Centre de femmes de Shawinigan

Programmation de janvier à juin 2024

VENEZ VOUS INSCRIRE

- **LE MERCREDI 31 JANVIER 2024**
  pour les activités de février et mars
- **LE MERCREDI 27 MARS 2024**
  pour les activités d'avril, mai et juin

de 9h00 à 11h30

et de 13h15 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.14
Form. d'inscription.....p.15 et 16

PROGRAMMATION RÉGULIÈRE

Activités physiques p.3
Conférences..... p.6
Loisirs créatifs p.8
Sensibilisation/mobilisation .. p.10
Activités culturelles p.11
Remerciements..... p.13

** 2 activités spéciales en page 12**

EN CAS DE TEMPÊTE !

Si les écoles de Shawinigan sont fermées, le Centre ferme également ses portes. Si vous avez une activité lors d'une journée tempête, nous communiquerons avec vous dans les jours suivants pour reporter ou annuler l'activité.

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)
- Jeux de société +++

Pour les 2 activités ci-dessus, présentez-vous directement à l'heure et au lieu de l'activité, sans vous annoncer.

Comment s'inscrire?

Remplissez les tableaux en page 15 et 16 avant de venir au Centre

- **INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE FÉVRIER ET MARS**
  - o En présentiel, au Centre de femmes, dès le 31 janvier de 9h à 11h30 et de 13h15 à 15h30,
  - o Par téléphone, dès le 1er février.
- **INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS D'AVRIL, MAI ET JUIN**
  - o En présentiel, au Centre de femmes dès le 27 mars de 9h à 11h30 et de 13h15 à 15h30.
  - o Par téléphone, dès le 28 mars.

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, par chèque, par paiement direct ou par virement bancaire.**

Vous avez également la possibilité de faire deux chèques postdatés (ex : un chèque en date du 31 janvier et un chèque en date du 29 février).

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.

Le Centre de femmes se réserve le droit d'annuler un atelier si le nombre minimum d'inscription n'est pas atteint, l'activité sera alors remboursée !

Lieux des activités

SAUF MENTION CONTRAIRE dans le descriptif de l'activité, 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!

HIVER = 60$

PRINTEMPS = 45$

YOGA DOUX

Par Émilie Boulianne, professeur de yoga

Passionnée de yoga, Émilie, enseigne et pratique cette discipline depuis plusieurs années. La création de séances de yoga est un prétexte pour offrir un espace où les postures deviennent un tremplin pour augmenter son bien-être au quotidien. Lors des séances, vous verrez comment le yoga peut s'adapter à l'énergie et aux activités de chaque saison et qu'au-delà du physique, ses bienfaits se répercutent dans toutes les sphères de la vie.

Prévoir des vêtements confortables et un tapis de sol.

HIVER : LES JEUDIS DU 8 FÉV. AU 28 MARS
PRINTEMPS : LES JEUDIS DU 4 AVRIL AU 9 MAI

GROUPE 1 : 9H45 À 10H45
GROUPE 2 : 11H À 12H
À LA SALLE ODILON SAUVAGEAU

Pour débuter le groupe, il faut 15 inscriptions !

GRATUIT

RAPPEL !!
Activité dont vous avez déjà reçu l'information via notre infolettre de décembre.

Offert **gratuitement** aux personnes qui souhaitent rester actives et autonomes. Venez **améliorer l'équilibre** et la **force de vos jambes** et contribuez à garder vos **os en santé** afin de **prévenir les chutes**.

- Évaluation individuelle au début et à la fin de la session
- Exercices en groupe, capsules d'informations et programme d'exercices à faire à domicile
- **Quand** : les mardis et jeudis, de 13h30 à 14h30
- **Où** : Centre de femmes de Shawinigan
- **Début des cours** : le 9 janvier
- **Fin des cours :** le 28 mars

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
Québec

(voir la légende des pictogrammes en page 2)

RELATION D'AIDE

Marie-Élise Séguin, Intervenante

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**

TOUS LES MARDIS
ENTRE 18H00 ET 20H30
SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT

CONTRIBUTION VOLONTAIRE

ATELIER D'AUTODÉFENSE

Animé par deux intervenantes du CALACS Entraid'Action

Ouvert à toutes les femmes de 18 ans et + !
Aucune base ni condition physique précise n'est requise.

