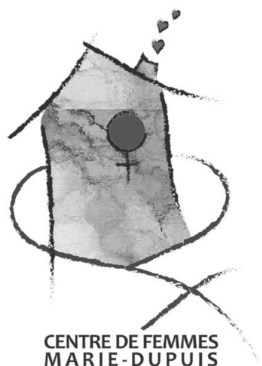


Centre de femmes Marie-Dupuis



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 nos intervenantes 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
Votre comité politique	5
Services	6
Friperie	6
Bibliothèque	6
Ordinateur à la disposition des membres	6
Chronique juridique	7
Consultations juridiques	8
Activités et événements	9
Dîners communautaires	9
Cuisines collectives	9
Cafés-rencontres	10, 14 et 15
Calendriers des activités	11 à 13
Ateliers et formations	16
Cours et ateliers	16 à 20
Concert vibratoire	20
À votre agenda	21
Journées d'inscriptions aux activités	22
Assemblée générale annuelle	23
Carte de membre	23

Page couverture

Pendant plus d'une douzaine d'années, Paule a pratiqué la peinture décorative et a donné des cours. Voici une de ses œuvres peinte en 2007. Elle s'intitule "Fraîcheur matinale".

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

Déjà! Bien oui! Déjà! Ne sentez-vous pas le renouveau frapper à nos portes? Le printemps vient se pointer le bout du nez jeudi le 20 mars 2025 à 10 h 01 m 25 s. Soyez attentives, c'est une seconde, un clignement d'œil et il est là!

Parfois, des changements dans nos vies s'imposent en un claquement de doigt, sans crier gare. Ces changements nous obligent à s'adapter très rapidement et toutes nos ressources sont alors mobilisées pour faire face à la nouvelle situation. Parfois ils s'installent tranquillement, à un rythme qui respecte davantage notre capacité de transformer notre environnement pour s'y assortir.

Les cuisines collectives nous aurons mises à rude épreuve cette année. Nous nous serons ajustées plusieurs fois aux aléas des bourrasques qui sont venues nous décoiffer. Une chance qu'on porte des filets!!! Sans la capacité d'adaptation des participantes aux cuisines et de bénévoles dédiées à la cause, nous ne nous en serions pas sorties indemnes. L'implication de chacune d'entre vous a été exceptionnelle.



Paule Rajotte

Il en a été de même pour plusieurs secteurs d'activités. Pensons au « Comité politique et enjeux féministes », aux nouveaux comités de travail issus de la Collective, aux activités du vendredi, à notre bibliothèque ou encore à l'accueil faite jour après jour par de généreuses bénévoles. La prise en charge de nombreux espaces de vie du Centre par des femmes animées du désir de prendre du pouvoir sur leur environnement a été exceptionnelle. Le mois d'avril viendra reconnaître toute cette belle générosité. Nous célébrerons ensemble ce « Par et pour les femmes » qui nous rassemble.



Véronique Millette

Lorsque vous lirez ces lignes, une troisième travailleuse permanente sera parmi nous pour participer à tout ce beau travail. Elle viendra contribuer à l'accomplissement de nos objectifs et ainsi partager la mission commune. Bienvenue à Véronique Millette.

Et un gros merci à Jeanne pour son travail avec nous, particulièrement pour le projet « tablettes », les dîners communautaires et le support technique. Nous aurons le plaisir de continuer à côtoyer cette belle femme grâce aux ateliers d'hypnothérapie offerts aux femmes du Centre.



Jeanne Vertefeuille

CHRONIQUE DE MARIE-DUPOIS

Witch, de Lisa Lister

Personnage mythique, guérisseuse, femme sage admirée ou crainte, créature divine ou déesse, la sorcière est une figure qui fascine et effraie depuis la nuit des temps. Alors qu'elle connaît un regain de popularité depuis quelques temps, notamment sur les réseaux sociaux où le mystique se mêle souvent au capitalisme, de nombreux ouvrages tentent de cerner le phénomène et de proposer des façons de *réveiller la sorcière en vous*.

C'est justement le projet du livre *Witch*, paru aux éditions Leduc en 2023, et écrit par Lisa Lister, autrice, chamane, guérisseuse et sorcière de troisième génération. À la fois essai, presque guide de développement personnel et séance d'initiation à l'art de la sorcellerie, *Witch* part du principe que toute femme qui le souhaite peut retrouver la sorcière en elle. Mystique bizarrerie ou religion étonnante? Pas vraiment. Ici, Lister invite les lectrices à trouver en elles-mêmes ce que veut dire être une sorcière, que cela devienne une religion, une nouvelle façon de vivre, une pratique sacrée ou encore un acte politique.

Parce qu'en fait, contrairement aux préjugés, être une sorcière, cela ne se limite pas à des herbes, une danse sous la lune, un chapeau pointu ou encore de la sauge brûlée un soir de pleine lune - quoique tous ces actes cérémoniels soient possibles aussi. On est loin ici d'une recette magique, d'une injonction à quoi que ce soit, répète régulièrement Lisa Lister : voici des idées, inspirez-vous ou créez votre propre rapport à la figure de la sorcière.

