

ACTIVITÉS PONCTUELLES

JANVIER

MERCREDI 29 12H00

Lancement de la programmation !

FÉVRIER

MARDI 04 13H30

Rencontre des bénévoles

Vous êtes conviées à cette rencontre conviviale permettant de redéfinir les rôles, responsabilités et avantages du bénévolat. De plus, une formation sur l'accueil interculturel vous sera offerte.

Avec Lyne

MERCREDI 05 12H

Cercle culturel de l'amitié, travailleuse de milieu

En quoi consiste le travail de milieu? Venez découvrir ce programme et les services offerts.

Nathalie Thibeault, travailleuse de milieu

LUNDI 10 13H30

Février, le mois de l'histoire des noirs

Nous discuterons des raisons d'un mois de l'histoire des noirs et des activités qui en dérouleront à Rimouski.

Avec l'équipe

MERCREDI 12 11H30

Dîner de la St-Valentin

Cette année, l'équipe du Centre-femmes vous invite à un dîner festif dans un restaurant de la ville. Réservez tôt, les places sont limitées.

Avec l'équipe

MARDI 18 13H30

Droits et responsabilités des locataires

Quels sont les principaux droits des locataires selon la loi? Est-il toujours facile de les faire respecter? Voilà les questions qui sont abordées dans cet atelier.

Avec Alexandre Cadieux, Comité Logement

MARS

MERCREDI 04 13H30

Déjouez le stress!

Depuis plusieurs années, nous nous efforçons de fuir ce fameux stress qui semble nous empêcher de nous sentir bien. Et si, nous changions de stratégie pour qu'il nous accompagne et devienne notre allié! **Avec Alexandra Martineau-Duguay, SMQ**

DIMANCHE 8 15H

**Journée internationale des droits des femmes
« Féministes de toutes nos forces! »**

Le comité élargi du 8 mars vous propose une marche le dimanche 8 mars pour vos droits. Par la suite, venez nous rejoindre au Le Bien, le Malt à 16h pour le lancement de la bière *l'Insoumise* et écouter des témoignages de femmes. Venez en grand nombre! (Entrée est gratuite, mais une contribution volontaire est suggérée.)

MARDI 31 13H30

Alimentation fleurissante

Si nous regardions les aliments sous un nouvel angle? Et si notre alimentation nous permettait de mieux se soigner?

Avec Chanel Lapointe

AVRIL

MARDI 07 13H30

Le deuil

Venez parler de vos deuils et des conséquences que cela entraîne. Nous découvrirons ensemble le positif qui se trouve au bout du tunnel.

Avec Lyne

MERCREDI 08 11H00

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 21 13H30

La santé mentale : un potentiel invisible

La santé mentale est une composante essentielle au mieux-être de l'être humain. Toutefois, même si nous considérons la santé mentale comme importante, son invisibilité nous fait souvent oublier que lorsque celle-ci est bien entretenue, elle peut considérablement améliorer notre vision de soi, des autres et de la vie.

Avec Alexandra Martineau-Duguay, SMQ

MAI

MERCREDI 20 10H30

Visite du Centre-femmes De la Mitis

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

Avec l'équipe

JUIN

MERCREDI 03 APRÈS-MIDI

**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

MARDI 23 11H00

Pique-nique annuel

Amenez vos enfants et 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 jeudi 25 juin)

Avec l'équipe

JUILLET

MERCREDI 01 10H30

Visite à la ferme de la Dérive

Mieux comprendre le métier de maraîcher passe par une visite à la ferme! Venez voir les nouvelles pousses de l'année et les petits animaux. (Places limitées)

Avec l'équipe

BLOCS D'ATELIERS

MERCREDIS SURPRISE

Cette année, nos deux stagiaires vous offriront différents ateliers enrichissants qui seront vous outiller grandement! Restez à l'affût des prochaines activités! Dates : 19 et 26 février, 10, 18 et 25 mars, 22 et 29 avril (dates sujettes à changement)

ANTIDOTE

Antidote 1: Une quête d'identité et une reprise de pouvoir sur votre vie. (début le 12 février 2020)

Antidote 1 (Intensif) : non disponible cet hiver

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

La commode ronde :

Comment vivre le deuil : 29 avril, 6, 13 et 27 mai. (prérequis : Antidote 1)

CUISINES COLLECTIVES

Des groupes de cuisines collectives auront lieu les jeudis. Contactez-nous pour vous inscrire ou pour obtenir de l'information. Dates : 30 janvier, 13 février, 5, 12 et 26 mars, 16 avril (dates sujettes à changement)

Prenez note que lors des journées de cuisines collectives, le milieu de vie est fermé.

CAFÉ-CAUSERIES

Les Cafés-causeries sont l'occasion de se réunir pour partager sur différents sujets de l'actualité.

Prenez note de la nouvelle formule cette année; lundi à 13h30. (collations incluses)

Dates : 10 et 24 février; 16 et 30 mars; 20 avril; 4 mai. (dates sujettes à changement)



**Centre-FEMMES
de Rimouski**

ACTIONS COLLECTIVES :

Restez à l'affût des différentes mobilisations qui auront lieu cet hiver et ce printemps! 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!

Mardi 04 février, c'est la première rencontre des bénévoles. Vous êtes conviées à cette rencontre conviviale permettant de redéfinir les rôles, responsabilités et avantages du bénévolat.

Mardi 14 avril, un dîner des bénévoles sera servi pour remercier votre grande implication.

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, VOUS AVEZ ACCÈS :

À l'écoute téléphonique; Réseau d'entraide; Consultation individuelle; Activités; Milieu de vie; Défense des droits; Information juridique; Ordinateur et internet et 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 : 30 janvier, 13 février, 5, 9, 12, 19, 20 et 26 mars; 10, 13, 16 et 23 avril; 18 et 28 mai; 3, 9, 24 et 29 juin.

Le centre fermera ses portes
pour l'été :
JEUDI le 02 JUILLET
et
nous serons de retour
MERCREDI le 26 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

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

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.rcentres.qc.ca



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

Vendredi 9h00 à 12h00

Ouvert sur rendez-vous seulement :

Jeudi : 9h à 12h00

Programmation

Hiver-Printemps 2020

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