Excellent atelier pour toutes celles qui désirent :

- Améliorer leur sentiment de sécurité et de confiance en soi
- Apprendre à s'affirmer et à mettre leurs limites
- Apprendre et pratiquer des techniques concrètes d'autodéfense.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
avant le 15 janvier : 819 538-4554

GRATUIT

CALACS Entraid'Action Shawinigan Mékinac Haute-Mauricie

LE SAMEDI 20 JANVIER
DE 9H00 À 16H00
À LA SALLE ODILON SAUVAGEAU

ZUMBA GOLD

Animé par Marie–Claire Boisvert, instructeure Zumba Gold

75 $
= 1 X SEMAINE

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 des danses latines. La Zumba Gold est adaptée pour les personnes aînées ainsi que pour les femmes enceintes.

Pour débuter les groupes , il faut 15 inscriptions !

150 $
= 2 X SEMAINE

ZUMBA gold

MARDI 10H30 À 11H30
ET / OU
JEUDI 13H00 À 14H00

DÉBUT LE 01 FÉVRIER
10 SEMAINES DE COURS
À LA SALLE ODILON SAUVAGEAU

Pour débuter les « dîners », il faut 10 inscriptions !

DÎNER SOUPE ET PARTAGE

5 $ PAR DÎNER

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.

MERCREDIS 28 FÉVRIER, 10 AVRIL, 8 MAI
DE 12H À 14H
AU CENTRE DE FEMMES DE SHAWINIGAN

ACTIVITÉS PHYSIQUES & DE SANTÉ GLOBALE

Objectif : aimer habiter mon corps!

(voir la légende des pictogrammes en page 2)

GRATUIT

GROUPE DE MARCHE « UN PAS À LA FOIS »

Avec Anne De Wallens

Mercredi 24 avril : Parc linéaire de la Rivière Shawinigan, 2812 Rue Trudel, Shawinigan.

Mercredi 15 mai : Parc de la Rivière Grand-Mère, Coin 11e et 7e rue, Shawinigan.

Mercredi 12 juin : Vallée Rocanigan, 690 Chem. de Sainte-Flore (prix d'entrée 7$, 65 ans et plus = 5$, payable sur place).

RENDEZ-VOUS SUR PLACE À 13H30
POSSIBILITÉ DE CO-VOITURAGE

7,50 $

À LA DÉCOUVERTE DES SAVEURS : LA CUISINE VÉGÉTARIENNE ET SES BIENFAITS

Animé par Danielle L'Heureux, nd

Qu'on se le dise, autant pour notre santé que pour celle de notre planète ou de notre portefeuille, le végétarisme n'est plus une mode, mais bien une façon de s'alimenter de plus en plus reconnue pour ses bienfaits. Lors de cet atelier, nous verrons qu'il peut être très avantageux de s'y adonner, tout en se régalant!

JEUDI 16 MAI DE 13H30 À 15H30
À LA SALLE ODILON SAUVAGEAU

(voir la légende des pictogrammes en page 2)

CONFÉRENCES

Objectif : Apprendre et mettre à jour mes connaissances

5 $

MAMIES TENDRESSE

Animée par Karine Marchand, coordonnatrice de projet

Vous aimez prendre soin des tout-petits ? Vous avez envie de bercer des bébés et d'accompagner des familles ? Vous voulez vous impliquer 3 heures par semaine avec nous ?
Venez découvrir le service de Mamies Tendresse offert chez Allaitement-Soleil. La première partie de la rencontre portera sur les services offerts par l'organisme et particulièrement celui de Mamie Tendresse. La deuxième partie sera un témoignage d'une mamie et de la famille qui bénéficie de sa précieuse présence.

MERCREDI 21 FÉVRIER
DE 13H30 À 15H30
AU CENTRE DE FEMMES DE SHAWINIGAN

7,50 $

LE POUVOIR DES ÉMOTIONS

Animée par Hélène Gélinas-Germain, psychoéducatrice

Au quotidien, nous vivons une multitude d'émotions et il peut être difficile de bien les comprendre, les vivre et les verbaliser. À cela, s'ajoutent diverses hormones ayant des impacts au quotidien. Ensemble, outillons-nous afin d'utiliser le plein pouvoir créateur de chacune d'elles.

