

## NOVEMBRE

### NAVIGUER EN TOUTE SÉCURITÉ

Une conférence sur la cybersécurité pour se sensibiliser sur la problématique des attaques informatiques et voir ensemble des comportements sécuritaires et préventifs à adopter.

**La Puce, ressource informatique**

**Jeudi 1<sup>er</sup> novembre 13 h 15**

### ATELIER: DÉCOUVRIR L'ÉCRITURE

Ateliers d'écriture pour partir à la découverte de sa créativité et libérer sa voix. Viens jongler avec les mots, apprivoiser l'imaginaire et dépasser les limites du possible !

**Marguerite Hardy Daigle**

**30 octobre au 27 novembre**

**Membre: 20\$ Non-Membre: 25\$**

### RÉFLÉCHIR LE MEMBERSHIP

Pour s'impliquer dans la révision des balises de l'obtention de la carte de membre, les privilèges et les coûts associés.

**Jeudi 15 novembre 13 h 15 à 15 h**

### ACTUALITÉ AU FÉMININ: LA LÉGALISATION DU CANNABIS

La légalisation du cannabis est un sujet qui t'interpelle? Pour s'informer, briser certains mythes et mieux comprendre l'aspect légal.

**Valérie Bourdon**

**Mercredi 21 novembre 13 h 15**

### CAFÉ-CAUSERIE : L’AFFIRMATION SAINE partie 2 (suite)

Suite du café-causerie *l’Affirmation saine partie 1*, bienvenue à celles qui n’ont pas fait la partie 1.

**Wendy Rivard**

**Jeudi 22 novembre 13 h 15 à 15 h**

### 12 JOURS D’ACTIONS CONTRE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES

Surveillez nos actions et celles de nos partenaires ! Possibilités d’implications.

**25 novembre au 6 décembre**

## SERVICES

### GRUPE DE SOUTIEN POUR FEMMES UTILISANT DES COMPORTEMENTS VIOLENTS

Ce groupe s’adresse aux femmes qui veulent s’inscrire dans une démarche volontaire de changement et trouver des alternatives à l’utilisation de comportements violents, développer des stratégies afin de mieux communiquer, augmenter son pouvoir d’agir et augmenter son réseau d’entraide. (Une rencontre d’accueil doit avoir lieu avant l’intégration au groupe.)

### ACCUEIL ET ÉCOUTE

Un service d’accueil et un centre de documentation sont disponibles pendant les heures d’ouverture. Un service d’écoute et d’aide confidentiel est disponible sur rendez-vous.

### CLUB DE MARCHÉ

Chaque semaine, on se rejoint au Centre pour choisir et marcher un parcours. Beau temps, mauvais temps, joignez-vous à nous ! Pour tous les niveaux.

**Tous les vendredis de 10 h à 12 h**

### REPAS COLLECTIFS

**Déjeuners: Mardi 2 octobre, 6 novembre et 4 décembre, 8 h 30.**  
Lieux à confirmer

**Souper: Jeudi 4 octobre, 18 h**  
Restaurant 4uattro, 825 chemin Saint-Jean, La Prairie. Apportez votre vin (Inscriptions avant le 2 octobre)

## VIE ASSOCIATIVE

### COMITÉS

Chaque femme a son rôle à jouer pour solidifier la mission du Centre. S’impliquer c’est faire un Centre par et pour les femmes. Les comités permettent de **DÉVELOPPER** entre-autre...

#### Comité Fête de Noël - 9 octobre

Ses talents d’organisatrice, de rassembleuse et sa créativité

#### Comité Visibilité - 2 octobre

Des atouts en marketing et en promotion

#### Comité Code de vie (créatif)- 27 sept.

Des talents artistiques et créativité

#### Comité Aime ton Centre - 19 septembre

Son réseau et son leadership

#### Comité Centre de documentation-16 oct.

Sa passion pour la lecture et l’organisation

#### Comité 8 mars - 8 novembre

Sa fibre féministe, ses talents d’écriture, de mise en scène de spectacle, etc.



## PROGRAMMATION AUTOMNE 2018

**Porte ouverte et inscriptions**

**Mercredi 5 septembre**

**Mot d’ouverture: 10 h 30**

**Un buffet sera offert ensuite**

**Inscriptions pour toutes jusqu’à 16h**

**Le Centre est fermé de 12 h à 13 h**

**1025, rue Centrale,  
Sainte-Catherine (QC) J5C 1A2**

**Téléphone : 450 638-1131**

**Télécopieur : 450 638-1132**

**Messagerie : info@claircie.org**



## SEPTEMBRE

### MARCHES EXPLORATOIRES

Suite aux marches effectuées, nous souhaitons mettre en commun les expériences, les observations et les informations recueillies pour trouver ensemble les recommandations à émettre pour améliorer notre sentiment de sécurité dans la ville.

