

# Mars

## **Garder son enthousiasme au quotidien**

Pour préserver notre énergie vitale, nous pouvons apprendre à vivre des relations plus harmonieuses, poser nos limites et récupérer notre estime de soi quand nous sommes blessées. Ces éléments sont essentiels pour garder notre enthousiasme au quotidien.

**Clara Toner**

**Mardi du 5 mars au 2 avril**

**13 h 15 à 15 h 30**

**Coût: 20 \$ membre 25 \$ non-membre**

**Ciné-causerie: Nous les femmes qu'on ne sait pas voir.**

Un film, dans le cadre de la journée internationale du droit des femmes. Un documentaire sur les multiples visages du vieillissement dans le contexte d'une société qui refuse de vieillir, en particulier pour les femmes. Ce film propose de vivre ensemble des moments de création, de réflexion et d'échanges sur le vieillissement. Pop-corn et breuvages inclus !

**Valérie Bourdon**

**Jeudi 7 mars**

**13 h 15 à 15 h 15**

## **Journée internationale des droits des femmes : Spectacle d'humour**

Spectacle de Mélanie Couture, avec en première partie, les jeunes filles de l'école Louis Philippe Paré et le comité femmes vigilantes. Co-voiturage possible à partir du Centre.

**Pavillon de l'île à Châteauguay**

**Vendredi le 8 mars à 19 h (\$)**

## **Sortie à la Librairie L'Euguélonne**

Pour une deuxième édition, le centre se rend à la librairie féministe à Montréal pour l'achat de nouveaux livres. Viens découvrir les motivations et enjeux des fondatrices de cette librairie unique.

**Jeudi 14 mars**

**10 h à 12 h**

## **Conférence: Cancer nous sommes là !**

Pour avoir plus d'informations sur les différents types de cancer, leurs fréquences et dangerosité. Pour connaître les services offerts par la Société Canadienne du Cancer, les possibilités d'aide financière et les différentes prothèses.

*\*Minimum requis, inscriptions obligatoires*

**Société Canadienne du Cancer**

**Karine Desgroseilliers**

**Mercredi 27 mars**

**9 h 30 à 11 h 30**

# Services

## *Repas collectifs*

### **Déjeuners**

Tout les 1er mardis du mois. Au Restaurant l'Oeuf Xceptionnel au 130 Rang Saint Pierre, Saint-Constant, à partir de 8 h 30.

### **Soupers**

Souper de St-Valentin. Restaurant au *Goût de Siam*, au 39, route 132, Delson. Apportez votre vin. Réservations avant le 12 février.

**Jeudi le 14 février à 18 h**

## *Accueil et écoute*

Un service d'accueil et de documentation est disponible pendant les heures d'ouverture. Un service confidentiel d'écoute et d'aide individuelle est disponible sur rendez-vous.

## *Groupe de soutien*

Ce groupe s'adresse aux femmes qui veulent s'inscrire dans une démarche de changement et trouver des alternatives à l'utilisation de comportements violents, développer des stratégies pour mieux communiquer, augmenter son pouvoir d'agir et augmenter son réseau d'entraide. (rencontre d'accueil individuelle avant le groupe.)



## **PROGRAMMATION** **HIVER 2019**

### *Inscriptions pour toutes*

*9 janvier*

*9 h : Déjeuner*

*10 h 30 : Inscriptions*

*Places limitées.*

**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**



# Janvier

## Déjeuner et inscriptions

Déjeuner au Centre et début des inscriptions pour toutes après le repas.

**Mercredi 9 janvier 9 h**

## Comité création Web

Après avoir revu notre logo, notre dépliant et notre affichage extérieur, il est temps de revoir notre site Internet. Participe à rendre notre page Web plus claire, jolie et facile d'utilisation. Nous sommes impatientes d'entendre tes idées !

**Valérie Bourdon**

**Mercredi 23 janvier**

**13 h 15 à 15 h 15**

## 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 possibles.

**Marguerite Hardy Daigle**

**Jeudi 24 janvier, Jeudi 21 février**

**Jeudi 21 mars**

**9 h 30 à 11 h 45**

**Coût: À l'unité**

**Membre: 5 \$ / rencontre**

**Non-membre: 8 \$ / rencontre**

## Le bien-être par le mouvement

Ateliers de danse et d'échanges pour favoriser le développement et le maintien d'une saine relation corporelle, personnelle et sociale. Un moment pour se mettre à l'écoute de son corps et s'exprimer librement, sans pression de performance. Aucune expérience en danse requise. Pour tous les niveaux. Prévoyez des vêtements confortables.

**Noémie Dubuc**

**Mercredi du 30 janvier au 20 mars**

**13 h 15 à 15 h 45**

**Coût: 25 \$ membre 30\$ Non-membre**



## Création d'un outil de retour au calme pour enfants.

Pour créer soi-même un outil de retour au calme pour ses enfants ou petits-enfants. Pour échanger sur l'expression des émotions à la maison, la gestion des crises et se trouver des moyens propres à nos besoins.

**Wendy Rivard et Karine Fontaine**

**Jeudi 31 janvier 9 h 30 à 11 h 30**

# Février

## Initiation au Dessin

Pour s'initier au dessin, en toute simplicité ! Pour dessiner des plumes, mandalas, hiboux, oeil, oreilles, et beaucoup plus ! Certaines oeuvres pourront être utilisées pour le code de vie.

**Marianne Vincent**

**Vendredi du 1 février au 1er mars**

**13 h 15 à 15 h 30**

**Coût : 20 \$ membre 25\$ Non-membre**

## Mieux comprendre les comportements violents des enfants et des adolescents.

Pour mieux intervenir, développer des outils, mettre nos limites face aux comportements violents de nos enfants.

**Chantal Brasseur , AVIF**

**Mercredi 13 février 18 h à 20 h**

## Café-Causerie: Nos petits bonheurs

En quoi ça consiste le Bonheur ? Qu'est-ce qui nous fait sourire à tout coup ? Parlons-en, partageons nos petites recettes du bonheur afin d'en inspirer d'autres !

**Sophie Perreault**

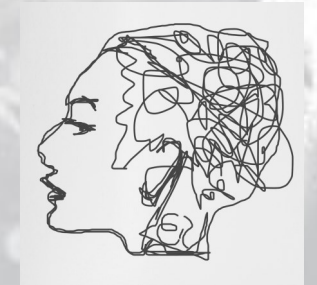
**Mardi 19 février 13 h 15 à 15 h 15**

## La gestion de l'anxiété au quotidien

Voyons ensemble les différents types d'anxiété possible. Créons notre propre boîte à outils pour mieux gérer notre anxiété du quotidien. Prenons les moyens pour vivre notre quotidien plus sainement.

**Rebecca Deschênes**

**Mardi 26 février 13 h 15 à 15 h 15**



## Comité environnement

L'environnement est un enjeu de plus en plus préoccupant. Tu as des idées concrètes d'actions pour le centre ou pour les femmes? L'environnement est un enjeu qui te passionne? Tu as envie d'échanger sur le sujet? Viens à notre rencontre pour prendre connaissance de toutes les possibilités que le comité peut offrir.

**Valérie Bourdon**

**Jeudi 28 février 9 h 30 à 11 h 30**

