

ACTIVITÉS PONCTUELLES

SEPTEMBRE

MERCREDI 9 **MIDI**

Lancement de la programmation

Épluchette gratuite pour toutes et présentation de la programmation des activités de l'automne 2015!

Avec l'équipe

Et à 13h30

Grande rencontre annuelle des cuisines collectives

Séance d'information pour en savoir davantage sur les cuisines collectives et/ou pour vous y inscrire.

Avec Lyne

MARDI 15 **13H30**

Solution à la pauvreté :

Revendiquons le Revenu Social Universel Garanti (RSUG) !

Visionnement du film : « *Revenu de base* », suivi d'une discussion animée sur ce projet de société et sur la revendication du Front Commun des Personnes Assistées Sociale du Québec (FCPASQ) à ce sujet. Nous nous mettrons également en action vers la marche mondiale des femmes du 17 octobre 2015! Soyez-y en grand nombre!!

Avec Rosalie et Élane, d'Action populaire Rimouski-Neigette

LUNDI 21 **9h30**

Premier Toasts-Café

Pour une quatrième année consécutive, nous vous proposons le retour des Toasts-Café! Cette année sera bien remplie, à commencer par la Marche mondiale des femmes 2015 et les élections fédérales qui sont à venir.

Avec l'équipe

MERCREDI 23 **13H30**

Rencontre des Bénévoles

Vous êtes bénévoles au Centre-Femmes ou vous aimeriez l'être? Nous vous invitons à cette rencontre des bénévoles. Nous aurons l'occasion de faire une mise à jour sur le travail bénévole au centre, ainsi qu'un plan de match pour l'année à venir!

Avec Lyne

MARDI 29 **13H30**

Distribution de la programmation!

Pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable? Une belle marche en plein-air en bonne compagnie, où nous pourrions profiter de l'occasion pour distribuer notre programmation aux différents organismes en ville!

Avec l'équipe

MERCREDI 30 **13H30**

Premier Mercredi Santé

(Consultez la section Blocs d'atelier plus loin dans la programmation pour avoir plus de détails)

Avec l'équipe

OCTOBRE

VENDREDI 16 et SAMEDI 17

MARCHE MONDIALE DES FEMMES

Le samedi 17 octobre, nous serons en marche à Trois-Rivières pour la Marche mondiale des Femmes 2015. Sous le thème « *Libérons nos corps, notre terre et nos territoires* », la marche sera une occasion d'unir nos voix à celles des femmes du monde entier! Tenez-vous au courant, beaucoup d'activités sont à venir et des autobus nous amèneront à Trois-Rivières!

Avec l'équipe

MARDI 27 **12H**

Party Halloween

Déguisez-vous et venez célébrer la fête de l'Halloween avec nous!! Un diner sera servi (sur inscription)

Avec l'équipe

NOVEMBRE

MARDI 10 **13H30**

J'aime mon milieu de vie !

Le Centre-Femmes, c'est une belle grande famille! Pour que tout fonctionne bien et que chacune s'y sente à sa place, il existe un code de vie dans la maison. Venez en jaser avec nous, pour se mettre à jour et s'assurer que notre environnement reste sain tout au long de l'année!

Avec l'équipe

MARDI 24 **13H30**

Lâcher prise pour retrouver l'équilibre

Arrêtons de brûler nos énergies à tirer constamment sur la corde. Permettons-nous de retrouver l'équilibre dans notre environnement de vie. Nous serons davantage gagnantes et surtout, moins essouffées.

Avec Paméla Bérubé, ACSM

DÉCEMBRE

MARDI 8 **13H30**

La Cyber-Dépendance

Un atelier des plus intéressants portant sur les 4 types de cyber-dépendance (cyber-relations, activités sexuelles en ligne, jeux en ligne et les recherches d'informations) Nous parlerons particulièrement des dangers associés aux cyber-relations, aux relations sexuelles en ligne et comment ça peut affecter notre santé mentale.

Avec Sylvie Dubé, Le Tremplin

MERCREDI 16 **12H**

Diner de Noël

Venez diner en famille, avec nous toutes, pour célébrer l'arrivée du temps des Fêtes! (sur inscription, places limitées)

Avec l'équipe

BLOCS D'ATELIERS

MERCREDIS SANTÉ

Les mercredis après-midi du 30 septembre et des 7, 14 et 21 octobre, nous sortons dehors! Que ce soit pour une sortie spéciale ou simplement une activité sur le terrain du Centre-femmes, ce sera des moments pour se faire du bien, prendre le grand air et passer de bons moments en groupe! (Détails à suivre..)

