

ACTIVITÉS PONCTUELLES

FÉVRIER

MERCREDI 06 12H00

Lancement de la programmation

Joignez-vous à nous pour le lancement de la programmation de l'hiver/printemps 2019.

Avec l'équipe

MARDI 12 13H30

Atelier créatif

Moments inspirants juste pour vous! Laissez votre créativité prendre forme sous le thème de la St-Valentin. Atelier original et plaisant.

Avec Audrey

MERCREDI 13 12H00

Dîner de la St-Valentin

Soyez les bienvenues à ce dîner festif de la St-Valentin! Une rencontre agréable, de la joie de vivre et des rires à profusion.

Avec l'équipe

MARDI 19 13H30

Mieux vivre ensemble

Bien vivre ensemble, oui c'est possible! Venez prendre connaissance des outils disponibles afin d'optimiser vos relations interpersonnelles.

Avec Paméla Bérubé-Jean, SMQ

LUNDI 25 9H30

Première des Causeries, cartes de vœux

Des doux vœux pour encourager des femmes vivant des situations d'injustices. Écrivons notre support et notre solidarité.

Avec Marthe Leclerc

MARS

LUNDI 04 9H30

Panne de vie

Venez partager vos états d'âmes et vos trucs lors de passages difficiles de la vie qui ont occasionné des problèmes physiques ou mentales.

Avec Lyne

VENDREDI 8 19H30

Journée internationale des femmes

Le comité élargi 8 mars vous invite à la représentation de la pièce « Robertine » Cette pièce met en relief les idées novatrices de Robertine Barry, première femme journaliste canadienne-française et féministe québécoise. Vous êtes les bienvenues, le vendredi 8 mars à la salle Georges Beaulieu au Cégep de Rimouski à 19h30. L'entrée est gratuite, mais une contribution volontaire est suggérée.

JEUDI 14 13H30

L'univers des soins de fin de vie

Cet atelier permet de mieux comprendre l'univers des soins de fin de vie.

Avec Julie Turcotte, infirmière spécialisée

LUNDI 18 9H30

Étiquettes alimentaires

Stratégies pour identifier les ingrédients et la valeur nutritive d'un produit à partir de son étiquette

Avec CLEF Mitis, Neigette

MARDI 26 13H30

L'APPUI BSL

Les femmes sont souvent amenées à prendre soin de leurs proches. Est-ce que vous portez le rôle de proche aidante? Portrait global des services de l'APPUI BSL.

Avec Marie-Hélène Chouinard, L'APPUI BSL

AVRIL

LUNDI 01 9h30

Recherche sur internet

Stratégies pour spécifier son intention, choisir ses mots-clés et discerner les informations utiles.

Avec CLEF Mitis, Neigette

MERCREDI 03 12H00

Dîner Du printemps

Le Centre-femmes vous invite à venir vous sucrer le bec! Tire d'érable, collation et plaisir inclus pour cette occasion.

Avec l'équipe

MARDI 09 13H30

Que le stress devienne mon allié

Vous êtes stressées? Vous vous sentez pressées par le temps et par la vie en générale? Cet atelier est pour vous! Transformez votre stress en allié!

Avec Paméla Bérubé-Jean, SMQ

JEUDI 18 13H30

Atelier de cuir créatif

À partir d'informations de base sur le cuir, laissez parler votre créativité soulignant votre débrouillardise et autonomie. (7 femmes maximum, deuxième atelier jeudi le 16 mai)

Avec Suzanne Richard, artiste

MAI

LUNDI 13 9h30

Lecture des actualités

Stratégies pour faire une lecture critique d'un article de journal et établir des liens avec son vécu.

Avec CLEF Mitis, Neigette

MERCREDI 15 8H30

Visite du Centre-femmes la Jardilec à St-Jean-Port-Joli

Cette année, le Centre-femmes invite ses membres pour une visite du Centre-femmes la Jardilec. Ambiance chaleureuse et plaisir assuré! (places limitées, réservez-tôt)

Avec l'équipe

LUNDI 27 9h30

L'intimité

Qu'est-ce qui est intime et qu'est-ce qui ne l'est pas? Chacune à son jardin secret, les inconvénients et les avantages à le partager.

