



## Programmation Hiver 2022 Février

	En présence	5 participantes max
	Visioconférence	Illimité

Période d'inscription **Dès le 31 janvier**  
*Seulement par téléphone à partir de 8h30.*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Février</b>		1	2	3 Matinée bien être	4
	7 Créativité	8 Résilience	9 Pm: Écriture	10 Matinée bien être	11
	14 Créativité	15 Du préjugé à la tolérance	16	17 Matinée bien être	18
	21 Créativité	22 Engagez-vous! Pour le communautaire	23 Pm: Écriture	24 Matinée bien être	25
	28 Créativité	1er mars Fausses nouvelles			

### Atelier de créativité

Les lundis, 1 semaine sur 2, à 9h30

Cet atelier est animé par des participantes du Centre. Des femmes dynamiques, créatives et accueillantes qui débordent de potentiel et de richesse... à partager. Venez découvrir vos talents artistiques avec elles.

<u>7 février</u> : Création de mandalas	<u>21 février</u> : Pergamano (signet sur papier parchemin)
<u>14 février</u> : Mobile de verre	<u>28 février</u> : Décoration en laine

### Écriture

Les mercredis, 1 semaine sur 2 les 9 et 23 février, 13h15

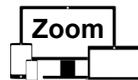
Tout en laissant aller ton imagination et ta créativité littéraire, c'est l'opportunité de développer un talent, une passion, dans une atmosphère accueillante et chaleureuse où tu pourras partager tes pensées et tes écrits avec d'autres participantes qui sont aussi passionnées par cet art.

**L'attente a assez duré ! Les organismes communautaires sont à bout de souffle, le financement ne peut plus attendre. Augmentons la pression en vue du prochain budget provincial !**

Les organismes d'action communautaire autonome du Québec se préparent à une vague massive de quatre jours d'actions, de grèves et de fermetures rotatives du 21 au 24 février. Cette vague d'actions sans précédent s'inscrit dans un contexte exceptionnel où nous n'avons jamais été aussi près d'obtenir un rehaussement significatif du financement à la mission. C'est maintenant qu'il faut agir !

**Dans les Laurentides le 22 février sera une journée d'action, informez-vous. Détails à venir.**

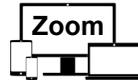
## Être résiliente ou savoir rebondir



Mardi 8 février, 9h30

Il existe des gens qui sont de nature résiliente et qui l'ont toujours été. D'autres qui le sont moins. La pandémie actuelle a grandement mis à l'épreuve cette résilience que nous avons plus ou moins en chacun de nous. Mais bonne nouvelle, la résilience, ça s'apprend! L'atelier permettra de vous doter de nouveaux outils pour mieux s'adapter aux changements, et ce dans toutes les sphères de votre vie actuelle.

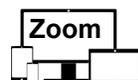
## Du préjugé à la tolérance



Mardi 15 février, 9h30

Le Québec, terre d'accueil depuis des décennies est un territoire riche en diversité culturelle. Pourtant, il semble que pour certains ce soit difficile de bien-vivre ensemble en 2021. Mais la bonne nouvelle, c'est que l'on peut apprendre à vivre en harmonie pour un monde de paix et de liberté. Cet atelier se veut un moment pour susciter la réflexion sur le sujet afin de tenter d'améliorer les liens qui nous unissent en tant qu'être humain vivant sur une terre qui appartient à tous.

## Arnaques, désinformation, propagande et fausses nouvelles : comment y voir clair?



Mardi 1er mars, 9h30

Avec les médias sociaux qui prennent de plus en plus d'ampleur dans nos vies, on doit être très prudents quant aux nombreuses possibilités d'arnaques, de fraudes, de désinformation, de propagande et de fausses nouvelles. Pour certains, ces médias sociaux sont devenus leur principale source d'information. Cet atelier a comme objectif de vous aider à ne pas être une victime mais une personne avisée et bien renseignée.



### Les matinées bien être

Les jeudis 3-10-17 et 24 février, 9h30

Un moment de calme, pour respirer, pour relaxer et tout simplement prendre le temps ensemble de s'accorder un moment de bien être. Animée par Manon.

*Bienvvenue à toutes, adapté pour toutes les conditions physiques.*

**3 places en présence et places illimité en visioconférence**

#### Mission

- ◆ Offrir aux femmes un lieu d'appartenance dans le but de briser leur isolement et de se solidariser.
- ◆ Soutenir les femmes dans leur démarche d'autonomie.
- ◆ Favoriser une prise de conscience des causes sociales et politiques des problèmes rencontrés individuellement et collectivement.
- ◆ Soutenir les femmes dans leurs démarches de reprise de pouvoir en visant une transformation sociale et politique afin de mettre fin aux injustices et à toutes formes de discrimination.

**Suivez-nous  
sur Facebook  
et notre Site  
Web**

#### Services

Activités et ateliers de groupe  
Actions citoyennes pour l'égalité des femmes et de la justice sociale  
Intervention individuelle (relation d'aide), accompagnement et référence

**Tous nos services sont gratuits et confidentiels**

**Toutes les femmes sont les bienvenues!**

*Le Centre de femmes est ouvert du lundi au vendredi (8h30 à 16h30),*

*informez-vous pour connaître nos activités offertes en soirée!*

**LE CENTRE DE FEMMES MAINTIEN LES MESURES SANITAIRES RECOMMANDÉES PAR LA SANTÉ PUBLIQUE, AFIN QUE TOUTES LES FEMMES PUISSENT FRÉQUENTER LE CENTRE EN TOUTE SÉCURITÉ!**