MERCREDI 7 FÉVRIER
DE 13H30 À 15H30
AU CENTRE DE FEMMES DE SHAWINIGAN

15 $

JE SÈME, TU SÈMES, ILS S'AIMENT !

Animé par Evelyne Bellemare, directrice générale à la Pépinière du Parc

Venez découvrir avec nous les p'tits trucs et conseils d'Evelyne Bellemare de la Pépinière du Parc. Elle est horticultrice diplômée en Technique de la production horticole depuis plus de 25 ans. Elle saura vous faire découvrir tout un monde de saveurs et plein de conseils techniques! Sous forme **d'Atelier-conférence**, cette activité vous permettra de préparer vos semis en toute confiance !

MERCREDI 6 MARS
DE 13H30 À 15H30
À LA SALLE ODILON SAUVAGEAU

«CŒUR À CŒUR AVEC SOI-MÊME ET LES AUTRES!»

Animée par Danielle L'Heureux, nd

Lors de cet atelier, nous apprendrons que le cœur est non seulement un organe indispensable à la vie et qu'il a des besoins spécifiques, mais nous verrons également qu'il est véritablement le centre de nos vies. L'amour, la compassion, le respect, la tolérance ne seraient possibles sans le rayonnement du cœur. Prenez-vous bien soin de votre cœur sur tous les plans?

MERCREDI 20 MARS
DE 13H30 À 15H30
À LA SALLE ODILON SAUVAGEAU

7,50$

CE QUE NOS ATTENTES DISENT DE NOUS

Animée par Karine leclerc, alliée du deuil

Ce que nous sommes, nos besoins, nos envies, nos convictions cohabitent en nous. Notre estime est forgée à partir de notre capacité à demeurer en communions et en conscience avec cet univers.

7,50$

MERCREDI 3 AVRIL
DE 13H30 À 15H30
À LA SALLE ODILON SAUVAGEAU

HYPER-SENSIBILITÉ EXTRA SENSIBILITÉ CONNAISSEZ-VOUS LA DIFFÉRENCE?

Animée par Danielle L'Heureux, nd

Lors de cet atelier, nous verrons que l'extra-sensibilité est souvent confondue avec de l'hyper-sensibilité. Par des explications et des exemples concrets, vous ne pourrez plus vous tromper et vous comprendrez probablement beaucoup mieux certaines de vos réactions ainsi que celles de vos proches.

JEUDI 18 AVRIL
DE 13H30 À 15H30
À LA SALLE ODILON SAUVAGEAU

7,50$

7,50$

INTROSPECTION, BLESSURES D'ENFANCE : COMMENT EN GUÉRIR?

Sylvie Carignan, psychothérapeute

La conférence vous expliquera comment on fait pour s'introspecter, pour comprendre ce que l'on a vécu à ce moment, le vivre et pardonner la situation.
Aussi comment détecter que l'on est entrain de vivre une blessure d'enfance.

JEUDI 9 MAI
DE 13H30 À 15H30

CHEZ FOUFOUNES

LES EFFETS DES TRAUMATISMES SUR LE CORPS ET L'ESPRIT ET COMMENT FAVORISER LA GUÉRISON

Animée par Rose Boucher, intervenante en santé sexuelle et victimologie

Explorez les liens entre les traumatismes, le corps et l'esprit, et apprenez des stratégies concrètes pour favoriser la guérison. Rose Boucher partagera ses connaissances sur les divers effets des événements traumatiques sur le cerveau et le corps. Des perspectives uniques et des conseils pratiques seront explorés, offrant ainsi un parcours vers la résilience et une vie épanouissante.

MERCREDI 5 JUIN
DE 13H30 À 15H30

7,50$

À LA SALLE ODILON SAUVAGEAU

LOISIRS CRÉATIFS

Objectif :
Exprimer ma créativité

GRATUIT

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 10H00 À 12H00

PAS BESOIN DE S'INSCRIRE

APPORTEZ VOTRE MATÉRIEL

Toutes ces activités auront lieu au Centre de femmes de Shawinigan.