Avec Lyne

JUIN

MERCREDI 05 13H30

Assemblée générale annuelle (AGA)

Toutes les membres sont invitées à participer l'AGA annuelle. C'est l'occasion de se réunir pour faire un retour sur l'année, élire les membres du C.A. et prendre les décisions importantes concernant le centre. (Heure et lieu à confirmer)

Avec l'équipe

MERCREDI 26 12H00

Pique-nique annuel

Venez fêter avec nous l'arrivée de l'été! Cette année, nous vous proposons d'apporter votre lunch. Une collation vous sera servie. (En cas de pluie, remis au lendemain)

Avec l'équipe

BLOCS D'ATELIERS

MERCREDIS SURPRISES

Cette année, nous vous invitons à cette série de 7 ateliers combinant créativité et douceur pour l'âme. Offrez à votre corps, votre esprit et vos émotions un espace créateur! Dates : 6 et 20 mars, 10 et 17 avril, 8, 22 et 29 mai (sujettes à changement)

ANTIDOTE

Antidote 1: Une quête d'identité et une reprise de pouvoir sur votre vie. (complet pour cet hiver)

Antidote 1 (Intensif) : deux samedis du mois de mai soit le 11 et 18 (réservez tôt)

Antidote 2 : Une quête d'amour, vers une autonomie affective. (Prérequis : Antidote 1 et non disponible cet hiver)

La commode ronde :

Comment vivre le deuil : offert à l'automne 2019

CUISINES COLLECTIVES

Des groupes de cuisines collectives vous sont offerts les jeudis. Des places sont disponibles, communiquez avec nous pour plus d'informations.

Prenez note que les jeudis de cuisines, le milieu de vie sera fermé toute la journée soit le 7 et 28 février, 21 mars, 4 et 11 avril, 9 mai.

LES CAUSERIES

Le lundi matin, dès 9h30, venez assister à nos déjeuners causeries. Différents sujets vous seront proposés. Profitez de ces occasions pour venir échanger avec nous! De plus, un déjeuner vous est offert **Dates :** 25 février; 4, 18 et 25 mars; 1 avril; 13 et 27 mai. (sujettes à changements)

ACTIONS COLLECTIVES :

Restez à l'affût des différentes mobilisations qui auront lieu cet hiver et ce printemps! Au mois d'avril, participez avec nous à la mobilisation organisée par tous les Centres-femmes du Québec! On veut se faire voir et faire connaître les centres! D'autres mobilisations viendront certainement en cours de route, nous avons plusieurs revendications à mettre de l'avant pour une société plus juste!

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!

Mercredi 06 février, c'est la première rencontre des bénévoles. Vous êtes conviées à cette rencontre conviviale permettant de redéfinir les rôles, les responsabilités et les avantages du bénévolat.

Mardi 16 avril, un dîner sera servi pour remercier votre grande implication. On vous attend à 11H00.

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.

COMME MEMBRE DU CENTRE, VOUS AVEZ ACCÈS :

À 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 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 : 8 et 28 mars, 19 et 22 avril, 15 et 20 mai, 5, 20 et 24 juin, 1 juillet.

Le centre fermera ses portes pour l'été :

JEUDI le 04 JUILLET

et

nous serons de retour
MARDI le 27 AOÛT

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



Centre-FEMMES de Rimouski

Heures d'ouverture milieu de vie:

Lundi : 9h00 à 12h00 et
13h30 à 16h30

Mardi : 13h30 à 16h30

Mercredi : 9h à 15h30 (Ouvert pour le dîner, apportez votre lunch)

Jeudi : 13h30 à 16h30
(fermé lors des cuisines collectives)

Vendredi 9h00 à 12h00

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

Programmation

**Hiver-Printemps
2019**

Organisme subventionné par le CISSS;
Centre intégré de santé et de services sociaux

Le Centre-femmes de Rimouski est membre de l'RC

Des Centre-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.rcq.ca