

ATELIERS-ACTIVITÉS-ÉVÉNEMENTS



JUSTE
POUR
MOI



Programmation

AUTOMNE

2024

PROCÉDURES POUR S'INSCRIRE

Les inscriptions se font par téléphone au (418) 679-5403 ou en personne directement au centre de femmes. Les activités et les événements défrayant un coût doivent être payés lors de l'inscription et ne sont pas remboursables sauf avis contraire avec la direction. La période d'inscription débutera lundi le 9 septembre dès 9h00 et prendra fin lorsque les différents groupes seront complets.

LA MÉDITATION

La méditation offre de nombreux avantages, notamment elle permet de cultiver la pleine conscience, la présence attentive à l'instant présent, sans jugement. Cet atelier de 8 séances, offert en 2 petits groupes de 4 participantes, sera le moment parfait pour se recentrer individuellement.

- Une salle de méditation aménagée spécialement pour le recueillement, la détente et l'atteinte maximale de bien-être.
- Divers outils et accessoires afin de vivre l'expérience pleinement (diffuseur d'huile essentielle, tapis de réflexologie, coussins, etc).

Le mardi:

Groupe du MATIN: de 9h30 à 11h00.

Groupe de l'APRÈS-MIDI: 13h00 à 14h30.

Du 22 octobre au 10 décembre.

MATIN DOUCEUR

Depuis plus de 4 ans, le vendredi matin est directement relié à l'atelier Matin Douceur présenté systématiquement et religieusement tous les vendredis. La formule gagnante réside dans le professionnalisme du contexte d'intervention, de la facilité d'intégrer un groupe ouvert et avant tout dans l'authenticité des relations humaines. Bienveillance, confidentialité et respect mutuel entre les participantes sont au centre de cette démarche, prônant l'autonomie des femmes et leur désir de cheminement personnel. L'an dernier 429 participations ont assistées à ce rendez-vous incontournable.

Cet automne Matin Douceur sera offert en 2 petits groupes (A et B) et présenté aux deux semaines.

Inscription obligatoire.

Le vendredi de 9h00/11h00.

Horaire GROUPE A

27 septembre

11 octobre

25 octobre

8 novembre

29 novembre

Horaire GROUPE B

4 octobre

18 octobre

1er novembre

15 novembre

6 décembre

21 PROMENADES POUR UNE VIE PLUS HEUREUSE AVEC SOI ET PLUS SEREINE AVEC LES AUTRES

Un atelier de 10 rencontres construit et inspiré autour du livre «Une boussole pour choisir son chemin» par Elsa Punset. Comment être pleinement actrice de sa vie et ne pas se perdre dans ses émotions? Exemples concrets, exercices personnels et discussions afin de remplir son sac-à-dos d'outils pour prendre ou reprendre le contrôle de sa destinée.

- Comprendre les mécanismes qui nous gouvernent.
- Des clés pour naviguer sur les émotions.
- Comment manier la diversité et l'empathie.
- Stratégies pour communiquer sans détour avec les autres.
- Gages de bien-être émotionnel et physique.
- Être créatif, faire tourner la chance et atteindre ses objectifs.
- Codes pour décrypter et transformer sa vie.

Inscription obligatoire.
Le mercredi après-midi de 13h00 à 15h00.
Du 9 octobre au 11 décembre.

- 60^e ÉDITION -

SALON DU LIVRE DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

26 AU 29 SEPTEMBRE 2024

Cette automne nous répétons l'expérience d'une sortie entre femmes. Le 26 septembre prochain, nous organisons une sortie au réputé Salon du livre du Saguenay-Lac-Saint-Jean pour leur 60^{ième} édition. Une journée haute en couleurs et en mots à bouquiner et à rencontrer les auteurs-es.

30\$

Incluant le transport en autobus scolaire et le billet d'entrée.

Inscription et paiement obligatoire avant la tenue de l'activité.

Vous pouvez apporter un diner froid ou encore manger au restaurant Boston Pizza directement dans l'hôtel.

Rendez-vous au centre de femmes pour 8h15.

Départ pour Jonquière à 8h30.

Départ de Jonquière à 16h00.

CENTRE DES CONGRÈS
DU DELTA SAGUENAY

Judi 26 septembre	9 h à 21 h
Vendredi 27 septembre	9 h à 21 h
Samedi 28 septembre	9 h à 18 h
Dimanche 29 septembre	9 h à 16 h

0-5 ans	gratuit
6-17 ans	3 \$
18 ans et +	7 \$
Passeport	14 \$



Judi le 26 septembre à l'Hôtel Delta Centre Des Congrès Jonquière

APRÈS-MIDI **BEAUTÉ**



avec **Nadine Bédard**

Cheffe cosméticienne à la pharmacie
Familiprix Maxime Sasseville et Valéry Madore

MERCREDI LE 13 NOVEMBRE

au Centre de femmes La Source

de 13h00 à 16h00

Gratuit
Inscription obligatoire

- Soins de la peau
- Maquillages
- Démonstrations
- Produits

Et plus encore!





-3ième édition-

Marché de Noël

SAMEDI LE 23 NOVEMBRE 2024

-De 11h00 à 17h00-



Centre de femmes
LA SOURCE

**1085 Boulevard Sacré-Coeur
Centre-ville de Saint-Félicien**

bien au chaud à l'intérieur dans les locaux du centre.

Déjà la troisième édition de notre féérique Marché de Noël!