Ce qui marque dès les premières pages, c'est donc à la fois la grande liberté prônée par l'autrice et l'omniprésence de la nécessité de revenir à la force des femmes, à un autre rapport à la nature et la vie, éloigné du patriarcat et du capitalisme. L'idée de retrouver la sorcière en vous s'apparente plutôt à la possibilité de laisser tomber la honte et la gêne, les complexes et les limitations qu'on s'impose... et qu'on nous impose.

Ça m'a donné envie d'en découvrir davantage sur l'histoire des sorcières et leur rapport au monde, ainsi que la réappropriation du mouvement par les féministes.

Source : <https://pageparpage.com/witch/>
Un article de Annick Lavogiez



Des nouvelles de votre comité politique et enjeux féministes

Le monde traverse une période difficile, pour ne pas dire troublée, marquée par la cristallisation des inégalités, des discours haineux et des reculs sociaux. Ces tendances, non excusez-moi, ces faits observés aux États-Unis, en Europe et chez-nous, menacent particulièrement les droits des femmes, conquis de haute lutte.

Aux États-Unis, Donald Trump s'est illustré par son mépris des travailleurs et travailleuses. Vigilance et indignation envers l'ère Trump et ses multimillionnaires acolytes. Dans le texte de Yann Leduc, journaliste au Devoir, il nous informait que « Le gouvernement américain actuel compte pas moins de 13 multimillionnaires dans ses rangs (22 janvier 2025) ». Une oligarchie (forme de gouvernement dans laquelle le pouvoir est détenu par un petit groupe d'individus riches et puissants, souvent issus d'une élite économique ou politique) qui prend place faisant rois, les riches de ce monde sans être élu.e.s par les citoyen.ne.s. La fermeture récente des entrepôts Amazon au Québec, laissant, selon Radio-Canada, 4 543 personnes sans emploi en est un premier exemple (31 janvier 2025, Jean-François Thériault). Que dire de la menace de tarifs douaniers qui provoque déjà des mises à pied dans certaines industries québécoises et canadiennes.

Ces dérives ne sont pas qu'américaines : le monde entier est marqué par une droitisation qui s'installe solidement dans différents pays. Ce contexte fragilise directement les femmes, souvent premières victimes des crises économiques et sociales. Les augmentations du coût de la vie, les inégalités salariales toujours présentes et la précarité du logement frappent de plein fouet les femmes. Ces enjeux, moins visibles dans les médias, nécessitent une vigilance de tous les instants pour ne pas perdre les acquis durement gagnés.

Nous ne pouvons rester spectatrices face à ces nouvelles réalités. Mobilisons-nous pour défendre nos droits, faisons des choix qui nous correspondent, achetons local, soutenons les médias qui exposent la vérité et exigeons des politiques qui favorisent l'équité et la justice sociale. Au cours des prochains mois, nous aurons des élections au fédéral, à nous de poser les bonnes questions et surtout d'exiger les bonnes réponses. Rien n'est acquis : restons en alerte et restons informées.

Charlotte Gagnon, secrétaire

Veillez prendre note que les rencontres du comité politique et enjeux féministes se tiendront le **deuxième** jeudi du mois durant cette programmation.



Friperie

Vous êtes invitées les samedis **26 avril et 31 mai**, 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 bénéfice du Centre. Bonnes trouvailles, Mesdames!

Merci à mesdames Louise Champigny, Nicole Melançon et Sylvie Despins pour le travail dévoué qu'elles font pour vous offrir cette belle opportunité!

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.

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.

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.

CHRONIQUE JURIDIQUE

Fraude : comment la déceler?



À l'occasion du *Mois de la prévention de la fraude*, du 1^{er} au 31 mars 2025, la recrudescence des fraudes financières occupe de plus en plus l'espace médiatique. Face à cette menace croissante, il est essentiel de renforcer les mesures de prévention. Cet article présente des conseils pratiques et juridiques pour mieux anticiper les risques et se protéger efficacement.

La Sûreté du Québec met en place plusieurs campagnes de sensibilisation pour prévenir la fraude. L'une d'elles consiste à convenir verbalement avec vos proches d'un mot-code unique, à utiliser si l'un d'eux vous demande de l'argent. Il est crucial que ce code ne soit ni partagé ni stocké sur une plateforme numérique afin d'empêcher les fraudeurs d'y accéder. En cas de doute, notamment lors d'un appel suspect, n'hésitez pas à exiger ce mot-code pour vérifier l'identité de votre interlocuteur. Si le fraudeur ou la fraudeuse se passe pour un de vos proches, n'hésitez pas à appeler ou entrer en contact avec ce proche en question.

Si vous recevez un appel demandant de l'argent, des informations bancaires ou des numéros de cartes de crédit, prétendument de votre institution financière, du gouvernement ou d'un fournisseur, et que vous doutez de sa légitimité, raccrochez et contactez directement l'organisme concerné à l'aide d'un numéro officiel. Sachez que les fraudeurs peuvent afficher un faux numéro de téléphone et vous fournir des coordonnées frauduleuses pour vous mettre en confiance. Ne vous fiez donc pas à ces informations et privilégiez toujours une vérification indépendante.

