Centre de femmes de Shawinigan

Programmation automne 2023

VENEZ VOUS INSCRIRE

- **LE MERCREDI 6 SEPTEMBRE**
  pour les activités de sept. et oct.
- **LE MARDI 24 OCTOBRE**
  pour les activités de nov. et déc.

de 9h00 à 11h30
et de 13h 15 à 15h30

Centre de femmes de Shawinigan
465, 5e Rue de la Pointe Bur. 203

INFOS PRATIQUES

Comment s'inscrire p.2
Informations générales p.15
Form. d'inscription sept/oct.... p.16

PROGRAMMATION RÉGULIÈRE

Activités physiques p.3
Conférences p.7
Loisirs créatifs p.10
Sensibilisation/mobilisation ... p.12
Activités culturelles p.13

2 ACTIVITÉS SPÉCIALES EN PAGE 14

Comment s'inscrire aux activités?

Faut-il s'inscrire?

Oui! **Une inscription préalable en personne ou par téléphone est nécessaire pour toutes les activités, sauf les suivantes :**

- Comment *fil*-tu? (loisirs créatifs)
- Projet d'écriture *Ma main, une extension de mon cœur*
- Jeux de société
- Groupe de chant *Si on chantait?*

Pour les 4 activités ci-dessus, présentez-vous directement à l'heure et au lieu de l'activité, sans vous annoncer.

Comment s'inscrire?

- **INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE SEPT. ET D'OCTOBRE**

Remplissez le tableau en page 16 avant de venir au Centre

o En présentiel, au Centre de femmes, dès le 6 septembre de 9h à 11h30 et de 13h15 à 15h30,

o Par téléphone, dès le 7 septembre.

- **INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE NOV. ET DÉCEMBRE**

o En présentiel, au Centre de femmes dès le 24 octobre de 9h à 11h30 et de 13h15 à 15h30.

o Par téléphone, dès le 25 octobre.

ATTENTION! CERTAINES ACTIVITÉS SONT TRÈS PRISÉES ET ONT UN NOMBRE DE PLACES LIMITÉES.

Paiement des activités

Votre inscription ne sera **validée qu'à la réception de votre paiement.** Vous pouvez payer **en argent** ou **par chèque.**

Vous avez également la possibilité de faire deux chèques postdatés (ex : un chèque en date du 6 septembre et un chèque en date du 6 octobre).

Avant de **rédiger vos chèques à l'ordre de CENTRE DE FEMMES DE SHAWINIGAN INC.**, assurez-vous au préalable qu'il reste de la place dans les activités de votre choix.

Si vous vivez une situation financière particulière, dites-le nous et nous vous proposerons notre programme « Chouchou ».

Annulation et abandon

Aucun remboursement ne sera effectué, pour quelque motif que ce soit, si vous ne vous présentez pas à une activité ou si vous abandonnez une série de cours ou d'ateliers.

Bien sûr, si le Centre doit annuler une activité, vous serez intégralement remboursée.

Lieux des activités

SAUF MENTION CONTRAIRE dans le descriptif de l'activité, TOUTES les activités ont lieu au Centre de femmes de Shawinigan, au 465, 5e rue de la Pointe à Shawinigan, local 203 (ascenseur).

SIGNIFICATION DES PICTOGRAMMES

ACTIVITÉ DE SOIR

VOLET FAMILLE

NOUVELLE ACTIVITÉ

ACTIVITÉS PHYSIQUES & DE SANTÉ GLOBALE

Objectif : aimer habiter mon corps!

(voir la légende des pictogrammes en page 2)

CONTRIBUTION VOLONTAIRE

RELATION D'AIDE

Marie-Élise Séguin

Vous avez besoin de parler? D'y voir plus clair ?
Vous souhaitez être accompagnée pour naviguer à travers les aléas de la vie?
Réservez une rencontre individuelle avec Marie-Élise en appelant au Centre (819) 537-4277— **poste 101**

LES MARDIS 12 SEPTEMBRE, 3 OCTOBRE, 7 NOVEMBRE ET 12 DÉCEMBRE ENTRE 18H00 ET 20H30

75$

YOGA DOUX

Par Charlotte-Laure Gardien

Reconnectez-vous 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 le moment au présent. Vous apprendrez également des techniques de respiration.

