mercredis, du 6 novembre au 18 décembre**

Heures : de 17 h 30 à 19 h 30

Durée : 7 rencontres

Coût : 49 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Élise Paré

Tarot 2

Pré requis : Tarot 1

Dates : **les lundis, du 4 novembre au 16 décembre**

Heures : 17 h 30 à 19 h 30

Durée : 7 rencontres

Coût : 49 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Élise Paré

Tarot Amérindien

Personnaliser les images d'un tarot amérindien en les coloriant. Apprendre à les interpréter afin de reconnaître la route à suivre pour un mieux-être et laisser des traces écrites.

Dates : **les jeudis, du 7 novembre au 5 décembre**

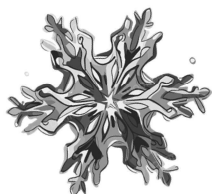
Heures : de 18 h à 20 h

Durée : 5 rencontres

Coût : 35 \$

Participant·es : min. 8 – max. 14

Animatrice : Marguerite Lanoue



Vitrail ou faux vitrail

Cet atelier créatif vous permettra de vous initier au vitrail ou au faux vitrail. Vous expérimenterez des créations artistiques conçues à l'aide d'une foule de matériaux les plus incongrus : bouts de verres, pelotes de laine, etc.

Dates : **les vendredis, du 1^{er} novembre au 20 décembre**

Heures : de 13 h à 15 h (groupe 1)
de 19 h à 21 h (groupe 2)

Durée : 8 rencontres

Coût : 56 \$

Participant·es : max. 12 par groupe

N.B. : le matériel est fourni selon la disponibilité du matériel, sauf pour la soudure que vous devrez vous procurer.

Animatrice : Lise Jollet



Paniers de Noël

En ce temps de réjouissance et d'abondance, nous faisons appel, encore cette année, à votre générosité à toutes. Nous vous invitons à contribuer, dans la mesure de vos moyens, à garnir nos paniers de Noël de produits non périssables afin que les familles de nos membres moins bien nanties puissent, elles aussi, célébrer les Fêtes le cœur plus léger. Nous accepterons vos dons alimentaires et monétaires du **1^{er} novembre au 18 décembre!** Si vous êtes membres de Marie-Dupuis depuis au moins un an, et souhaitez recevoir un de nos paniers familiaux, il vous suffit de contacter Paule, au plus tard le 28 novembre, afin de lui soumettre vos besoins.



VACANCES DU TEMPS DES FÊTES

Le Centre sera fermé pour les vacances des Fêtes du **lundi 23 décembre 2024** au **vendredi 3 janvier 2025**. Nous serons de retour le **lundi 6 janvier!**

Prochain envoi de notre bulletin *Le Marie-Dupuis*

La version papier sera disponible au Centre à compter du **16 décembre**. Nous vous invitons d'ailleurs à passer au centre pour la récupérer. Ce petit geste contribue généreusement à la diminution de nos coûts d'envoi par la poste, envoi qui se fera le **19 décembre**.

Journées d'inscriptions aux activités et cours-ateliers

Lors de ces journées, les portes ouvrent au plus tard à 8 h 30. Une tablette d'inscriptions est placée à l'extérieur sur laquelle vous inscrivez votre nom, ce qui vous permet de réserver votre place selon l'ordre des arrivées.

Avant votre arrivée, vous devez obligatoirement avoir rempli votre feuille d'inscriptions et préparer votre paiement. **Prenez en note les cours auxquels vous vous inscrivez car nous gardons votre feuille d'inscriptions.** Chaque participante peut inscrire un maximum de deux (2) amies.

Comme par le passé, nous n'accepterons aucune inscription par téléphone lors de ces journées. Il est donc obligatoire de vous présenter au centre pour vous inscrire.

Prochaines journées d'inscriptions : les jeudis 31 octobre 2024 et 16 janvier 2025

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DES ACTIVITÉS

Afin de pouvoir maintenir le coût de nos ateliers à 3,50 \$ de l'heure, et parce que ces activités nous coûtent chaque année plus que ce qu'elles rapportent, nous vous demandons, dans la mesure du possible, de respecter votre engagement jusqu'à la fin lorsque vous vous inscrivez à un cours.

Pour les remboursements, nous observons la politique recommandée par l'*Office de la protection du consommateur*, soit : « Vous avez commencé à recevoir les services et vous désirez mettre fin au contrat; vous devez payer au moins le coût des services reçus, (les cours suivis ou passés, que vous ayez été présentes ou pas) en plus d'une pénalité prévue par la loi. » Cette pénalité correspond, dans notre cas, à 10 % du prix des services non encore reçus. Les remboursements se font à l'intérieur de la période de notre bulletin *Le Marie-Dupuis* en cours seulement. Merci de votre compréhension!





À mettre à votre agenda

31 octobre : Journée d'inscription
21 novembre : Dîner communautaire
16 décembre : Arrivée du *Le Marie-Dupuis*
18 décembre : Dîner de Noël



CARTE DE MEMBRE

Devenir membre ou renouveler son adhésion au Centre de femmes Marie-Dupuis, c'est recevoir votre bulletin *Le Marie-Dupuis* quatre fois par année.

C'est aussi bénéficier de toutes nos activités à prix vraiment abordables, et participer à l'effort collectif pour l'amélioration des conditions de vie des femmes.

La carte de membre, au coût annuel de 15 \$, est valide du **1^{er} avril 2024 au 31 mars 2025**.

Le coût ne doit pas être un frein à votre participation. N'hésitez pas à donner une contribution volontaire, selon vos moyens, si vous êtes à très faible revenu.

Merci de votre support et de votre implication!

Nom :	_____	Prénom :	_____
Adresse :	_____	APP. :	_____
Ville :	_____		
Code postal :	_____	Téléphone :	_____
Courriel :	_____		
Don :	_____ \$ reçu émis sur demande pour les dons de 10 \$ et plus		
Cotisation 15 \$:	par chèque	<input type="checkbox"/>	
	en argent	<input type="checkbox"/>	
	par Interac	<input type="checkbox"/>	

Modalités Interac : Courriel : info@cdfmariedupuis.ca

Question : Centre de

Réponse : femmes