

NOVEMBRE

SE LOGER, MYTHES ET RÉALITÉS

Pour avoir plus d'outils et d'informations sur la recherche de logements, sur les logements sociaux, sur les lois entourant la location ou toutes autres questions.

Sylvie Béland
Comité logement Beauharnois
Mercredi 6 novembre
13 h 15 à 15 h 15

CAFÉ-CAUSERIE: VERS L'ACCUEIL DE SOI

Nous avons plusieurs jugements face à nous même et aux autres. Nous avons souvent en tête de faire plus, faire mieux, de s'améliorer. Nous possédons aussi ces mêmes attentes envers les gens. Nous souhaitons qu'ils soient plus à l'écoute, efficaces, compréhensifs, etc. Et si des beaux changements résidaient dans la simple acception de soi et des autres ? Si nous pouvions ajouter plus de paix, de douceurs et d'actions dans nos vies en simplement travaillant à accueillir qui nous sommes.

Wendy Rivard
Mardi 12 novembre
13 h 15 à 15 h 15

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

DÉCEMBRE

FESTIVITÉ DE FIN D'ANNÉE

Un évènement rassembleur pour les femmes et les enfants du centre. Pour vous impliquer dans l'organisation voir la rencontre du 25 septembre.

Vendredi 13 décembre
Heure à déterminer

GROUPES DE SOUTIEN

GROUPE 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.

REPAS COLLECTIFS

Déjeuners: Les déjeuners sont des rencontres informelles pour échanger, relaxer et discuter entre femmes. Bienvenues à toutes chaque premier mardi du mois.

**Les Mardis 3 septembre, 5 novembre
et 3 décembre.**

À partir de 8 h 30
Restaurant l'Œuf Exceptionnel
Au 130 rue St-Pierre à St-Constant

* À noter que le **déjeuner** du **1er octobre** se fera au Centre de femmes, lors de l'activité de la journée nationale des Centre de femmes !

Souper: Le souper collectif aura lieu à la pâtisserie 4uatro à La Prairie. Venez profiter d'un agréable moment avec d'autres femmes, autour d'un plat savoureux ! Apportez votre vin. Inscriptions jusqu'au 14 octobre 15 h.



Jeudi 17 octobre, 18 h
Rôtisserie 4uatro
825 Chemin de Saint-Jean
La Prairie

GRÈVE POUR L'ENVIRONNEMENT

Le vendredi **27 septembre** prochain aura lieu une **Manifestation Mondiale** ayant pour thème : **La crise climatique s'accélère!** Les services du Centre ne seront pas disponibles lors de cette journée, puisque nous participerons à une action. Vous êtes aussi invitées à y participer !

Plus d'informations seront à venir



PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

Portes-ouvertes
Et inscriptions

Mercredi 11 septembre
Mot d'ouverture: 11 h
Goûter inclus
Inscriptions pour toutes
jusqu'à 16h

Halte-Garderie disponible
et Maquillage pour
enfants

1025, rue Centrale,
Sainte-Catherine (QC) J5C 1A2
Téléphone : 450 638-1131
Messagerie : info@claircie.org
www.centrefemmesclaircie.com



Ouvert du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et 13h à 16h30

SEPTEMBRE

LES ÉLECTIONS ÇA ME CONCERNE !

Les élections fédérales arrivent à grand pas. Le centre souhaite représenter les femmes dans le prochain débat des candidat.e.s. Ensemble, nous élaborerons des questions à poser aux candidat.e.s en fonction des réalités vécues par les femmes. Pas besoin de s'y connaître en politique, les discussions seront animées et porteront sur nos besoins.

**Mardi 17 septembre
13 h 15 à 15 h 30**

SAGESSES DE FEMMES: DÉCOUVRIR LE CROCHET

Pour s'initier ou encore développer ses techniques de crochets. Les projets seront choisis par les participantes lors de la première rencontre. Laine fournie et prêt de matériel pour les débutantes.