**Valérie Bourdon**

**Mardi 18 septembre 13 h 15**

### DINER-BOUQUINEUSES

Les diners-Bouquineuses permettent aux femmes qui aiment la lecture et désirent discuter d'un livre qui les a marqués, de se rencontrer le temps d'un diner. L'objectif est d'échanger, de voir la nouveauté littéraire, ou de simplement partager son coup de cœur. Apportez votre bouquin, ainsi qu'un repas chaud ou froid, le café est fourni.

**Jeudi 20 septembre 11 h 30 à 13 h**

### CAFÉ-CAUSERIE : LA PERFORMANCE AU FÉMININ

Qu'est-ce que la performance ? Doit-on performer dans tous nos rôles ? Quels en sont les impacts sur nos vies, notre santé, notre estime ? Quelles sont les attentes de la société envers les femmes ? Quels sont nos standards personnels ? Prenons le temps de s'arrêter pour y réfléchir et échanger.

**Wendy Rivard**

**Mardi 25 septembre 13 h 15 à 15 h**

### ATELIER: FAIRE LA PAIX AVEC NOTRE PASSÉ

Avec tout le chemin parcouru, la plupart d'entre nous ne sommes pas satisfaites d'où nous en sommes. Des personnes et des situations nous ont amenées à faire des choix qui ne faisaient pas nécessairement partie de nos rêves de jeunesse. Comment faire la paix avec notre passé et profiter de ce que nous avons appris ? Comment peut-on amener ces situations à améliorer notre présent et notre avenir ?

**Clara Toner**

**Mercredi du 26 septembre au**

**31 octobre**

**De 13 h 15 à 15 h 45**

**Membre 20 \$ Non-Membre 25 \$**

## OCTOBRE

### ATELIER: SE NOURRIR DE LIBERTÉ

Ces ateliers s'adressent aux femmes vivant avec un surplus de poids. Pour apprendre à s'accepter telles que nous sommes et respecter notre image de soi. Pour modifier certains comportements afin de développer des stratégies pour atteindre un meilleur équilibre.

**Dominique Perron et Karine Hébert**

**Les mardis 2 octobre au 30 octobre**

**De 18h00 à 20h30**

**Membre 20 \$ Non-Membre 25 \$**



### ACTUALITÉ AU FÉMININ:DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES

Dans la Loi sur les soins de fin de vie, tout un chapitre est consacré aux directives médicales de fin de vie. Il s'agit d'un processus simple et gratuit. Pour étudier plus en détail ce formulaire prévu par le gouvernement et voir comment il s'applique, en tenant compte des autres documents ou moyens de faire valoir ses volontés de fin de vie.

**Danielle Chalifoux, avocate**

**Mercredi 3 octobre 19 h**

### POUR S'IMPLIQUER ENSEMBLE

Le Centre souhaite créer un lien avec les résidents du CHSLD de Sainte-Catherine. Le but est de sortir les résidents de l'isolement et partager avec eux. Nous pourrions discuter avec la responsable des loisirs des possibilités d'implications ponctuelles. Par la suite, nous choisirons ensemble comment nous souhaitons nous investir.

**Joanie et Valérie Bourdon**

**Jeudi 4 octobre 9 h 30**

### MALTRAITANCE, FRAUDE, INTIMIDATION ENVERS LES AINÉES

Conférence qui vise à sensibiliser, informer, prévenir et orienter les aînés et leurs proches sur la maltraitance, la fraude et l'intimidation.

**Anne Choquet, FADOQ Région Rive-**

**Sud-Suroît et Karine Bergeron,**

**Sûreté du Québec**

**Jeudi 11 octobre 13 h 30**

### MARCHÉ DE NOËL

Tu fais de l'art et tu aimerais exposer? Ou tu souhaites simplement développer ton entrepreneuriat ? Le Centre propose, une première édition du marché de Noël de L'Éclaircie. Une rencontre aura lieu pour celles qui souhaitent s'impliquer dans cet événement d'artistes.

**Valérie Bourdon**

**Jeudi 18 octobre à 13 h 15  
(Première rencontre)**

### CAFÉ-CAUSERIE : L’AFFIRMATION SAINE partie 1

Pour explorer différentes méthodes pour s'affirmer dans le respect de soi et des autres. Pour s'écouter davantage, éviter d'accumuler, reconnaître les moments pour s'exprimer et maximiser nos chances d'être entendues.

**Wendy Rivard**

**Mardi 23 octobre 13 h 15 à 15 h**

### LA DIVERSITÉ DANS NOS ASSIETTES

Découvrir des plats et des femmes d'ici et d'ailleurs. Traditions, échanges, plaisirs et popote seront au rendez-vous! Ce mois-ci, venez cuisiner un plat malgache. Pour déguster sur place au dîner ou repartir avec votre portion (apporter un plat).

**Heritiana Marcel**

**Jeudi 25 octobre de 9 h 30 à 12 h**