Si vous êtes victime de fraude, la Sûreté du Québec vous invite à signaler cette fraude avec :

- votre poste de police local pour déposer une plainte;
- votre banque, institution financière ou un.e membre de l'OCRI (Organisme canadien de réglementation des investissements);
- pour les stratagèmes financiers ou les escroqueries liées à des placements, l'organisme de réglementation provincial ou territorial, les Autorités canadiennes en valeurs mobilières ou l'OCRI;
- la société émettrice de votre carte de crédit;

- le Centre antifraude du Canada;
- les deux agences nationales d'évaluation du crédit, afin qu'elles ajoutent une alerte à la fraude dans votre rapport de solvabilité :
 - Equifax (1 800 871-3250)
 - TransUnion (1 800 663-9980)

En matière de fraude, la diligence est de mise. Sachez que vous n'êtes jamais trop prudent.e et n'hésitez pas à faire des démarches supplémentaires pour éviter cette fraude.

Attention! Les informations de cet article sont d'ordre général et ne constituent en aucun cas un avis ou conseil juridique ni reflètent nécessairement l'état du droit de façon exhaustive. Aucun geste ne devrait être posé sur la base des renseignements que contient le présent article puisque les faits peuvent varier d'une situation à l'autre et potentiellement changer toute réponse d'ordre juridique. Chaque situation est un cas d'espèce unique qui mérite des conseils distincts et personnalisés.

28 février 2025

M^e Sonia Castonguay, avocate

CONSULTATIONS JURIDIQUES

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

Les vendredis 11 avril, 9 mai et 13 juin, 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!



ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

Dîner à la cabane à sucre

Eh oui, avec le printemps qui suit notre bel hiver, c'est le moment d'aller se sucrer le bec entre femmes. Cette sortie est à nos portes! À la cabane **La P'tite coulée de St-Esprit**, située au 143, rang des Continuations, le temps des sucres est en cours. Nous sommes prêtes à y participer. Il reste des places et nous voudrions partager ce moment avec plusieurs d'entre vous. Alors, pour toutes celles qui souhaitent profiter d'un bon repas, passer un agréable moment et s'amuser entre amies, vous êtes toutes les bienvenues à ce rendez-vous sucré!

Date : **le jeudi 10 avril**

Heure : le départ du centre se fera à 11 h

Coût : 30 \$ incluant les taxes et le service

N.B. : covoiturage possible, dites-le lors de votre inscription.

CUISINES COLLECTIVES

Ensemble, nous voyons à la préparation et à 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 Lanaudière*, un coup de pouce bien apprécié.

Dates :

groupe 1 : **1 et 2 avril, 15 et 16 avril,
29 et 30 avril, 13 et 14 mai,
27 et 28 mai**

groupe 2 : **8 et 9 avril, 22 et 23 avril,
6 et 7 mai, 20 et 21 mai,
3 et 4 juin**

Heures : à partir de 9 h

Coût : 50 \$

Participantes : maximum 30

DÎNERS COMMUNAUTAIRES

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

Dîner de Pâques

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 agrémenter ce moment d'une ambiance festive, vous êtes invitées à porter une tenue vestimentaire thématique. Une option végétarienne sera offerte. Un rendez-vous mensuel à ne pas manquer!

Date : **le jeudi 17 avril**

Heures : 12 h

9 h pour les bénévoles à la préparation

Coût : 8 \$

Mai - mois de la fête des Mères

Comme à chaque année, nous dégusterons un bon repas pour célébrer les femmes bienveillantes que nous sommes. Pour le plaisir de partager un bon repas, en toute simplicité. Une option végétarienne sera offerte. Ce sera un moment empreint de plaisir et de réjouissance!

Date : **le jeudi 15 mai**

Heures : 12 h

9 h pour les bénévoles à la préparation

Coût : 8 \$

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 stratégies adaptatives

Mercredi 2 avril

Dans un monde en constante évolution, l'adaptation est un mécanisme de survie très important. Héraclès n'a-t-il pas dit que : « *La seule constante dans la vie est le changement.* »? Explorons donc ensemble toutes ces stratégies que nous avons mises en place au fil du temps qui nous ont permis de nous adapter à tous les aléas de cette vie terrestre.

Animatrice : Paule Rajotte



Apprivoiser la solitude

Mercredi 9 avril

Au terme d'un décès près de nous, nous ressentons souvent un sentiment de solitude qui nous donne l'impulsion de vouloir combler rapidement ce vide immense. La solitude est fréquemment ressentie de façon négative : on la confond avec l'isolement, le manque, voire l'abandon. Lorsqu'on en prend conscience et qu'on s'y installe, la solitude peut devenir une alliée et ainsi se transformer en état de plénitude. Elle nous offre alors, un espace intime à soi, une occasion de disponibilité et de liberté.

Animatrice :
Michèle Lamy



Comportements canins

Mercredi 16 avril

Après un survol des différents comportements canins indésirables, nous explorerons ensemble différentes façons de les modifier. Ce ne sera, bien sûr, qu'un coup d'œil général car chaque duo maître-animal est unique. Il ne sera pas possible de régler tous les problèmes spécifiques mais plutôt de vous outiller des grands principes de base pour mieux cohabiter avec votre animal.