Réjeanne Hayeur

**Mercredi 18 septembre, 2, 16 et 30
octobre,
9 h 30 à 11 h 45**

RÉFLÉCHIR LA PROGRAMMATION

Pour réfléchir ensemble les programmations à venir tout en faisant le bilan de celles passées.

**Mardi 24 septembre
13 h 15 à 15 h**

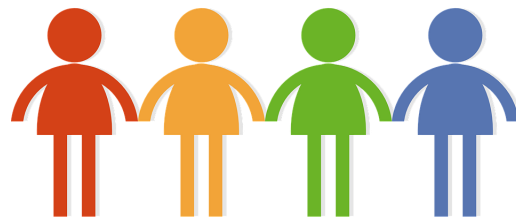
COMITÉS: À VOUS DE JOUER !

Vous avez des projets pour le centre ? Des intérêts ou talents particuliers ? Des valeurs à transmettre ? Un peu de temps ? Apportez votre couleur à votre centre en vous impliquant dans un projet à votre image.

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 le leadership, la communication, le travail d'équipe, la confiance, tout en contribuant à un milieu de vie actif.

Les comités permettent aussi de réaliser certains mandats, comme l'organisation du 40e anniversaire ou des festivités, les actions du comité environnement, etc. Cette rencontre permettra de choisir les comités à relancer ou encore à créer. À vous de jouer !

**Mélanie Brousseau
Mercredi 25 septembre
9 h 30 à 11 h 30**



ATELIERS: VIVRE L'ATTACHEMENT SANS PERDRE NOTRE LIBERTÉ

C'est normal de vouloir aimer et être aimé en retour, il nous arrive de nous oublier à travers certaines relations. L'autre personne est importante pour nous, mais nous perdons un peu de notre liberté par peur de déplaire ou de décevoir. Nous avons besoin des autres, et nos relations devraient nous aider à être « nous-mêmes », libres et vivantes.

Clara Toner

**Mercredi 25 septembre au 30
octobre 13 h 15 à 15 h 15**

Membre: 30\$ Non-membre: 40\$

ATELIERS DE MÉDITATION

À travers de simple pratiques de méditation pleine conscience venez explorer différents thèmes comme l'anxiété, les changements, l'autonomie, la résistance, le deuil et l'amour de soi.

Isabelle Houle

**Les Jeudis 26 septembre,
10, 24 octobre, 7, 21 novembre et 5
décembre 10 h à 12 h
25\$ membre (6\$ à l'unité)
30\$ non-membre (7\$ à l'unité)**



OCTOBRE

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

Vous êtes invitées à venir participer à la 17e journée nationale des Centres de femmes ! Le thème cette année :

Le travail invisible et la charge mentale, ça nous colle à la peau !

La vaisselle, le ménage, prendre soin des proches, les rendez-vous, etc. etc. Vous arrive-t-il de vous sentir épuisée, surchargée pour ce travail invisible ? Venez en jaser et participer aux activités prévues.

**Déjeuner inclus
Mardi, 1er octobre 9h**

MARCHÉ DE NOËL

Tu fais de l'art et tu aimerais exposer? Ou tu souhaites simplement développer ton entrepreneuriat ? Le Centre propose, une 2e édition du marché de Noël de L'Éclaircie. Une rencontre aura lieu pour celles qui souhaitent s'impliquer dans cet évènement d'artistes.

**Organisation: Jeudi 3 octobre
13 h 15 à 15 h 15
Évènement: Samedi 30 novembre
9 h à 16 h**

SAGESSES DE FEMMES: ANXIÉTÉ AU QUOTIDIEN

Venez échangez avec Linda sur son parcours et ses connaissances en lien avec l'anxiété, les différents types d'anxiété et les différentes façons d'en réduire les impacts.

**Linda Ouimet
Jeudi 17 octobre
13 h 15 à 15 h 15**