Prévoir des vêtements confortables et un tapis de sol.

DU JEUDI 14 SEPT. AU 23 NOV .
(PAS DE COURS LE 2 NOV)
GROUPE DU MATIN : 10H À 11H30
GROUPE D'APRÈS-MIDI : 13H À 14H30

PROGRAMME DE GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

Animé par Danielle L'Heureux, nd

Développez votre autonomie émotionnelle dans cette série de dix ateliers, grâce à des outils fort simples, accessibles à toutes et hypers performants, parmi lesquels :

- Respiration consciente,
- Visualisation guidée,
- Mantras,
- Mudras,
- Point zéro,
- Présence à soi,
- Etc.

Chaque atelier se déroulera en deux volets : apprentissage et pratique concrète.

75$

LES VENDREDIS DE 13H30 À 15H30

- 15, 22, 29 SEPTEMBRE
- 13, 20, 27 OCTOBRE
- 10, 17, 24 NOVEMBRE
- 8 DÉCEMBRE 2023

GRATUIT

GROUPE DE MARCHE
« UN PAS À LA FOIS »
Avec Anne de Wallens

4 occasions de marcher à votre rythme, en agréable compagnie, pour profiter des bienfaits de la Nature :

- POSSIBILTÉ DE CO-VOITURAGE -

MERCREDI 13 SEPT. À 13H30
Parc linéaire de la Rivière Shawinigan
2812, rue Trudel

MERCREDI 4 OCT. À 13H30
Parc L'Héritage Carcajou
2605, chemin du Lac Héroux, St-Boniface

MERCREDI 8 NOV. À 13H30
Parc de l'île Melville
1900, avenue Melville

MERCREDI 13 DÉC. À 13H30
Parc récréoforestier
2001, chemin St-François, St-Mathieu-du-Parc

« Saviez-vous que les Japonais ont documenté scientifiquement les bienfaits du contact avec la Nature?

Le *shirin yoku* signifie « bain de forêt ». Le simple fait de contempler la Nature, debout, assise sur un banc ou allongée dans l'herbe fait diminuer la pression artérielle, le rythme cardiaque, aide à alléger le brouhaha mental... »

Extrait de notre infolettre de juin 2023, envoyée par courriel à nos membres

FEMMES QUI CLIQUENT

75$

ZUMBA GOLD

Animée par Marie-Claire Boisvert

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent largement des danses latines. La Zumba Gold est adaptée pour les personnes aînées ainsi que pour les femmes enceintes.

À LA SALLE ODILON-SAUVAGEAU
253, 3E RUE DE LA POINTE
LES MARDIS MATIN - 10H30 À 11H30

- **19, 26 SEPTEMBRE,**
- **3, 10, 17, 24, 31 OCTOBRE,**
- **7, 14, 21 NOVEMBRE**

ACTIVITÉS PHYSIQUES & DE SANTÉ GLOBALE

Objectif : aimer habiter mon corps!

Photo de l'an dernier

GRATUIT

JOURNÉE MIEUX-ÊTRE
MERCREDI 20 SEPTEMBRE
ÎLE ST-QUENTIN - TROIS-RIVIÈRES

Rencontrez d'autres femmes en provenance des 6 autres centres de femmes de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Au programme : une belle journée de détente et de découvertes, au confluent du St-Maurice et du St-Laurent.
Plusieurs activités visant à améliorer votre santé physique et mentale vous seront proposées.
Un autobus partira du Centre et **le repas du midi est offert.**

9H00 Départ du Centre en autobus et visite des kiosques dès 9h30
10h00 Yoga par Laurence Vanier
11h00 Nutrition par Marylène Deschênes
12h00 à 13h30 Dîner et activités avec tirage
13h30 Biodanza par Lucie Boisvert
14h30 L'émerveillement par Nicole Houle
15h30 Départ de Trois-Rivières et retour au Centre de femmes vers 16h

Les bonnes combinaisons alimentaires facilitent notre travail digestif et permettent une meilleure assimilation des nutriments. Quelles sont les bonnes combinaisons alimentaires et leurs bienfaits?