Animatrice : Diane Ouellet

Oser mon chemin

Mercredi 23 avril

Je vous invite à venir découvrir comment j'ai osé mon chemin, entre peur, foi et amour! Je vous partagerai mon vécu, mes expériences mais aussi les grandes leçons apprises sur mon parcours, grâce à la foi et à l'amour inconditionnel de ma mère. Mes défis et mes expériences ont été un puissant tremplin pour redonner un sens à ma vie. Je souhaite vous livrer un message d'espoir, peu importe les défis que la vie nous impose. Il y a toujours une lumière au bout du tunnel. Au plaisir de se rencontrer!



Animatrice : Ginette Boudreau

Avril 2025				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
31 mars 9:30 Aquarelle (session hiver 2025- reprise de cours) 13:00 Hypnothérapie 1 (session hiver 2025- reprise de cours)	1 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) p.9 9:30 Les amies de la broderie p.19 15:15 Kundalini yoga p.18	2 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Corps mobile (session hiver 2025- reprise de cours) 13:30 Café-rencontre : Les stratégies d'adaptation p.10 15:45 Être ensemble p.17	3 10:00 Les amies du cro- chet et du tricot p.19 14:00 Stimulons nos neurones 2 p.20	4 8:00 Être ensemble en Sororité p.17 15:00 Ateliers de création "Le reflet" p.16
7 9:30 Aquarelle p.16 13:00 Hypnothérapie 2 p.18 15:15 Reconnexion à soi p.19 17:00 Café-collation pour les femmes inscrites au cours de 17:30 17:30 Tarot amérindien p.20	8 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) p.9 9:30 Les amies de la broderie 13:00 Numérologie : Le Profil Psychologique p.19 15:15 Kundalini yoga	9 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Lectures coup de cœur p.18 13:30 Café-rencontre : Apprivoiser la soli- tude p.10 15:45 Les après-midis de Marguerites et ses invitées p.19	10 9 :00 Comité politique p.5 10:00 Les amies du cro- chet et du tricot 11:00 Départ cabane à sucre p.9 14:00 Stimulons nos neurones 2	11 Consultations juridiques p.8 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet"
14 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 2 15:15 Reconnexion à soi 17:00 Café-collation pour les femmes inscrites au cours de 17:30 17:30 Tarot amérindien	15 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Les amies de la broderie 13:00 Numérologie : Le Profil Psychologique	16 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Corps mobile p.17 10:45 Corps mobile sur chaise p.17 13:30 Café-rencontre : Comportements canins p.10 15:45 Être ensemble	17 9:00 Les amies du crochet et du tricot 12:00 Dîner communau- taire p.9 14:00 Stimulons nos neurones 2	18 VENDREDI SAINT
21 LUNDI DE PÂQUES 17:00 Café-collation pour les personnes inscrites au cours de 17:30 17:30 Tarot amérindien	22 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Les amies de la broderie 13:00 La Collective	23 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Corps mobile 10:45 Corps mobile sur chaise 13:30 Café-rencontre : Oser mon chemin p.10 15:45 Être ensemble	24 10:00 Les amies du cro- chet et du tricot 14:00 Stimulons nos neurones 2	25 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet"
28 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 2 15:15 Reconnexion à soi 17:00 Café-collation pour les femmes inscrites au cours de 17:30 17:30 Tarot amérindien	29 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Les amies de la broderie 13:00 Numérologie : Le Profil Psychologique 15:15 Kundalini yoga	30 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Corps mobile 10:45 Corps mobile sur chaise 13:30 Café-rencontre : Maltraitance et fraude p.14 15:45 Être ensemble		

Friperie : 26 avril de 9 h à 12 h

Mai 2025				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 10:00 Les amies du crochet et du tricot 14:00 Stimulons nos neurones 2	2 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet" 17:00 Café-collation pour les femmes inscrites au cours de 17:30 17:30 Vivre le Reiki p.20
5 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 2 17:00 Café-collation pour les femmes inscrites au cours de 17:30 17:30 Tarot amérindien	6 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Les amies de la broderie 13:00 Numérologie : Le Profil Psychologique 15:15 Kundalini yoga	7 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Corps mobile 10:45 Corps mobile sur chaise 13:30 Café-rencontre : Documentaire : « Les Héritières » p.14 15:45 Être ensemble	8 9:00 Comité politique p.5 10:00 Les amies du crochet et du tricot 14:00 Stimulons nos neurones 2	9 Consultations juridiques p.8 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet" 17:00 Café-collation pour les femmes inscrites au cours de 17:30 17:30 Vivre le Reiki
12 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 2 17:00 Café-collation pour les femmes inscrites au cours de 17:30 17:30 Devenir son propre thérapeute p.17	13 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Les amies de la broderie 13:00 Numérologie : Le Profil Psychologique 15:15 Kundalini yoga	14 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Lectures coup de cœur p.18 13:30 Café-rencontre : Le chemin du deuil p.14 15:45 Les après-midis de Marguerites et ses invitées p.19	15 9:00 Les amies du crochet et du tricot 12:00 Dîner communautaire p.9 13:30 Connexion profonde avec la nature p.16 14:00 Stimulons nos neurones 2	16 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet" 17:00 Café-collation pour les femmes inscrites au cours de 17:30 17:30 Vivre le Reiki
19 JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES	20 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Les amies de la broderie 13:00 Numérologie : Le Profil Psychologique 15:15 Kundalini yoga	21 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Corps mobile 10:45 Corps mobile sur chaise 13:30 Café-rencontre : Féminisme, diversité LGBTQ+ et Manosphère p.14 15:45 Être ensemble	22 10:00 Les amies du crochet et du tricot 13:30 Connexion profonde avec la nature	23 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet" 17:00 Café-collation pour les femmes inscrites au cours de 17:30 17:30 Vivre le Reiki
26 9:30 Aquarelle 13:00 Hypnothérapie 2 17:00 Café-collation pour les femmes inscrites au cours de 17:30 17:30 Devenir son propre thérapeute	27 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Les amies de la broderie 13:00 La Collective	28 9:00 Cuisines collectives (groupe 1) 9:30 Corps mobile 10:45 Corps mobile sur chaise 13:30 Café-rencontre : Documentaire « Alphas » p.15 15:45 Être ensemble	29 10:00 Les amies du crochet et du tricot 13:30 Connexion profonde avec la nature	30 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet" 17:00 Café-collation pour les femmes inscrites au cours de 17:30 17:30 Vivre le Reiki

