



Programmation printemps/été 2023

SÉANCE D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION
Venez en grand nombre le mardi 4 avril à 13h
à la salle Odilon-Sauvageau
au 253, 3^e rue de la Pointe
(coin 3^e et av. des Cèdres).
PAS BESOIN
DE S'INSCRIRE
POUR Y PARTICIPER

INFOS PRATIQUES

Comment s'inscrire	p.2
Avantage d'être membre	p.12
Dons	p.12
À propos du Centre	p.12

PROGRAMMATION RÉGULIÈRE

Activités physiques	p.3
Cafés-rencontres/conf.	p.4
Loisirs créatifs	p.6
Actions collectives	p.7
Activités culturelles	p.8

2 ACTIVITÉS SPÉCIALES
EN PAGES 10 ET 11

Comment participer à une activité ?

1- Voici les seules activités pour lesquelles une inscription est obligatoire car les places sont limitées :

- Yoga (page 3)
- Tous les ateliers de loisirs créatifs sauf *Comment fil-tu?* (pages 6 et 7)
- Journée au musée des Abénakis à Odanak (page 8)
- En remontant la rivière de Grandes-Piles à La Tuque (page 8)
- Atelier de slam (page 9)

Pour toutes les autres activités, l'inscription est facultative. À quoi bon s'inscrire, alors? Parce que l'inscription vous permet de réserver la plage horaire dans votre agenda et elle nous permet de savoir combien de chaises, tables et autre matériel prévoir, pour un accueil optimal.

Deux possibilités pour vous inscrire :

- Soit en présentiel le 4 avril 2023 lors de la séance d'information et d'inscription (voir détails page 1)
- Soit par téléphone, à compter du 5 avril 2023 : (819) 537- 4277

Pour les activités nécessitant un paiement :

votre inscription ne sera validée qu'à la réception du paiement en argent (à nos bureaux) ou par chèque (à nos bureaux ou par la poste).

La contribution volontaire de certaines activités est à votre discrétion.

Toutefois, personne ne sera exclu faute de moyens suffisants pour payer les frais d'adhésion. Nous vous invitons à oser exprimer vos besoins.

Joignez-vous à nous lors de notre AGA

Réservez la plage horaire du

**JEUDI 8 JUIN
À 17H**

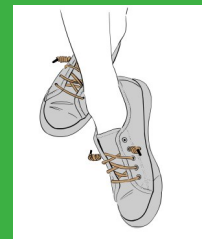
à votre agenda : c'est dans une ambiance conviviale et en formule 5@7 qu'aura lieu l'assemblée générale annuelle. Pour recevoir la convocation et avoir le droit de vote, vous devrez avoir renouvelé votre carte de membre pour l'année 2023-2024.

NOUVEAU !

GROUPE DE MARCHÉ : UN PAS À LA FOIS...
Animé par Anne De Wallens

- À votre rythme
- Pendant la durée de votre choix
- Départ du Centre

TOUS LES MERCREDIS À 13H



ACTIVITÉS PHYSIQUES & DE SANTÉ GLOBALE

Objectif :
aimer habiter mon corps!

50\$

YOGA DOUX

Par Charlotte-Laure Gardien

Reconnectez à votre corps dans une ambiance décontractée. À travers des postures exécutées en respectant vos limites. Vous développerez votre flexibilité, votre concentration et votre capacité à vivre dans le moment présent. Vous apprendrez également des techniques de respiration. Prévoir des vêtements confortables et un tapis de sol

- DU JEUDI 6 AVRIL AU 15 JUIN (PAUSE LE 11 MAI 2023)
- GROUPE DU MATIN : 10H À 11H30
- GROUPE D'APRÈS-MIDI : 13H00 À 14H30

VOTRE PARENTHÈSE CHOUCHOU

ATELIER EN SANTÉ GLOBALE : VIEILLIR EN SANTÉ

15\$

Par Danielle L'Heureux, nd

- 1^{re} rencontre: Déboulonnons certains mythes face au vieillissement
- 2^e rencontre: Les antioxydants et le vieillissement + un mot sur l'ostéoporose