10 $

ATELIER CRÉATIF
Animé par Anne De Wallens

Bricolages sur le thème de la St-Valentin ♥

Profitez de la journée pédagogique et venez avec vos enfants ou petits-enfants !

VENDREDI 9 FÉVRIER
DE 9H00 À 12H00

ATELIER CRÉATIF
Animé par
Anne De Wallens

10 $

VENDREDI 15 MARS
DE 9H00 À 12H00

Initiation
aux pastels à l'huile.

Matériel fourni.

(voir la légende des pictogrammes en page 2)

ATELIER CRÉATIF
Animé
par Anne De Wallens

Atelier de fabrication
d'un capteur de rêve.

Matériel fourni.

10 $

VENDREDI 19 AVRIL
DE 9H À 12H00

10 $

ATELIER CRÉATIF
Animé
par Anne De Wallens

Atelier de fabrication
d'un support pour plantes en bois
flotté et décoration de pots en verre .
Matériel fourni.

VENDREDI 14 JUIN
DE 9H À 12H00

Toutes ces activités
auront lieu au Centre
de femmes de
Shawinigan

Photos à titre d'exemple

10 $

ATELIER CRÉATIF
Animé
par Anne De Wallens

Atelier de fabrication
d'un support à bâton d'encens
ou d'un petit vide poche.

Matériel fourni.

VENDREDIS 3 ET 10 MAI
DE 9H À 12H00

DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

BIODANZA
Animé par Lucie Boisvert, facilitatrice didacte

7,50 $

Venez-vous faire du bien !

La **BIODANZA** , est une invitation à la danse de la vie pour célébrer ensemble la vie en soi et en tout ce qui existe.
Porter par la musique, éveiller le plaisir de bouger dans son corps,
Vivre des moments de vitalité ou de détente, et expérimenter une nouvelle sensibilité à la rencontre humaine.
Le tout dans une ambiance de joie, de respect et de simplicité.
Accessible à toutes !
Nul besoin de savoir danser.

VENDREDI 8 MARS
DE 9H30 À 11H30
LA SALLE ODILON SAUVAGEAU

ACTION COLLECTIVE

Objectif : Défendre les droits des femmes

(voir la légende des pictogrammes en page 2)

DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

CONFÉRENCE : REGARDER LOIN DEVANT
Animée par Marie-Sol St-Onge, conférencière

Alors que tout allait bien pour la petite famille et que rien ne laissait présager une telle épreuve, l'artiste peintre Marie-Sol St-Onge subit une foudroyante attaque de la bactérie mangeuse de chair. Entre la mort et l'amputation de ses quatre membres, elle choisit la vie, sans hésiter. Une rencontre inspirante teintée d'humour et d'amour où Marie-Sol nous communique sa joie de vivre et les bienfaits d'un esprit positif. En relatant son parcours singulier des dernières années, elle nous partage ses petits trucs pour rester motivée et arriver à réaliser ses objectifs malgré les embûches.

JEUDI 7 MARS
À 19H
À LA SALLE ODILON SAUVAGEAU
LES BILLETS SERONT DISPONIBLES VIRTUELLEMENT EN JANVIER

CALACS Entraid'Action Shawinigan Mékinac Haute-Mauricie

ACTIVITÉS CULTURELLES

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

GRATUIT

JEUX DE SOCIÉTÉ +++

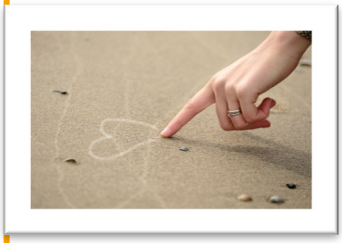
Jeux de société, tricot, crochet, jasette, casse-tête… Vous pouvez apporter votre propre jeu !

LES MERCREDIS DE 13H30 À 15H30
14 FÉVRIER, 13 MARS, 17 AVRIL ET 29 MAI
AU CENTRE DE FEMMES DE SHAWINIGAN

Pour débuter les ateliers, il faut 15 inscriptions !

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.