Friperie : **31 mai** de 9 h à 12 h
Dernière friperie avant notre retour en automne

Juin 2025				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 9:30 Aquarelle 17:00 Café-collation pour les personnes inscrites au cours de 17:30 17:30 Devenir son propre thérapeute	3 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Les amies de la broderie 13:00 Numérologie : Le Profil Psychologique 15:15 Kundalini yoga	4 9:00 Cuisines collectives (groupe 2) 9:30 Corps mobile 10:45 Corps mobile sur chaise 13:30 Café-rencontre : Approche énergétique p.15 15:45 Être ensemble	5 10:00 Les amies du crochet et du tricot 13:30 Connexion profonde avec la nature	6 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet"
9 9:30 Aquarelle 17:00 Café-collation pour les personnes inscrites au cours de 17:30 17:30 Devenir son propre thérapeute	10 9:30 Les amies de la broderie 15:15 Kundalini yoga	11 9:30 Lectures coup de cœur p.18 13:30 Rencontre d'informations pour les femmes inscrites à l'activité estivale p.20 15:45 Les après-midis de Marguerites et ses invitées p.19	12 9:00 Comité politique 10:00 Les amies du crochet et du tricot 13:30 Connexion profonde avec la nature	13 Consultations juridiques p.8 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet"
16 9:30 Aquarelle 17:00 Café-collation pour les personnes inscrites au cours de 17:30 17:30 Devenir son propre thérapeute	17 9:30 Les amies de la broderie 13:00 La Collective	18 9:30 Corps mobile 10:45 Corps mobile sur chaise 17:00 AGA Marie-Dupuis	19 9:00 GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS p.21	20 8:00 Être ensemble en sororité 15:00 Ateliers de création "Le reflet"
23 Le centre est ouvert	24 FÊTE NATIONALE	25 13:30 Concert vibratoire 13:30 Concert vibratoire p.20	26 Le centre est ouvert	27 Le centre est ouvert
30 Le centre est ouvert	1 juillet Le centre est ouvert	2 juillet Le centre est ouvert	3 juillet Le centre est ouvert	Février FÊTE DU CANADA
Fermeture du Centre pour les 5 prochaines semaines				



Cafés-rencontres (suite)

14

Maltraitance et fraude

Mercredi 30 avril

Pour comprendre les différentes sortes de maltraitance et apprendre à les reconnaître, pour découvrir des astuces afin d'éviter les pièges de la fraude et protéger vos finances, nous vous offrons une conférence animée par une bénévole de la FADOQ et notre policière sociocommunitaire de la SQ. Parce que s'informer c'est se protéger!

Animatrices : Mesdames Grenier et Jetté



Le chemin du deuil

Mercredi 14 mai

Perdre un être précieux est toujours un moment difficile auquel nous ne sommes jamais vraiment préparés. Chaque humain le vivra à sa façon. Chaque deuil est différent et doit être accueilli tel quel, sans comparaison. Cet atelier abordera les étapes du deuil, les facteurs qui influencent le deuil, mais aussi les ressources et les outils qui sont accessibles à toutes.

Animatrice : Marie-Josée Legris



Documentaire « Les Héritières »

Mercredi 7 mai

Marie Soleil Dion a 39 ans et elle est consciente de vivre dans un monde beaucoup plus égalitaire qu'il y a un demi-siècle. Même si plusieurs défis restent encore à relever, des pas de géant ont été faits dans plusieurs sphères de la vie des femmes : droits, statut socio-économique, éducation, liberté de choix, notamment. Cinquante ans après la création du Conseil du statut de la femme, elle se demande si nous sommes près de l'égalité entre femmes et hommes. Pour répondre à sa question, elle va à la rencontre de jeunes femmes inspirantes qui sont elles aussi héritières de ces dizaines d'années d'effervescences. Elles incarnent, chacune à leur manière, les progrès accomplis par les femmes depuis 50 ans.

Animation : Le comité politique



Féminisme, diversité LGBTQ+ et manosphère

Mercredi 21 mai

On observe présentement, dans différentes régions, un recul du droit des femmes. Parallèlement, les groupes et influenceurs masculinistes prônant un retour aux valeurs "traditionnelles" prennent de plus en plus de place sur l'espace public. Nous analyserons ensemble ces phénomènes pour mieux les comprendre et y faire face.