- 3^e rencontre: La carte C.A.A., une assurance bien-être!
(Conscience + Amour + Action = Énergie + mieux-être)

LES VENDREDIS 21, 28 AVRIL
ET 12 MAI DE 13H30 À 15H30

50\$

POUND

Par Andréanne Leblanc, Le Studio

Le Pound Fit est un cours de percussion, danse, à la fois musculaire et cardio! On travaille sur des chorégraphies avec des Ripstix (baguettes de drums vertes) sur lesquelles nous frappons sur le rythme de la musique rock, pop, alternative, en enchainant des postures de yoga et de fitness. Prévoir des vêtements confortables et un tapis de sol

DU MARDI 16 MAI AU 18 JUILLET DE 10H À 11H

PARC DES CANOTIERS (BORD DU ST-MAURICE, DEVANT L'HÔTEL DE L'ÉNERGIE)

BIEN MANGER À PETIT PRIX

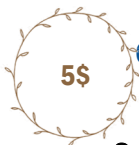
5\$

Animé par Danielle
L'Heureux

Nous apprendrons à faire des choix santé, en faisant plaisir à nos papilles mais également à notre portefeuille. Nous découvrirons certains aliments peut-être moins connus mais tout à fait délicieux et abordables qui auraient avantage à apparaître plus souvent dans nos assiettes.

JEUDI 11 MAI DE 13H30 À 15H30



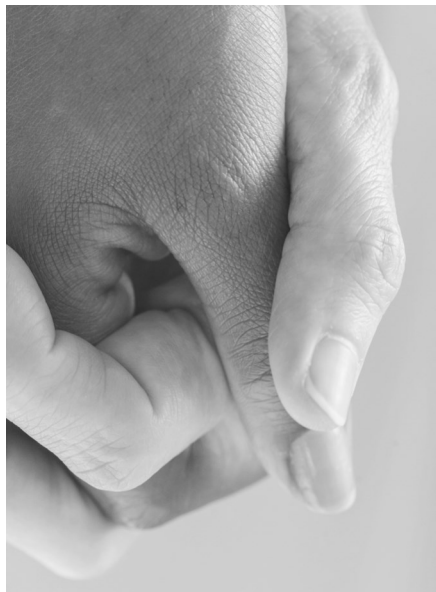


AFFRONTER SES PEURS, OBSTACLES ET DIFFICULTÉS

Conférence animée par
Sylvie Carignan, psychothérapeute

Mieux comprendre comment fonctionnent notre corps et notre cerveau pour bien prendre soin de soi et se motiver **malgré le temps que l'on prend à s'occuper de quelqu'un d'autre**. Atelier - discussion dans le respect des participantes en toute simplicité.

MARDI 18 AVRIL DE 13H30 À 15H30



CENTRE LE PONT

Par Marie-Claude Larouche
Agente de proximité

Le Centre Le Pont fournit l'accompagnement et les outils nécessaires au développement et à l'autonomie des femmes en recherche d'emploi. Un suivi est assuré pour favoriser leur maintien en poste.

MARDI 25 AVRIL DE 13H 30 À 15H30



LE PÉRISCOPE

Par Johanne Lefebvre

Le Périscope vient en aide aux membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale en leur apportant soutien et information. Leur mission : améliorer la qualité de vie des familles aux prises avec une maladie mentale comme l'anxiété, la dépression, le trouble bipolaire, la schizophrénie... Un volet témoignage vous permettra de mieux comprendre la réalité de ces personnes.

MARDI 9 MAI DE 13H30 À 15H30



CAFÉS-RENCONTRES

Objectif :
Connaître sa communauté
et ses habitants



CONFÉRENCES

Objectif :
Apprendre et mettre à jour
ses connaissances





L'INTIMIDATION, QUE PUIS-JE FAIRE?

Par Cathy Laroche
coordonnatrice—animatrice

Le phénomène d'intimidation est omniprésent chez les enfants et il peut avoir de graves conséquences. Cette rencontre nous permettra de bien définir ce qu'est l'intimidation. Entre autres, nous verrons la différence entre un conflit et un comportement intimidant, le portrait et les conséquences autant chez l'intimidateur, la victime, les témoins et également les complices. Finalement, vous repartirez avec des moyens pour prévenir l'intimidation chez les enfants et des pistes d'intervention.