Après le succès inattendu de notre première édition en 2022, de l'enthousiasme de la population pour notre édition 2023, nous préparons l'édition 2024 avec encore plus de fierté et de dévouement. Notre désir est de créer une tradition des fêtes pour les gens de la communauté en associant réjouissance, partage et convivialité.

Encore plus d'artisans-es, de nouveautés et de magie des festivités d'antan pour notre Marché de Noël qui se tiendra samedi le 23 novembre.

Encore quelques tables de disponibles pour de nouveaux artisans-es.

Centre de femmes
LA SOURCE

MÉGA CONCOURS

5IÈME ÉDITION

2024

MES BESOINS ESSENTIELS EN CARTES-CADEAUX

10\$ LE BILLET

1 PRIX



- 100\$ CANADIAN TIRE • 100\$ IGA
- 100\$ COUCHE-TARD • 100\$ WALMART

2 PRIX



- 50\$ CANADIAN TIRE • 50\$ IGA
- 50\$ COUCHE-TARD • 50\$ WALMART

3 PRIX



- 25\$ CANADIAN TIRE • 25\$ IGA
- 25\$ COUCHE-TARD • 25\$ WALMART

DU 4 NOVEMBRE AU 16 DÉCEMBRE.
TIRAGE LE 16 DÉCEMBRE

COMMENT PARTICIPER?

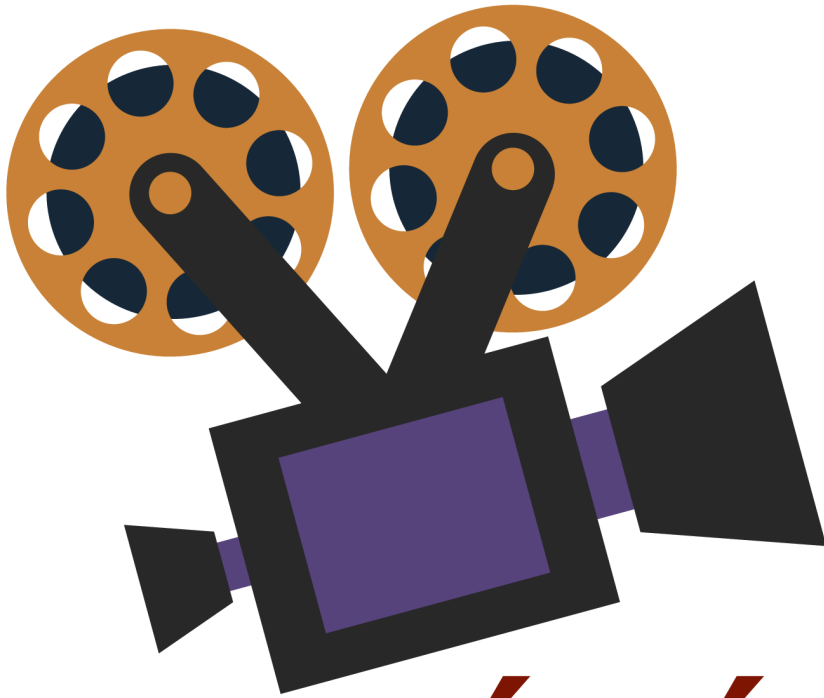
- **DIRECTEMENT AU CENTRE**
- **PAR VIREMENT INTERACT**

-POUR TOUTES QUESTIONS-

(418) 679-5403

**10\$
LE BILLET**





CINÉ-DÉJEUNER

JOURNÉE COMMÉMORATION ET D'ACTION
CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Afin de souligner la Journée de commémoration et d'action contre les violences faites aux femmes, le centre tiendra sa deuxième édition du Ciné-Déjeuner vendredi le 6 décembre 2024. Une matinée cinéma et brunch entre femmes.

Le choix du documentaire est une surprise et sera dévoilé prochainement via Facebook.

Inscription obligatoire. Déjeuner gratuit.
Vendredi le 6 décembre dès 9h00.

ACTION DE SENSIBILISATION

Encore cette année, l'équipe du centre de femmes La Source collaborera avec la division Saint-Félicien de la Sûreté du Québec afin de conscientiser la population aux violences entre partenaires intimes.

L'équipe de sensibilisation distribuera des dépliants à l'intersection de la rue Notre-Dame et du boulevard Sacré-Coeur à la mi-novembre.

FESTIVAL LA LUNE DES MOISSONS DE SAINT-PRIME

À l'occasion du Festival La Lune des Moissons de Saint-Prime, l'équipe du centre de femmes tiendra un kiosque dimanche le 15 septembre sous le chapiteau sur le site de l'église. "Se rassembler pour partager".

Une fabuleuse initiative du Comité d'accueil des nouveaux arrivants de Saint-Prime et de la MRC Domaine-du-Roy afin de faire connaître les organismes qui sont présents pour la population qu'elle soit immigrante ou non. Une belle occasion de fraterniser avec les acteurs du milieu qui offrent plusieurs services aux personnes de notre belle région.

Dimanche le 15 septembre de 11h00 à 15h00.

Animation, nourriture et kiosques.

POUR NOUS JOINDRE



1085 boulevard du Sacré-Coeur
Saint-Félicien, Québec
G8K 1P8
(418) 679-5403

adm@cdfsasource.ca
www.centredefemmeslasource.ca
Facebook: [centredefemmeslasource](https://www.facebook.com/centredefemmeslasource)