Animatrices : Jessica Lambert et Catherine Pouliot du MÉPAL



Cafés-rencontres

Documentaire "Alphas"

Mercredi 28 mai

Préoccupé par le discours masculiniste qui veut que les hommes reprennent le contrôle de leur vie et redeviennent « des vrais gars », Simon Coutu souhaite comprendre cette mouvance qui gagne en importance au Québec et un peu partout sur la planète; les déclarations controversées du populaire influenceur masculiniste Andrew Tate se sont frayées un chemin dans le fil d'actualité de tous les internautes au courant des dernières années. Le journaliste va à la rencontre de ces influenceurs qui avancent que l'homme moderne perd du terrain et qui proposent d'y remédier à travers un modèle d'homme tout puissant et musclé. Avec ouverture et curiosité, Simon va aussi discuter avec des jeunes, pour voir à quel point le phénomène s'ancre

dans la réalité. Son objectif est de comprendre pourquoi ces idées résonnent chez certains jeunes et quelles en sont les conséquences. Le journaliste va aussi échanger avec des observateurs crédibles pour cerner le contexte sociohistorique dans lequel ces influenceurs naviguent.

Animation : Comité politique



Approche énergétique

Mercredi 4 juin

En survolant différentes approches (Reiki, LaHoChi, Tianshi, Numérologie et Tarot), l'animatrice vous fera entrevoir quelques aspects de votre être énergétique.

Animatrice : Danielle Girard



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 **27 mars**, avec le paiement complet et votre carte de membre en règle (voir p. 22). 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 désirant améliorer la pratique de cet art créatif. Apportez votre propre matériel; des conseils d'achats vous seront fournis sur demande.

Dates : **les lundis, du 7 avril au 16 juin**
(sauf les 21 avril et 19 mai)

Heures : de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 9 rencontres

Coût : 63 \$

Participant·es : min. 8 – max. 10

Animatrice : Suzanne Dupont



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. 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.

Dates : **les vendredis, du 4 avril au 20 juin**
(sauf le 18 avril)

Heures : de 15 h à 17 h

Durée : 11 rencontres

Coût : 77 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Line Raymond



Connexion profonde avec la nature

Pour ouvrir tous nos sens; pour prendre conscience du monde merveilleux qui nous entoure; pour prendre contact avec le monde subtil qui nous entoure; pour créer un espace intérieur afin d'accueillir la nature en nous; pour établir un lien profond avec un arbre et honorer la nature; pour faire entrer la nature en Soi et chez Soi; pour bénéficier de tous ses bienfaits; pour apprendre à faire appel à elle en tout temps; ou tout simplement prendre un grand bol d'air en bonne compagnie.

Pas besoin d'être une adepte ou une athlète de la randonnée en forêt. Les sentiers champêtres sont très faciles. Nous n'allons pas là pour faire du cardio, nous y allons pour nous promener doucement, nous asseoir et nous connecter avec la nature.

Où : Sentier champêtre à NDP, un co-voiturage sera organisé

Dates : **les jeudis, du 15 mai au 12 juin**

Heures : de 13 h 30 à 15 h 30

Durée : 5 rencontres

Coût : 35 \$

Participant·es : min. 8 - max. 14

Animatrice : Sylvie Charbonneau



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

Dates : **les mercredis, du 16 avril au 18 juin**

(sauf les 14 mai et 11 juin)

(à noter : le cours du 2 avril est une reprise)

Heures : de 9 h 30 à 10 h 30

Durée : 8 rencontres

Coût : 28 \$

Participant·es : min. 8 – max. 10

Animatrice : Judith LeBel



Corps mobile sur chaise

Adaptation du cours "Corps mobile" s'adressant aux personnes avec mobilité restreinte (douleur intense ou autres conditions médicales). Le cours se donnera majoritairement sur chaise avec une séquence plus courte debout. La musique, le rythme, le travail en force et en souplesse seront aussi au rendez-vous.

Dates : **les mercredis, du 16 avril au 18 juin**

(sauf les 14 mai et 11 juin)

Heures : de 10 h 45 à 11 h 45

Durée : 8 rencontres

Coût : 28 \$

Participant·es : min. 8 – max. 10

Animatrice : Judith LeBel

Devenir son propre thérapeute

Vivre au quotidien de façon aidante. Découvrir une démarche facile et efficace qui peut devenir un journal intime, même une méditation sur nos choix à faire.

Dates : **les lundis, du 12 mai au 16 juin**

(sauf le 19 mai)

Heures : de 17 h 30 à 19 h 30

17 h pour le café-collation

Durée : 5 rencontres

Coût : 35 \$

Participant·es : pas de maximum

Animatrice : Marguerite Lanoue



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 2 avril au 4 juin**

(sauf les 9 avril et 14 mai)

Heures : de 15 h 45 à 17 h

Durée : 8 rencontres

Coût : gratuit

Participant·es : pas de maximum



Être ensemble en sororité

Partager vos talents et en parler, peindre, bricoler, tricoter et jaser tout simplement. Veuillez prendre note que nous souhaitons fortement que vous vous inscriviez même si l'activité est gratuite car Marguerite Lanoue apporte de la soupe pour toutes. Elle aimerait bien savoir pour les quantités. Veuillez aussi noter que seule la peinture est fournie.