9 FÉVRIER, 1ER MARS, 5 AVRIL, 3 MAI ET 7 JUIN
13H30 À 15H30
AU CENTRE DE FEMMES DE SHAWINIGAN

37,50 $ PAR SESSION

CHANT CRÉATIF
Animé par Nycole Blanchette, professeure, artiste multidisciplinaire

Le chant créatif est un processus personnalisé qui s'adresse à toutes. Vous expérimenterez plusieurs façons d'acquérir l'écoute des tonalités intérieures qui vous habitent pour leur permettre de s'épanouir et trouver votre voix et votre style. Vous apprendrez diverses manières de développer votre autonomie vocale et gestuelle afin de dégager les sonorités qui habitent en vous, à votre rythme et selon votre potentiel créatif.

LES JEUDIS DE 14H30 À 16H00

- **1ÈRE SESSION : DU 29 FÉVR. AU 28 MARS**
- **2ÈME SESSION : DU 4 AVRIL AU 2 MAI**

AU CENTRE DE FEMMES DE SHAWINIGAN

Activités spéciales

45$

JOURNÉE À QUÉBEC
CHÂTEAU FRONTENAC
ET
VIEUX QUÉBEC

VOYAGE EN AUTOBUS

8h15 : Départ du Centre de femmes de Shawinigan

De 10h30 à 11h30 : Un guide en habit d'époque nous fera une visite guidée, extérieure et intérieure, du Château Frontenac.

Dîner (lunch ou restaurant, à votre choix) et visite libre dans le vieux Québec.

15h30 : Départ de Québec

MARDI 14 MAI
DE 8H À 17H

A . G . A .

!!ATTENTION !!

L' **A.G.A.** du Centre de femmes de Shawinigan aura lieu **le 13 juin** !

Détails à venir...

Surveillez notre infolettre!

40 $

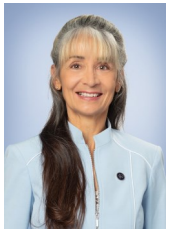
EN REMONTANT LA RIVIÈRE DE GRANDE-PILES À LA TUQUE.
Animé par
Louise Lacoursière, écrivaine

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.

Diner au Parc des Chutes-de-la Petite-Rivière-Bostonnais, puis visite des centres d'interprétation dédiés à Félix Leclerc et à Anne Stillman McCormick

Prévoir des vêtements adaptés aux conditions météorologiques parfois changeantes en cette saison.

JEUDI 6 JUIN
DE 8H 30 À 16H30



Marie-Louise Tardif,
députée de Laviolette–Saint-Maurice
à l'Assemblée nationale

Un énorme Merci !

Notre **1ère** édition du **SUPER BINGO** a été un franc succès avec **220** joueurs présents. Nous avons amassé plus de **6000$** et remis plus de **2000$** en prix. Vous avez fait de cette levée de fonds un succès!

Nous prenons ce moment pour vous remercier de votre générosité et nous vous souhaitons une très belle et heureuse année remplie de succès, d'accomplissements et de prospérité. Au plaisir de vous retrouver à la 2ème édition du SUPER BINGO 2024-2025!

Josée Anne Lyne Marie-Élise

Centre de femmes de Shawinigan

Avantages d'être membre

- Développer un sentiment d'appartenance et de sororité.
- 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 vous le souhaitez.

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 2024 au 31 mars 2025.

Crédits iconographiques : © Vecteezy, The noun project, Pixabay, Pinterest

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 et créatives 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

Nous vous accueillons du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h.