CONTRIBUTION VOLONTAIRE

SOUPE ET PARTAGE

Les soupes et partages sont un temps d'entraide où l'on peut se permettre de s'exprimer entre femmes.

Les sujets et les thèmes sont au choix du groupe. L'empathie et le respect sont les balises de ces rendez-vous du cœur.

L'expérience de vie de l'une peut parfois amener une prise de conscience et un changement positif dans la vie d'une autre.

ATELIER : L'ALIMENTATION HYPOTOXIQUE

7,50$

Animé par Danielle L'Heureux, nd

Qu'est-ce que l'alimentation hypotoxique? Peut-elle m'être bénéfique? Quels sont les aliments potentiellement toxiques et, au contraire, ceux à privilégier?

MARDI 28 NOVEMBRE DE 13H30 À 15H30

Stéphanie exercera comme hypnothérapeute au Centre tous les lundis à compter du 18 septembre. Venez la consulter! (payant)

CONFÉRENCES

Objectif : Apprendre et mettre à jour mes connaissances

GRATUIT

DÉMYSTIFIER L'HYPNOTHÉRAPIE

Animée par Stéphanie St-Amand, hypnothérapeute

L'hypnose est un outil pour vous aider à ouvrir votre conscience et à découvrir vos ressources intérieures. Cette approche holistique permet de vous connecter à tout votre potentiel. Les solutions sont en vous, il suffit de les mettre en lumière pour mieux poursuivre votre route.

MARDI 12 SEPTEMBRE
DE 13H30 À 15H30

7,50$

COMMENT VIVRE HEUREUSE

Animée par Sylvie Carignan psychothérapeute

Comment vivre heureuse, légère et se foutre des jugements? Avec du raisonnement en se disant les vraies affaires, par la pratique de techniques d'impact un jour à la fois. On va se le dire: Changer ne prend qu'un instant. C'est la résistance au changement qui prend toute une vie.

MARDI 26 SEPTEMBRE
DE 13H30 À 15H30

À NE RATER SOUS AUCUN PRÉTEXTE

7,50$

LA SEXUALITÉ ET LE VIEILLISSEMENT

Animée par Frédérique Fafard
Clinique de santé mentale, sexuelle et sociale Chez Foufounes

La sexualité vieillissante abordera les changements physiques, émotionnels et psychologiques qui peuvent affecter la vie sexuelle des personnes aînées. Les participantes auront l'opportunité d'acquérir des connaissances sur les moyens de maintenir une santé sexuelle satisfaisante et de découvrir des approches pour soutenir les besoins individuels de chaque personne. Inscrivez-vous dès maintenant pour ne pas manquer cette occasion unique d'approfondir votre compréhension de la sexualité vieillissante et ainsi découvrir que la sexualité n'a pas d'âge!

MARDI 19 SEPTEMBRE DE 13H30 À 15H30

(voir la légende des pictogrammes en page 2)

CONTRIBUTION VOLONTAIRE

TREK D'ORIENTATION AU MAROC

Venez rencontrer trois femmes de la Mauricie qui ont décidé de partir explorer le désert du Maroc. Les contributions volontaires récoltées ce soir-là leur seront reversées au profit du Ruban rose, tel que souhaité par les coureuses.

MARDI 10 OCTOBRE
DE 18H30 À 20H30

7,50$

NOURRIR SON BON LOUP

Animée par Karine Leclerc, alliée du deuil

Nous sommes toutes confrontées à différentes parties de nous. Nos pensées et nos comportements sont teintés de ce qui nous habite et nous ne réalisons pas à quel point, notre pouvoir est grand sur la création de notre vie. Nourrir le bon loup, en prendre soin et l'écouter nous parler de sagesse. C'est ce que Karine vous propose.