Lorsque l'atelier de création "Le reflet" débute à 15 h, les femmes présentes au "Être ensemble" traversent dans la cuisine.

Dates : **les vendredis, du 4 avril au 20 juin**

(sauf le 18 avril)

Heures : de 8 h à 16 h

(soupe à 12 h)

Durée : 11 rencontres

Coût : gratuit

Participant·es : pas de maximum

Animatrice : Marguerite Lanoue



Hypnothérapie 2

Toujours dans un cadre de séance de groupe, pour aller encore plus loin dans toutes les 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 d'aller encore plus loin et de découvrir d'avantage le potentiel de l'hypnothérapie. Encore une fois, vous en retirerez assurément plusieurs bénéfices, et ce, toujours selon vos besoins!

Dates : **les lundis, du 7 avril au 26 mai**
(sauf les 21 avril et le 19 mai)

Heures : de 13 h à 15 h

Durée : 6 rencontres

Coût : 42 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

Animatrice : Jeanne Verte-
feuille



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 1^{er} avril au 10 juin**
(sauf les 15 avril, 22 avril et 27 mai)

Heures : de 15 h 15 à 16 h 45

Durée : 8 rencontres

Coût : 42 \$

Participant·es : min. 8 – max. 12

N.B. : apportez 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 9 avril, 14 mai et 11 juin**

Heures : de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 3 rencontres

Coût : gratuit

Animatrice : Carole Faucher



Voici nos suggestions coup de cœur :

- *Les Signes de l'Au-delà* de Doreen Virtue et Charles Virtue (VIR572)
- *Guérir du manque d'amour* de Marc Gervais (GER1575)
- *Ce que la vie doit au rire* de Boucar Diouf (DIO1561)
- *Crise sanitaire et régime sanitariste* de Claude Simard et Jérôme Blanchet-Gravel (SIM1472)



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 1^{er} avril au 17 juin**

Heures : de 9 h 30 à 11 h 30

Durée : 12 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 3 avril au 12 juin**

Heures : de 10 h à 11 h 30 (sauf les 17 avril et 15 mai, de 9 h à 10 h 30)

Durée : 11 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 9 avril, 14 mai et 11 juin**

Heures : de 15 h 45 à 17 h 45

Durée : 3 rencontres

Coût : 21 \$

Participant(e)s : pas de maximum



Animatrice : Marguerite Lanoue et ses invitées

Numérologie : Le Profil Psychologique et les 9 secteurs de Vie

Cet atelier permet d'approfondir la nature de votre personnalité, vos talents, vos forces, la façon de vous équilibrer, la manière dont vous abordez les différents secteurs de votre vie. Il permet également de connaître l'aspiration profonde de votre âme, votre Mission de Vie et votre bagage émotionnel héréditaire reçu des parents.

Dates : **les mardis, du 8 avril au 3 juin**
(sauf les 22 avril et 27 mai)

Heures : 13 h à 15 h

Durée : 7 rencontres

Coût : 49 \$

Participant(e)s : min. 8 – max. 12

Animatrice : Sylvie Pellegrini



Reconnexion à soi, assistée par l'animal

Vivez pleinement l'instant présent, réveillez vos forces intérieures et identifiez vos véritables besoins.

Au cours de ces séances, soutenue par l'intervenante et son animal partenaire, vous serez guidée dans l'exploration de vos ressources personnelles, de vos défis et du renforcement de votre confiance en vous.

Vous découvrirez également différentes techniques d'ancrage et de connexion à soi, permettant de libérer les tensions, d'exprimer vos ressentis et de favoriser un lâcher-prise profond, tout en habitant pleinement votre corps.

Dates : **les lundis, du 7 avril au 28 avril**
(sauf le 21 avril)

Heures : 15 h 15 à 16 h 45

Durée : 3 rencontres

Coût : gratuit

Participant(e)s : maximum 10

Animatrice : Jennifer Bourrassa



Stimulons nos neurones 2

Au programme : Stimulation, informations, activités ludiques, entraînement de la mémoire et de la concentration, dans un climat divertissant qui fait du bien. Contribue à briser l'isolement et à activer les neurones pour une santé cognitive améliorée.

Aucun prérequis n'est demandé.

Dates : **les jeudis, du 3 avril au 15 mai**

Heures : de 14 h à 16 h 30

Durée : 7 rencontres

Coût : 61,25 \$

Participant·es : min. 8 – max. 15

Animatrice : Sylvie Charbonneau



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. Un coût de 5 \$ sera à remettre à la formatrice pour les cartes.

Dates : **les lundis, du 7 avril au 5 mai**

Heures : de 17 h 30 à 19 h 30

17 h pour le café-collation

Durée : 5 rencontres

Coût : 35 \$

Participant·es : pas de maximum

Animatrice : Marguerite Lanoue



Vivre le Reiki

Technique énergétique favorisant le recevoir et le donner. Cette technique active le pouvoir de guérison pour soi, les autres et même l'humanité. Elle permet de devenir maître de sa vie en émotions et en choix. Valeur inestimable.

