

*CENTRE DE FEMMES
AU QUATRE-TEMPS*

*279 Collard Ouest, Alma (QC)
418 668-7698*

*PROGRAMME D'ACTIVITÉS
Automne 2015*

*Inscription requise pour les ateliers.
Nombres de places limitées.*

*Nos ateliers d'éducatons populaires
sont gratuits, confidentiels et offerts par une
équipe qualifiée en travail social.*

*Le Centre de Femmes est financé par le
Ministère de la santé et des services sociaux,*

Ridées, mais pas fanées!

(4 ateliers) pour les femmes de 60 ans et +

*Échange sur les avantages, les
inconvenients et les peurs liés au
processus de vieillissement.*

*Début: Mercredi, le 28 octobre au
18 novembre à 13h30*

Animatrices : Caroline Girard et Meggie Bouchard

*Valorisation de soi
(8 ateliers)*

*L'estime de soi, la confiance en soi,
l'image de soi ... pour être mieux avec
soi-même et avec les autres.*

*Début : Jeudi le 1er octobre au
19 novembre à 13h30*

Animatrices : Meggie Bouchard et Jessica Tremblay

Déjeuners-causeries aux 2 semaines

Les mercredis à 9h30

*9 septembre : La communication non-
violente au quotidien*

*23 septembre : S'apprécier à sa juste
valeur.*

*Invitée : Nancy Petit de l'association
canadienne en santé mentale.*

*7 octobre : Vos relations
interpersonnelles sont-elles saines?*

*21 octobre : Culpabilité... quand tu
nous tiens!*

*4 novembre : Ces peurs qui
m'empêchaient d'être moi-même.
Invitée : Gladys Doyle*

18 novembre : À définir

*2 décembre : Présentation Vidéo
« Femmes déchirées »*

« Sous mon parapluie »

(3 ateliers)

Mardi le 13-20-27 octobre à 9h.

*Le parapluie nous protège de la pluie,
comme l'estime de soi protège notre santé
mentale.*

Personne ressource : Nancy Petit de l'association
canadienne pour la santé mentale

Viactive (2 fois semaine)

*Exercices pour les femmes de
40 ans et plus.*

Le lundi et le vendredi à 9h30

*Du 14 septembre au 20 novembre
15\$/membre et 25\$/non-membre*

Interventions individuelles en tout temps

Téléphonez ou présentez-vous.

Actions collectives prévues à l'automne

***Journée Nationale des Centres de
Femmes du Québec**

*Sous le thème : « Les Centres de
Femmes, des solidarités à découvrir »*

Mardi le 6 octobre de 10h00 à 14h00

*Visite de la caravane de la marche
mondiale qui sera à Alma*

Bienvenue!

***Marche mondiale des Femmes**
À Trois-Rivières, le samedi 17 octobre.

*Pour améliorer la situation des femmes
d'ici et d'ailleurs en déposant des
demandes au Gouvernement, et en
marchant pour démontrer notre appui.*

*Autobus organisé : Réservez vite votre
place. (Gratuit)*

Centre de jour

*Pour discuter entre femmes, sortir de
l'isolement et faire de nouvelles
connaissances,
Du lundi au jeudi, de 13h à 16h*

*Activité de Noël : Jeudi le 10 décembre.
Détails à venir*

Récit de vie

*Suite des ateliers du printemps, le lundi
14 septembre de 13h30 à 16h00
Animatrice : Caroline Girard*

**Prendre note que nous prenons de
nouvelles inscriptions pour un nouveau
groupe à l'hiver 2016*

Carte de membre : 5.00\$

Merci d'appuyer notre mission!