MARDI 17 OCTOBRE
DE 18H30 À 20H30

7,50$

LA CHARGE MENTALE

Animée par Patricia Côté, Centre de santé des femmes de la Mauricie

Inspiré du balado de Nicole Bordeleau « Sortir de la frénésie du mental », cet atelier abordera les thèmes de la charge mentale et des principes de gestion d'énergie au quotidien.

Expérimentez un espace pour échanger ensemble dans une ambiance conviviale, d'ouverture et dans le plaisir! Ce sera aussi l'occasion de partager et d'intégrer de nouveaux outils dans notre « boîte à outils ».

MERCREDI 18 OCTOBRE
13H30 À 15H30

7,50$

TU ES UNE MAMAN MAIS AUSSI UNE FEMME

Animée par Catherine Gélinas, éducatrice spécialisée

À travers ta vie de famille et le temps qui passe, tu ne sais plus qui tu es réellement.
Tu repenses à ce tu aimais et tes accomplissements en tant que femme,
mais tu ne sais plus par où commencer.
Viens écouter le parcours de Catherine et en discuter avec elle.

MERCREDI 25 OCTOBRE DE 18H30 À 20H30

(voir la légende des pictogrammes en page 2)

CONFÉRENCES

Objectif : Apprendre et mettre à jour ses connaissances

(voir la légende des pictogrammes en page 2)

7,50$

EN GUERRE CONTRE SON CERVEAU

Animée par Rose Boucher, Clinique de santé mentale, sexuelle et sociale (Chez Foufounes)

Découvrez comment les biais psychologiques peuvent influencer notre sexualité et notre relation avec notre corps lors de cette conférence « En guerre contre son cerveau » sur les biais cognitifs et la sexualité.

Explorez les préjugés culturels, les stéréotypes de genre, la stigmatisation de la santé sexuelle et d'autres biais qui peuvent affecter nos comportements et nos décisions. Rejoignez-nous pour une discussion approfondie et une meilleure compréhension de ces enjeux importants.

MARDI 14 NOVEMBRE DE 13H30 À 15H30

7,50$

C'EST QUOI LA PARENTALITÉ POSITIVE?

Animée par Catherine Gélinas, éducatrice spécialisée

Tout le monde parle de cette méthode « la parentalité positive » et tu vois beaucoup d'informations sur les réseaux sociaux mais ce n'est pas évident de savoir par quoi commencer? Lors de cette soirée, je vais pouvoir répondre à tes questions et t'accompagner à mettre en pratique cette méthode dans ton quotidien sans pression, ni jugement.

MERCREDI 22 NOVEMBRE DE 18H30 À 20H30

7,50$

LA POSITIVITÉ TOXIQUE

Animée par Rose Boucher, Clinique de santé mentale, sexuelle et sociale (Chez Foufounes)

Cette conférence aborde le thème de la positivité toxique et explore ses dangers, ses racines et ses conséquences sur notre bien-être émotionnel et mental. Les participantes apprendront comment reconnaître les signes de la positivité toxique, comment la contrer et adopter des attitudes positives plus saines pour renforcer leur résilience. Prendre conscience de la positivité toxique, peut améliorer votre vie et celle des autres.

LE MARDI 12 DÉCEMBRE DE 13H30 À 15H30

Comment « fil » - tu ?

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

Ouvert à toutes :
débutantes et avancées

TOUS LES MERCREDIS DE 10H À 12H
PAS BESOIN DE S'INSCRIRE

GRATUIT

APPORTEZ VOTRE MATÉRIEL

GRATUIT

LOISIRS CRÉATIFS

Objectif : Exprimer ma créativité

7,50$

7,50$

LOISIRS CRÉATIFS

Objectif : Exprimer ma créativité

(voir la légende des pictogrammes en page 2)

CONTRIBUTION VOLONTAIRE

DIVERSITÉ AU FÉMININ

SANA TROIS-RIVIÈRES

ART-THÉRAPIE ET PARTAGES

Venez à la rencontre des « 3 sœurs » (femmes autochtones, femmes racisées et immigrantes et femmes québécoises) autour d'un repas et d'une activité d'art-thérapie : un moment précieux.