MARDI 16 MAI DE 18H30 À 20H30



S'AFFIRMER

par Sylvie Pinard
adjointe, maison des femmes

Ce café-rencontre aborde la difficulté pour bien des femmes de s'affirmer dans leur quotidien. L'affirmation de soi est un outil essentiel dans le développement de notre identité.

Évaluer sa capacité affirmative, sa définition, les types de comportements et leurs avantages et inconvénients et plusieurs techniques d'affirmation.

MARDI 30 MAI DE 13H30 À 15H30

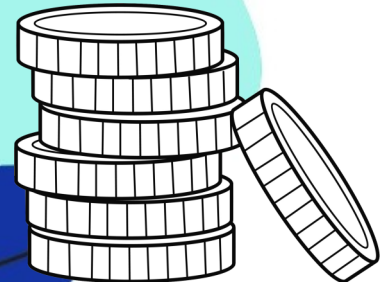


LES BONS COMPTES FONT LES BONS COUPLES

Par Sara-Kim Lafontaine
conseillère—budgétaire

Vous vivez un changement important sur le plan financier, votre niveau d'endettement diminue votre qualité de vie? Cette rencontre vous permettra d'y voir plus clair. Vous souhaitez trouver des solutions à vos petits tracas? C'est le bon moment de venir rencontrer Sara-Kim, elle vous donnera de petits trucs faciles afin de mieux respirer.

MARDI 23 MAI DE 13H30 À 15H30



LOISIRS CRÉATIFS

Objectif :
Exprimer sa créativité

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE
POUR TOUS LES LOISIRS CRÉATIFS
SAUF *COMMENT FIL-TU?***

Contribution
volontaire

AQUARELLE : TECHNIQUE DE LA FUSION

Par Anne De Wallens
Matériel fourni.

**VENDREDI 28 AVRIL
DE 9H30 À 12H**



Les photos de
cette page
sont à titre
d'exemples.

GRATUIT

**APPORTEZ
VOTRE
MATÉRIEL**

GRATUIT



JARDINIÈRE EN MACRAMÉ

Par Anne De Wallens

Apportez votre coton et votre
petit pot de fleurs
(de la grosseur d'un bol).

**VENDREDI 26 MAI
DE 9H30 À 12H**

TOUS LES MERCREDIS

DE 10H À 12H

Comment « fil » - tu ?

Atelier de « fils » :
tricot, couture, crochet,
macramé, broderie...et +
Pour bavarder entre femmes
tout en s'occupant les mains!

Ouvert à toutes :
débutantes et avancées

PAS BESOIN DE S'INSCRIRE

BRACELET D'ÉTÉ

Par Anne De Wallens
Matériel fourni.

**VENDREDI 16 JUIN
DE 9H30 À 12H**

Contribution
volontaire



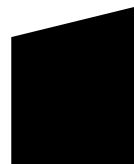
Vous avez des restants de laine
« qui traînent » ? Offrez-nous
les : ils seront utilisés par nos
tricoteuses de l'atelier
Comment fil-tu ?

PEINTURE SUR ROCHE : JEU DE TIC-TAC-TOE

Par Anne de Wallens
Matériel fourni

VENDREDI 14 JUILLET
DE 9H30 À 12H

Contribution
volontaire



JOURNÉE DE SENSIBILISATION AUX RAVAGES HUMAINS ET ÉCOLOGIQUES DE L'INDUSTRIE DE LA MODE

Animée par Kathy Guilhempey

Contribution
volontaire

Il y aura 10 ans cette année que le Rana Plaza s'est effondré au Bangladesh, causant la mort de plus de 1100 personnes, presque exclusivement des femmes qui travaillaient dans cette usine de confection. Elles n'ont pu s'échapper au moment du drame car les portes de l'usine étaient verrouillées, ce qui est une pratique courante dans les usines de confection.