Dates : **les vendredis, du 2 au 30 mai**

Heures : de 17 h 30 à 19 h 30

17 h pour le café-collation

Durée : 5 rencontres

Coût : 35 \$

Participant·es : pas de maximum

Animatrice : Marguerite Lanoue

Concert vibratoire

Venez profiter d'une séance de relaxation accompagnée d'outils vibratoires tels que gongs, tambour Unité, bol de cristal clair ainsi que de vaisseaux de cristal givré! Procurant des états méditatifs permettant la régénération du système nerveux, l'harmonisation de nos centres et réseaux énergétiques, une cohérence avec l'être. Le cristal permet de refléter ce qui est déjà en nous en révélant ce qui est présent. C'est une invitation à recevoir dans la simplicité des fréquences vibratoires.

Date : **le mercredi 25 juin**

Heures : 1^{re} séance, de 13 h 30 à 15 h ou

2^e séance, de 15 h 30 à 17 h

Coût : 10 \$

Participant·es : min. 12 – max. 20

N. B. : Vous serez en position assise sur une chaise, habillez-vous confortablement. Vous pouvez aussi apporter un tapis de yoga pour vivre la séance couchée.

Animation : Océane Carpentier

Activité estivale

En toute simplicité, pour les membres qui ont le goût de se voir une fois par semaine durant la période de fermeture du centre, lors de la période estivale. Des rencontres dans des restos, parcs ou tout autre endroit de votre choix. Une rencontre d'informations se tiendra le **mercredi 11 juin** à 13 h 30 et Patricia Auclair vous communiquera alors les modalités et l'heure et le lieu de la première rencontre. Ensuite vous choisirez ensemble les rencontres suivantes.

Animatrice : Patricia Auclair

GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS

21

Mesdames, le temps est venu de prendre un petit moment pour dépoussiérer notre centre de femmes afin de lui donner une touche de fraîcheur et de propreté. Comme à chaque année, nous vous demandons de mettre l'épaule à la roue et de donner quelques heures de votre temps afin que notre centre redevienne tout propre. Donc, pour toutes celles qui le peuvent, nous vous invitons à réserver votre **jeudi 19 juin** et à vous présenter à compter de 9 h au centre de femmes. Aussi, vous devez apporter votre chaudière, votre petit escabeau et votre vadrouille pour les murs, si vous en avez. Le dîner sera pris sur place et vous sera offert gratuitement par votre Centre de femmes. Nous avons besoin de vous!

Merci de contribuer à la beauté et à la propreté des lieux!

ÉVÈNEMENT DE LA RENTRÉE

À la grande demande, nous célébrerons à nouveau notre rentrée automnale autour d'un **dîner « hot-dogs et épluchette »** suivi d'une rencontre animée par les travailleuses, ainsi que les formatrices, animatrices et conférencières disponibles afin de vous donner un avant-goût de ce qui vous attend de merveilleux au Centre dans les prochains mois. Mesdames, c'est l'occasion rêvée de faire connaître le Centre de femmes à toutes vos connaissances féminines. **Nous ferons tirer un prix d'une valeur de 100 \$, soit un chèque cadeau de 50 \$ du Centre de femmes et un panier de produits fins de 50 \$, parmi celles d'entre vous qui auront incité une amie à devenir membre.** Toutes les femmes qui deviendront membres au cours de l'après-midi se verront rembourser le coût du repas (5 \$).

Date : **le mardi 26 août**

Heures : à compter de midi et jusqu'à 16 h environ

Coût : gratuit pour les membres et 5 \$ pour les non-membres

Lieu : Centre des arts et des loisirs Alain Larue

N.B. : pour cette activité spéciale, vous et vos invitées devez idéalement vous inscrire avant le 25 août à 17 h.

À mettre à votre agenda



27 mars : Journée d'inscriptions

10 avril : Sortie à la cabane à sucre

31 mai : Dernière friperie avant l'automne

18 juin : AGA de Marie-Dupuis

19 juin : Ménage du printemps

25 juin : Concert vibratoire

11 août : Arrivée du *Le Marie-Dupuis* au centre

26 août : Événement de la rentrée

28 août : Journée des inscriptions

Vacances estivales

Le Centre sera fermé **du vendredi 4 juillet au vendredi 8 août inclusivement**. Cet arrêt permettra à nos travailleuses de prendre leurs vacances bien méritées, et à nos précieuses bénévoles de se reposer, pour revenir en pleine forme le **lundi 11 août**. Souhaitons-nous un été ensoleillé, profitons de cette saison pour vivre de bons moments en famille ou entre ami.e.s, et pour refaire le plein d'énergie.

Prochain envoi de notre bulletin *Le Marie-Dupuis*

La version papier sera disponible au Centre à compter du **lundi 11 août** à midi. 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 **jeudi 14 août**.

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 27 mars et 28 août 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!

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'assemblée générale annuelle se tiendra **le mercredi 18 juin, à compter de 17 h**, au Centre des arts et des loisirs Alain Larue. C'est le moment de l'année le plus important pour les membres du Centre de femmes, le temps des bilans et des perspectives pour la prochaine année. C'est pourquoi nous espérons que vous serez des nôtres. Un souper sera servi sur place. Nous **vous invitons à vous inscrire au plus tard le jeudi 12 juin** afin que nous puissions prévoir le nombre de repas. **Coût pour le souper : 10 \$**
Moitié-moitié et prix de présence seront au rendez-vous.



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 2025 au 31 mars 2026**. 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 20 \$ 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