Aucun savoir-faire artistique requis. Venez nombreuses!

MERCREDI 27 SEPTEMBRE À 18H30

JOURNÉE DE SENSIBILISATION
THÈME : LE LOGEMENT
Animée par Kathy Guilhempey

Que l'on soit propriétaire ou locataire, les enjeux en matière de logement sont nombreux. Venez en apprendre davantage sur l'état de la situation, découvrir des façons d'habiter autrement quel que soit votre âge, et qui sait?, peut-être créer votre propre coopérative d'habitation en vous associant avec plusieurs personnes.

Film documentaire, conférencière, atelier de discussion sont au programme de la journée. APPORTEZ VOTRE LUNCH.

MARDI 5 DÉCEMBRE DE 9H À 15H

CONTRIBUTION VOLONTAIRE

LE RENDEZ-VOUS DES CINÉPHILES
ANNIE COLÈRE

Annie Colère, février 1974. Parce qu'elle se retrouve enceinte accidentellement, Annie, ouvrière et mère de deux enfants, rencontre le Mouvement pour la liberté de l'avortement et de la contraception qui pratique les avortements illégaux aux yeux de tous. Un film à voir ou à revoir !

MERCREDI 11 OCTOBRE
À 18H30

ACTION COLLECTIVE

Objectif :
Défendre les droits des femmes

ACTIVITÉS CULTURELLES

Objectifs :
Ouvrir mes horizons, me nourrir de beauté et exprimer la mienne

CONTRIBUTION VOLONTAIRE

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 de 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).

LES MERCREDIS 13 SEPT., 4 OCT., 8 NOV., 13 DÉC. DE 18H30 À 20H30

35$

JOURNÉE AUX CANNEBERGES À SAINT-LOUIS-DE- BLANDFORD

9H00 : Départ du Centre en autobus. Visite guidée en charrette dans la cannebergière
12h30 : Dîner - **apportez votre lunch**
(Table de pique-nique couverte)
13h30 : Visite du centre d'interprétation, dégustation et boutique
15h00 : Retour vers le Centre

Visite par beau temps ou mauvais temps. Nous vous recommandons de porter des vêtements chauds : tuque, gants, souliers fermés, parapluie…

MARDI 3 OCTOBRE

GRATUIT

JEUX DE SOCIÉTÉ +++

Jeux de société, tricot, crochet, jasette, casse-tête… Vous pouvez apporter votre propre jeu ! PAS BESOIN DE S'INSCRIRE.

LES MERCREDIS DE 18H30 À 20H30
20 SEPTEMBRE, 18 OCTOBRE,
15 NOVEMBRE , 6 DÉCEMBRE

CONTRIBUTION VOLONTAIRE

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.

PAS BESOIN DE S'INSCRIRE

TOUS LES PREMIERS VENDREDIS DE CHAQUE MOIS

GRATUIT

SI ON CHANTAIT !

Animé par Anne De Wallens

Pour le plaisir de chanter ensemble!

PAS BESOIN DE S'INSCRIRE

LES JEUDIS DE 14H30 À 16H00
7-14-21-28 SEPT, 5-12-19-26 OCT,
2-9-16-23-30 NOV.
7-14 DÉCEMBRE

Vous recevrez un nouveau courrier/courriel à ce sujet début novembre

Activités spéciales

Laissez le plaisir du jeu s'emparer de vous, pour la bonne cause! Tous les profits de la soirée iront au Centre de femmes de Shawinigan. **Plus de détails à venir dans l'infolettre et sur notre Page Facebook.**

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 1er avril 2023 au 31 mars 2024.