En cette commémoration, nous visionnerons ensemble l'émission *Textile Mode toxique* afin d'en apprendre + sur l'industrie de la mode et ses conséquences dévastatrices sur les conditions de vie et de travail des employées du textile. Enfin nous échangerons sur ce sujet et la pollution causée par cette industrie.

JEUDI 20 AVRIL À 18H30 À 20H30

Organisé par
le Comité de
la Marche
mondiale des
femmes

Contribution
volontaire

JOURNÉE DE MOBILISATION : RÉCLAMONS LA JUSTICE ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE POUR TOUTES LES FEMMES

Retrouvons des femmes de toute la région dont certaines portant des chandails avec des messages confrontant et des pistes de solution afin de nous sensibiliser aux ravages de l'industrie de la mode,

LUNDI 24 AVRIL DE 12H À 13H
PARC PORTUAIRE—TROIS-RIVIÈRES

ACTION COLLECTIVE

Objectif :
Défendre les droits
des femmes



25 \$

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

JOURNÉE AU MUSÉE DES ABÉNAKIS À ODANAK

Nicole O'Bomsawin, anthropologue, muséologue militante et conteuse d'origine abénaquise née à Odanak, donnera une conférence intitulée : *Les femmes abénaquises dans l'histoire*. **Apportez votre lunch.** En après midi, visite des expositions permanentes et temporaires. Une projection multimédia en 3D raconte la création du monde selon la tradition de ce peuple millénaire. Un parcours nous fait connaître l'histoire des Abénakis et leur mode de vie ancestral de manière authentique, en présentant le patrimoine matériel et immatériel de cette première nation. **Prévoir des vêtements adaptés aux conditions météorologiques parfois changeantes en cette saison.**

MERCREDI 12 AVRIL DE 8H À 16H

ACTIVITÉS CULTURELLES

Objectifs :
Ouvrir nos horizons,
se nourrir de beauté
et exprimer la nôtre.



5\$

DEUX ACTIVITIÉS CONSACRÉES À ANNE STILLMAN MC CORMICK

Animées par Louise Lacoursière, autrice

CONFÉRENCE LA REINE DE LA MAURICIE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Anne Stillman Mc Cormick n'était pas une femme comme les autres, elle était excentrique, aventurière et non conformiste. Mérite-t-elle son titre de Reine de la Mauricie? Venez en apprendre davantage sur le parcours passionnant de cette femme d'exception.

MARDI 2 MAI DE 13H30 À 15H30
AU CENTRE DE FEMMES

EN REMONTANT LA RIVIÈRE DE GRANDES-PILES À LA TUQUE.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Arrêt au Domaine McCormick à Grande-Anse. Visite du salon rouge de la maison surnommée Le Château. Puis arrêt au cimetière où les cendres d'Anne Stillman McCormick sont emmurées dans la falaise. Lunch au parc des chutes de la petite rivière Bostonnais, puis visite de plusieurs (3) centres d'interprétation dont l'un est dédié à Félix Leclerc et un autre à Anne Stillman McCormick. **Prévoir votre lunch et des vêtements adaptés aux conditions météorologiques changeantes en cette saison.**

MERCREDI 7 JUIN 2023
DÉPART À 8H30— RETOUR VERS 16H30



40 \$



ATELIER DE SLAM

Animé par Kathy Guilhempey

Découvrez et pratiquez le slam entre femmes. Le slam est une sorte de poésie d'abord écrite, puis déclamée sur scène devant un public. Généralement à consonnance critique sociale, le slam sait aussi se faire plus personnel et féminin. Les 3 premières rencontres seront consacrées à la découverte de cet art, puis à l'écriture individuelle de textes. Lors de la 4e rencontre, les textes seront déclamés en public (pour celles qui le souhaitent).

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

**LES MERCREDIS 10-17-24 MAI 13H30 À 15H30 AU CENTRE
+ SPECTACLE AU PARC ST-MAURICE LE MARDI 13 JUIN À 13H30**



PROJET D'ÉCRITURE MA MAIN, UNE EXTENSION DE MON CŒUR!

Par Danielle L'Heureux, nd

Venez raconter par écrit **comment se traduit votre sentiment d'appartenance** au Centre de femmes de Shawinigan. Écrivez ce que vous dicte votre cœur! Ce projet d'écriture a pour objectif la publication d'un recueil à la fin de l'année.

