

ACTIVITÉS PONCTUELLES

OCTOBRE

MERCREDI 10 12H00

Lancement de la programmation

Venez découvrir les ateliers de l'automne!
Avec l'équipe

MERCREDI 10 13H30

Corps fluide, esprit fluide

Se centrer sur soi, trouver son projet intérieur et donner lui son élan. Série de 10 ateliers inspirés de la méthode Feldenkrais. Venez construire votre équilibre entre votre travail vers l'intérieur et celui vers l'extérieur de soi.

Avec Mélina Castonguay

LUNDI 15 9H30

Premier toasts-café

Venez profiter de ce moment d'échanges pour débiter votre semaine du bon pied! Différents sujets qui nous touchent et nous rejoignent alimenteront tous les ateliers.

Avec Janie

MARDI 16 13H30

Rencontre des bénévoles

Nous invitons tous les bénévoles à participer à cette rencontre d'équipe qui se terminera avec des exercices sur la communication.

Avec Janie

MERCREDI 24 9H30

Quand « écolo » rime avec « écono »

Est-il possible d'en faire plus pour l'environnement sans se ruiner ? Dans cet atelier de création de produits ménagers maison, vous y découvrirez la réponse...

Avec Laurence

JEUDI 25 13H30

Maintenir sa santé mentale

La santé mentale, ça s'entraîne, ça se maintient, mais comment ?! Découvrons-le!"

Avec Andréanne Boily-Lévesque

MERCREDI 31 9H30

Exploration créative

Venez profiter de ce moment juste pour soi pour prendre conscience de son intériorité. Relaxation et créativité par le dessin seront à l'honneur!

Avec Marthe Leclerc

MERCREDI 31 12H00

Dîner d'Halloween

C'est le temps de sortir notre créativité ! Déguisons-nous et célébrons la fête de l'Halloween ensemble ! Un délicieux dîner sera servi pour souligner cette occasion. (places limitées, inscrivez-vous vite !)

Avec l'équipe

NOVEMBRE

MARDI 6 13H30

Atelier mystère

Une intervenante vous prépare une séance des plus intéressante! Le thème sera dévoilé avant la fin du mois d'octobre, nous gardons un peu de suspense!

Avec Janie

JEUDI 15 13H30

Parlons miel

Vous êtes invitées à une discussion sur les abeilles et leurs rôles dans la préservation de l'environnement. Boisson chaude au miel, photos et vidéo d'apicultrice et apiculteur en action.

Avec Elisabeth

MARDI 20 13H30

Film discussion

Venez assister à la projection d'un film qui sera suivi d'une discussion animée en groupe. Surveillez les informations à venir concernant le film qui sera présenté.

Avec l'équipe

MARDI 27 13H30

Le changement

Comment développer de bonnes aptitudes face aux changements, aux transitions et à la nouveauté? Venez découvrir différents moyens pour apprendre à mieux vivre avec les changements.

Avec Paméla Bérubé-Jean, SMQ

MERCREDI 28 9H30

Prenons le temps

Le temps des Fêtes arrive à grands pas, offrez-vous une douceur en cadeau. Un cadeau d'écriture et de visualisation pour votre bonheur personnel.

Avec Marthe Leclerc

DÉCEMBRE

MERCREDI 19 12H00

Dîner de Noël

Vous êtes conviées à un dîner en famille, avec nous toutes, pour célébrer l'arrivée du temps des Fêtes ! Plaisir, rires et bonheur seront au rendez-vous. (sur inscription, places limitées)

Avec l'équipe

BLOCS D'ATELIERS

MERCREDIS SANTÉ

Une série de 10 ateliers vous est proposée afin de permettre à votre corps et votre esprit d'être en équilibre. Inspiré de la méthode Feldenkrais, ces ateliers offriront une meilleure posture à votre corps et apporteront une fluidité des pensées à votre esprit. Une belle occasion de prendre soin de soi. Les ateliers se dérouleront les mercredis après-midi du 10 octobre au 12 décembre (sur inscription, places limitées)

ANTIDOTE

Le programme Antidote prend une courte pause pour cet automne. Nous vous tiendrons informées dès qu'il sera possible de l'offrir à nouveau.

CUISINES COLLECTIVES

Des groupes de cuisines collectives auront lieu les jeudis. Contactez-nous pour vous inscrire ou pour obtenir de l'information.

TOASTS-CAFÉ

Certains lundis matin, dès 9h30, venez assister à nos Toasts-Café discussions. Une occasion de se réunir pour déjeuner ensemble et partager sur différents sujets : Dates sujettes à changement : 15 et 29 octobre, 12 novembre, 3 et 10 décembre.

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'informations, consultez notre site internet, appelez-nous, ou passez nous voir!

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.

Le milieu de vie du Centre-femmes ferme ses portes à 15h30 les mercredis.

Le centre fermera ses portes
pour Noël
**MERCREDI le 19
DÉCEMBRE** à partir de
15h30
et nous serons de retour
LUNDI LE 14 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: coordination@centrefemmesrimouski.org
Site web : www.centrefemmesrimouski.org

*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.rcfcentres.qc.ca



**Centre -FEMMES
de RiMOUSKI**

Heures d'ouverture:

Lundi : 9h00 à 12h00 et
13h30 à 16h30

Mardi : 13h30 à 16h30

Mercredi : 9h à 15h30

(Ouvert pour le dîner, apportez votre lunch)
(Milieu de vie fermé à 15h30)

Jeudi : 13h30 à 16h30

Vendredi 9h00 à 12h00

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

Programmation

Automne 2018

*Organisme subventionné, entre autres, par le
Centre intégré de santé et de services sociaux du BSL*