Crédits iconographiques : © Vecteezy, The noun project, Pixabay, Tourisme Shawinigan, Parc de l'île Melville, Plein air à la carte.

Contribuer financièrement

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

Que ce soient 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, 5e 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

Prénom et nom _____ Téléphone (_____) _____ - _____

	Activités	Date et heure	prix	lieu	pages
❑	Si on chantait!	Jeudis 7, 14, 21, 28 sept-5, 12, 19, 26 oct-14h30	Gratuit	CFS	13
❑	Marche : Parc linéaire à Shawinigan	Mercredi 13 septembre à 13h30	Gratuit	Parc linéaire	4
❑	Démystifier l'hypnothérapie	Mardi 12 septembre de 13h30	7,50 $	CFS	7
❑	Slam (soirée)	Mercredis 13 septembre, 4 octobre à 18h30	Contrib.	CFS	13
❑	Yoga doux - AM ☐ - PM ☐	Du jeudi 14 sept au 23 nov groupe 1 : 10h, groupe 2 : 13h00	75 $	CFS	3
❑	Programme de gestion du stress et de l'anxiété (10 ateliers)	Vendredis 15, 22, 29 sept - 13, 20, 27oct - 10,17, 24 nov. - 8 déc. à 13h30	75 $	CFS	3
❑	Projet écriture	Tous les 1er vendredi du mois, 13h 30	Contrib.	CFS	13
❑	Zumba Gold	Mardis 19, 26 sept - 3, 10, 17, 24, 31 oct 7, 14, 21 nov. à 10h30	75 $	Odilon Sauvageau	5
❑	Comment "fil"-tu? Atelier tricot, crochet...	Tous les mercredis à 10h	Gratuit	CFS	10
❑	La sexualité et le vieillissement	Mardi 19 septembre à 13h30	7,50 $	CFS	7
❑	Jeux de société +++ (soirée)	Mercredi 20 septembre, 18 octobre à 18h30	Gratuit	CFS	13
❑	Journée Mieux-être	Mercredi 20 septembre à 9h	Gratuit	Trois-Rivières	5
❑	Comment vivre heureuse	Mardi 26 septembre à 13h30	7,50 $	CFS	7
❑	Art-thérapie et souper, SANA (soirée)	Mercredi 27 septembre à 18h30	Gratuit	CFS	11
❑	Porte-clés, activité de financement	Vendredi 29 septembre à 9h	Gratuit	CFS	10
❑	Journée aux canneberges	Mardi 3 octobre à 9h	35 $	St-Louis-de-Bl.	13
❑	Marche : Héritage Carcajou	Mercredi 4 octobre à 13h30	Gratuit	St-Boniface	4
❑	Trek d'orientation au Maroc (soirée)	Mardi 10 octobre de 18h30	Contrib.	CFS	8
❑	Cinéma : Annie Colère	Mercredi 11 octobre à 18h30	Contrib.	CFS	12
❑	Nourrir son bon loup (soirée)	Mardi 17 octobre à 18h30	7,50 $	CFS	8
❑	La charge mentale	Mercredi 18 octobre à 13h30	7,50 $	CFS	8
❑	Tu es une maman mais aussi une femme (soir)	Mercredi 25 octobre à 18h30	7,50 $	CFS	8
❑	Apprendre à dessiner un mandala	Vendredi 27 octobre à 9h	7,50 $	CFS	10
❑	Les combinaisons alimentaires	Mardi 31 octobre à 13h30	7,50 $	CFS	6
❑	Soupe et partage (soirée)	Mardi 31 octobre à 17h	Contrib.	CFS	6

Total _____ $ **$** ☐ .... **chq(s)**

LÉGENDE | Contrib. = contribution volontaire; CFS = Centre de femmes de Shawinigan

UN NOUVEAU FORMULAIRE VOUS SERA REMIS POUR LES INSCRIPTIONS DES ACTIVITÉS DE NOVEMBRE ET DÉCEMBRE LORS DE VOTRE INSCRIPTION