**TOUS LES PREMIERS
VENDREDIS DE CHAQUE MOIS
13H30 À 15H30**



Le rendez-vous des cinéphiles



Film: Et les mistrals gagnants

Animé par Danielle L'Heureux

Un hymne à la vie et à la résilience. Un documentaire lumineux et touchant sans être déprimant. Malgré le contexte, un film où la joie de vivre de ces enfants est à son maximum. Le visionnement sera suivi d'une causerie.

À voir absolument!

MERCREDI 31 MAI 13H30 À 15H30



Cabane à sucre

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

35 \$

Au delà de l'Érable

1220 Chemin Saint-Joseph,
Saint-Mathieu-du-Parc, Québec
GOX 1N0, Canada

Co-voiturage pour s'y rendre :
à l'inscription, mentionnez si
vous avez des places dispo-
nibles dans votre auto, ou si
vous avez besoin de transport.

INSCRIPTION AVANT LE 22 MARS

**VENDREDI 31 MARS
 DÉPART DU CENTRE : 10H30
 ARRIVÉE SUR PLACE : 11H**



SOPHIE CADIEUX
DANS

Féministe pour Homme

« GUIDE DE SURVIE
POUR TOUS(TES) »

DE NOÉMIE DE LATTRE

mis en scène par Alix Dufresne adapté par Rébecca Déraspe

**Gagnez une paire de billets
pour la pièce de théâtre
Féministe pour homme
le samedi 20 mai à 20h
au Centre des Arts
de Shawinigan**



**Nous tirerons au sort le nom des gagnantes
parmi les membres
du Centre au 1^{er} mai 2023.
Une autre excellente raison
renouveler votre carte de membre 2023-2024 !**

**Vous n'êtes ni membre ni chanceuse?
Les billets se vendent 45\$ auprès de Culture Shawinigan**

Avantages d'être membre

- Pour développer un sentiment d'appartenance et de sororité.
- Pour participer à certaines activités du Centre.
- S'impliquer dans des comités et autres occasions de bénévolat.
- Donner un appui aux orientations féministes du Centre de femmes.
- Avoir droit de vote à l'assemblée générale et pouvoir être élue au conseil d'administration.
- Recevoir la programmation à domicile sur support papier, si souhaité.

Coût : 10\$ pour l'année 2023-2024

Toutefois, **aucune femme ne sera exclue faute de moyens suffisants pour payer les frais d'adhésion.**

Nous vous invitons à oser exprimer vos besoins.

L'adhésion est valable pour un an, du 1^{er} avril 2023 au 31 mars 2024.

Si vous recevez cette programmation par la poste, le formulaire de renouvellement de la carte de membre est joint dans la même enveloppe.

Contribuer financièrement

Chaque sou est fort apprécié au Centre de femmes de Shawinigan!

Que ce soit les contributions volontaires, faire un don une ou plusieurs fois par année, offrir une carte de membre ou un repas de Noël, il existe de nombreuses façons de partager avec nos sœurs de cœur moins choyées que nous.

Sur demande, un reçu de charité vous sera remis pour tout don de 20\$ et +.

À PROPOS DU CENTRE DE FEMMES DE SHAWINIGAN

NOTRE MISSION : accompagner avec ouverture et bienveillance, les femmes et les personnes qui se reconnaissent comme femme, vers leur plein potentiel afin d'optimiser leur qualité de vie.

NOTRE VISION : nous souhaitons des femmes qui choisissent leur bien-être et qui évoluent vers leur plein potentiel.

Toutes les femmes sont les bienvenues au Centre et ce, gratuitement. Vous trouverez dans notre programmation des activités éducatives, culturelles, sportives, ainsi que des actions collectives pour faire avancer la cause des femmes.

Nous sommes situées au :

465, 5^e rue de la Pointe - local 203 — Shawinigan, QC G9N 1E5

Tél : (819) 537-4277

info@femmes-shawinigan.org — www.femmes-shawinigan.org



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!
WWW.FACEBOOK.COM/FEMMESSHAWINIGAN