

ACTIONS COLLECTIVES

Restez à l'affût des différentes mobilisations qui auront lieu cet automne. Voici un aperçu : **La Marche Mondiale des Femmes** le 17 octobre, une formule revisitée, mais tout aussi importante. **Les 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes** du 25 novembre au 6 décembre. Des actions combinant le virtuel et le présentiel sont attendues! D'autres mobilisations viendront certainement en cours de route, nous avons plusieurs revendications à mettre de l'avant pour une société plus juste!

BÉNÉVOLAT AU CENTRE

Tu veux t'impliquer dans ta communauté? Le Centre-femmes t'offre différentes occasions pour faire du bénévolat. On t'attend!

CARTE DE MEMBRE

5\$ 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.

COMME MEMBRE DU CENTRE-FEMMES, VOUS AVEZ ACCÈS :

À de l'écoute téléphonique; Réseau d'entraide; Consultation individuelle; Activités; Milieu de vie; Défense des droits; Information juridique; Ordinateur et Internet; Références.

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Les inscriptions pour les activités de la programmation sont obligatoires et se font à chaque début de semaine 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 tempêtes :

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

Fermeture prévues :

Il est prévu que le Centre-femmes soit fermé lors des journées suivantes : 11 octobre (jour férié) et 18 octobre

Le Centre fermera ses portes pour le temps des fêtes :

JEUDI LE 16 DÉCEMBRE

et nous serons de retour

MERCREDI LE 12 JANVIER

MISSION

- Offrir un lieu de rencontre pour toutes les femmes 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

CONTACTEZ-NOUS

16, rue de l'Évêché Ouest
C.P. 36
Rimouski, Québec
G5L 7B7
418-723-0333

coordination@centrefemmesrimouski.org
www.centrefemmesrimouski.org

HORAIRE

Lundi : Télétravail
Mardi : 12h à 15h30
Mercredi : 9h à 11h30 et 12h à 15h30
Jeudi : 9h à 11h30 et 12h à 15h30
Vendredi : Télétravail

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



Site web : <https://rcentres.qc.ca/>



Centre - FEMMES de RIMOUSKI

PROGRAMMATION

Automne 2021

Organisme subventionné par le

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent



NOUVEAU FONCTIONNEMENT

Le Centre-femmes de Rimouski a de nouvelles méthodes de fonctionnement.

Premièrement, si tu es malade, rhume, grippe ou autre maladie contagieuse, reste à la maison. La santé de tes pairs ne sera que préservée!

Le port du masque est obligatoire au centre, donc lors de tes visites, tu dois porter le tien. Si tu n'en a pas, nous pourrons te fournir un couvre-visage.

Cette programmation n'est valide que pour la période du **1 octobre** au **9 décembre 2021** inclusivement.

MILIEU DE VIE

Le milieu de vie est ouvert sur rendez-vous seulement et l'horaire est modifié.

Les plages horaires du milieu de vie sont mardi de 12h00 à 15h30, mercredi et jeudi de 9h00 à 11h30 et de 12h00 à 15h30.

Un nombre maximum de 6 membres pourront participer au milieu de vie par période d'ouverture.

Tu souhaites être présente au milieu de vie? Prends rendez-vous et respecte, dans la mesure du possible, ton engagement de présence. Ainsi, tu respecteras les autres aussi!

**Ces consignes seront appliquées dû aux risques liés à la COVID-19
Merci de votre compréhension!**

ACTIVITÉS PONCTUELLES

OCTOBRE

MARDI 5 OCTOBRE

Unies dans la diversité

En cette journée nationale des centres de femmes du Québec, le thème de la diversité corporelle est mis en lumière afin de déconstruire les standards de beauté définis par le patriarcat.

Avec l'équipe

MERCREDI 6 13h00

Prends toi une bûche et jasons!

Cette réalité en tant de pandémie vous a certainement permis de réaliser des apprentissages, d'apprivoiser de nouvelles forces ou de mettre des limites! Nous t'invitons à cet échange ressourçant pour toutes.

Avec Bergette Romain

MERCREDI 6 16H30

Danse le monde avec moi!

Quoi de mieux que de danser pour apprécier davantage son propre corps? Mochira vous invite à découvrir différents rythmes culturels. **Dates 6, 13, 20 et 27 octobre**

Avec Mochira Atallah

MARDI 12 13H30

Des projets c'est essentiel!

Choisir l'art pour mettre en lumière ses rêves, ses projets, ses projections? Noust'invitons, à l'aide du scrapbooking, à créer ta réalité, celle que tu souhaites, celle que tu désires.

Avec Josy-Ann Tremblay

NOVEMBRE

MARDI 16 13H30

Activité de Mandala

Un bloc de 4 ateliers sur les bienfaits du Mandala tout en créant le tien! Une façon de prendre soin de soi et de se redécouvrir. Places limitées, offert via Zoom au centre.

Dates 16, 23, 30 novembre et 2 décembre

Avec Hélène Duperron, enseignante en art

Restez à l'affût, d'autres ateliers enrichissants vous seront offerts prochainement!

BLOC D'ATELIERS

ANTIDOTE

Antidote 1 : Une quête d'identité et une reprise de pouvoir sur votre vie (non disponible à l'automne)

Antidote intensif : non disponible cet automne

Antidote 2 : Une quête d'amour, vers une autonomie affective (Prérequis : Antidote 1) à partir du **6 octobre**

La commode ronde :

Comment vivre le deuil (non disponible à l'automne)

CUISINES COLLECTIVES

Cette année, des petits groupes formés de 6 femmes cuisineront collectivement les jeudis en avant midi. De nouvelles méthodes seront mises en place afin de respecter les recommandations. Nous communiquerons avec vous pour l'explication des nouvelles mesures.

Soyez assurés que tout ce qui est mis de l'avant, sert à contribuer à votre sécurité.

Contactez-nous pour vous inscrire ou pour obtenir de l'information.

Dates des cuisines collectives; 30 septembre, 14 octobre, 11 et 25 novembre

Cuisines spéciales; 4 novembre et 9 décembre

Prenez note que le milieu de vie est fermé jeudi en avant midi seulement lors des cuisines