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

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

Nom : _____ Téléphone : _____ Date : _____

Prénom et nom _____ Téléphone (_____) ___

	Activités février et mars	Date et heure	prix	lieu	pages
❑	Zumba Gold - mardi ☐ - jeudi ☐	Les mardis à partir 6 fév. à 10h30 et/ou jeudis à partir du 1 fév. à 13h (10 semaines)	75$ ou 150$	O.S.	4
❑	Le pouvoir des émotions	Mercredi 7 février de 13h30 à 15h30	7,50 $	CFS	6
❑	Comment "fil"-tu? Atelier tricot, crochet.....	Tous les mercredis de 10h à 12h	Gratuit	CFS	8
❑	Yoga hiver - groupe 1 ☐ - groupe 2 ☐	Du jeudi 8 fév. au 28 mars - groupe 1 : 9h45 à 10h45, groupe 2 : 11h00 à 12h00	60 $	O.S.	3
❑	Atelier créatif : thème St-Valentin	Vendredi 9 février de 9h00 à 12h00	10 $	CFS	8
❑	Projet d'écriture	Tous les 1er vendredi du mois, 13h 30 à 15h 30	Contrib.	CFS	11
❑	Jeux de société +++	Les mercredis de 13h30 à 15h30 14 févr., 6 mars	Gratuit	CFS	11
❑	Mamies tendresse	Mercredi 21 février de 13h30 à 15h30	7,50 $	CFS	6
❑	Dîner soupe et partage	Mercredi 28 février de 12h à 14h	5 $	CFS	5
❑	Chant créatif	Les jeudis de 14h30 à 16h, à partir du 29 février (5 ateliers)	37,50 $	CFS	11
❑	Les semis	Mercredi 6 mars de 13h30 à 15h30	15 $	O.S.	6
❑	Journée int. des droits des femmes : **Biodanza**	Vendredi 8 mars de 9h30 à 11h30	7,50 $	O.S.	10
❑	Atelier créatif : Pastel à l'huile	Vendredi 15 mars de 9h à 12h00	10 $	CFS	8

Légende : Contrib..= contribution volontaire, CFS = Centre de femmes de Shawinigan, O.S. = Odilon Sauvageau

Nom : _____ Téléphone : _____ Date : _____

	Activités avril, mai et juin	Date et heure	prix	lieu	pages
❑	Comment "fil"-tu? Atelier tricot, crochet.....	Tous les mercredis de 10h à 12h	Gratuit	CFS	8
❑	Ce que nos attentes disent de nous	Mercredi 3 avril de 13h30 à 15h30	7,50 $	O.S.	7
❑	Yoga printemps - groupe 1 ☐ - groupe 2 ☐	Du jeudi 4 avril au 9 mai - groupe 1 : 9h45 à 10h45, groupe 2 : 11h00 à 12h00	45 $	O.S.	3
❑	Projet écriture	Tous les 1er vendredi du mois, 13h 30 à 15h 30	Contrib.	CFS	11
❑	Chant créatif	Les jeudis de 14h30 à 16h, à partir du 4 avril (5 ateliers)	37,50 $	CFS	11
❑	Dîner soupe et partage	☐ mercredis 10 avril et ☐ 8 mai de 12h à 14h	5$ ou 10$	CFS	5
❑	Jeux de société +++	Les mercredis 10 avril, 29 mai de 13h30 à 15h30	Gratuit	CFS	11
❑	Atelier créatif : capteur de rêve	Vendredi 19 avril de 9h à 12h	10 $	CFS	9
❑	Hyper sensibilité	Jeudi 18 avril de 13h30 à 15h30	7,50 $	O.S.	7
❑	Marche : Parc linéaire	Mercredi 24 avril à 13h30	Gratuit	Shawinigan	5
❑	Atelier créatif : Argile, séchage à froid	Vendredis 3 et 10 mai de 9h à 12h	10 $	CFS	9
❑	L'introspection	Jeudi 9 mai de 13h30 à 15h30	7,50 $	O.S.	7
❑	Journée à Québec	Mardi 14 mai de 8h00 à 17h00	45 $	Québec	12
❑	Marche : Parc rivières Grand-Mère	Mercredi 15 mai à 13h30	Gratuit	Grand-Mère	5
❑	Découverte des saveurs : végé	Jeudi 16 mai de 13h30 à 15h30	7,50 $	O.S.	5
❑	Les effets des traumatismes	Mercredi 5 juin de 13h30 à 15h30	7,50 $	CFS	7
❑	Journée à Grande-Anse	Jeudi 6 juin de 8h30 à 16h30	40 $	La Tuque	12
❑	Marche : Vallée Rocanigan	mercredi 12 juin à 13h30	Gratuit	Ste-Flore	5
❑	Atelier créatif : support pour plantes en bois	Vendredi 14 juin de 9h00 à 12h 00	10 $	CFS	9
		☐ **argent** .... **chèque(s)** ☐ **square** **Total :**			

Légende : Contrib..= contribution volontaire, CFS = Centre de femmes de Shawinigan, O.S. = Odilon Sauvageau