ANTIDOTE

Antidote 1 (sur 10 semaines ou intensif sur 2 samedis): Une quête d'identité et une reprise de pouvoir sur votre vie

Antidote 2: Une quête d'amour, vers une autonomie affective (Prérequis : Antidote 1)

La commode ronde :

Comment vivre le deuil

CUISINES COLLECTIVES

Des groupes de cuisines collectives (traditionnelles, végétariennes et de Noël) auront lieu les jeudis. Contactez-nous pour vous inscrire ou pour obtenir de l'information.

TOASTS-CAFÉ

Certains lundi matin, dès 9h30, venez assister à nos Toasts-Café discussions. Une occasion de se réunir pour déjeuner ensemble et partager sur différents sujets de l'actualité. Dates (sujettes à changement) : 21 septembre, 5 et 26 octobre, 16 et 30 novembre.

GARDEZ L'ŒIL OUVERT

ACTIONS COLLECTIVES :

Restez informées sur l'actualité. Des actions collectives et des mobilisations sont à venir! Beaucoup d'activités ne se retrouvent pas encore dans la programmation! Pour plus d'information, consulter notre site internet, appelez-nous, ou passez nous voir!

RÉNOVATIONS AU CENTRE-FEMMES :

Cet automne, nous aurons la chance, grâce à de généreux donateurs, d'entamer de grandes rénovations sur la maison. Le Centre-Femmes deviendra enfin accessible aux femmes à mobilité réduite ! Il est donc possible que le milieu de vie soit fermé pendant quelques semaines. Prêtez attention, des informations à venir à ce sujet!!

AUTRES INFORMATIONS...

BÉNÉVOLAT AU CENTRE

Cette année encore, plusieurs comités et occasions d'implication vous permettront de mettre en valeur vos compétences et intérêts. L'implication bénévole au Centre-Femmes est importante pour nous et il nous fera plaisir de vous accueillir!

CARTE DE MEMBRE

3\$ membre active

10\$ membre sympathisante

50\$ groupe de soutien.

*Notez que, pour participer aux activités et aux groupes du Centre-Femmes, vous devez être membre.

EN ÉTANT MEMBRE AU CENTRE, VOUS AVEZ ACCÈS A:

Écoute téléphonique; Réseau d'entraide; Consultation individuelle; Activités; Milieu de vie; Défense des droits; Information juridique; Ordinateur et internet; Bibliothèque gratuite; Bulletin de liaison; Références

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Les inscriptions pour les activités de la programmation sont obligatoires et se font au plus tôt un mois avant la date prévue pour l'atelier. Si vous devez annuler votre inscription, il serait grandement apprécié que vous nous avisiez à l'avance.

FERMETURE DU CENTRE

En cas de tempête :

Le Centre-Femmes sera fermé si les écoles de la commission scolaire des Phares ferment également.

Fermetures prévues :

Il est prévu que le Centre-Femmes soit fermé lors des journées suivantes : 7 septembre, 12-16 et 19 octobre et les 2 et 3 novembre.

Le centre fermera ses portes
pour Noël :
JEUDI le 17 DÉCEMBRE
et nous serons de retour
LUNDI LE 11 JANVIER

MISSION

- Offrir un lieu de rencontre afin de favoriser l'autonomie sociale, financière et affective des femmes;
- Améliorer les conditions de vie des femmes;
- Défendre les droits des femmes par des actions collectives;
- Soutenir l'implication des femmes dans la collectivité.

16, rue de l'Évêché ouest
Case postale 36
Rimouski
(Québec) G5L 7B7

Tél.: 418 723-0333
Télécopieur: 418 723-1889

Courriel : mfemmesriki@globetrotter.net
Site web : www.centrefemmesrimouski.org



Centre-FEMMES de Rimouski

Heures d'ouverture:

Lundi : 9h00 à 12h00 et
13h30 à 16h30

Mardi : 13h30 à 16h30

Mercredi : 9h à 16h30 (Ouvert pour
le diner, apportez votre lunch)

Jeudi : 13h30 à 16h30

Vendredi 9h00 à 12h00

Ouvert sur rendez-vous seulement :
Jeudi : 9h à 12h00

Programmation

Automne 2015

Organisme subventionné, entre autres, par l'Agence de
santé et de services sociaux et Centraide BSL

*Le Centre-femmes de Rimouski est membre de l'R
des Centres de femmes du Québec*



L' R D E S
C E N T R E S D E
F E M M E S
D U Q U É B E C

site internet : www.rcfemmes.qc.ca