

Programmation des activités Automne 2019



Comité d'action des femmes d'Avignon

Centre de femmes de la MRC Avignon - 105 rte 132 Est à St-Omer. Pour inscription ou information : Contactez le 418 364-3157 ou le 1 888 364-3157. Suivez notre page Facebook www.facebook.com/centrelles et notre site web www.centrellesfemmes.com

Septembre 2019

Mercredi 11 septembre, à 17 h à Centr'Elles : « Épluchette de blé d'inde » pour l'ouverture officielle. Nous vous invitons à notre première activité de la saison. Nous profitons toujours de cette occasion afin de faire le lancement de notre programmation automnale d'activités et pour vous faire part de nos projets. C'est le moment idéal pour être accompagnée d'une amie, de votre mère ou de votre sœur afin de lui faire connaître Centr'Elles. **Gratuit.**

Mardi 17 septembre, de 18 h 30 à 20 h à Centr'Elles : Atelier de Biodanza avec Donna Lévesque, facilitatrice certifiée en Biodanza. Cette méthode est un système de développement humain où la connexion à soi, aux autres et au monde est au cœur de la danse. C'est par des exercices accessibles à toutes, des jeux et des musiques inspirantes qu'elle se pratique. Elle réduit le stress et augmente la vitalité. Pas besoin de savoir danser. **Gratuit.**

Mercredi 25 septembre, de 11 h à 15 h au Verger « Pomme en fête » de Pointe-à-la-Croix : Rencontre conviviale inter centre avec le Centre de femmes de la Vallée de la Matapédia d'Amqui. Venez participer à une activité faite conjointement avec nos voisines de l'ouest, le Centre de femmes d'Amqui. Comme à chaque rencontre, c'est une occasion privilégiée afin d'apprendre à se connaître et créer des liens. Au programme : dîner en groupe, visite du verger et cueillette de pommes. **Co-voiturage disponible. Départ à 10 h 30 de Centr'Elles. Chacune apporte son lunch pour un dîner au verger. Activité gratuite (achat de pommes ou autres produits à la discrétion de chacune).**



Octobre 2019

Mardi 1 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Causerie dans le cadre de la Journée nationale des Centres de femmes du Québec. Comme à chaque premier mardi du mois d'octobre, nous vous invitons à souligner cette journée sous le thème « Le travail invisible et la charge mentale, ça nous colle à la peau. Libérons-nous ! ». Ensemble nous aborderons ce travail qui n'est pas officiellement reconnu mais combien présent dans la vie des femmes. **Gratuit.**



Mardi 8 octobre, à 9 h 30 au sentier pédestre de Maria : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». Sortir de la routine, prendre du temps pour soi, briser l'isolement et prendre du grand air, voilà ce qui vous incitera à faire partie des « Trotteuses de grands chemins ». Chacune pourra marcher à son rythme et la randonnée sera accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et être habillée chaudement. **Gratuit.**

Judis 10, 17 et 31 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30 à Centr'Elles : Ateliers de création collective pour l'élaboration du décor de notre spectacle « Variétés au Féminin » le 29 février 2020. Gratuit.

Mardi 15 octobre, de 18 h 30 à 20 h à Centr'Elles : Atelier de Biodanza avec Donna Lévesque, facilitatrice certifiée en Biodanza. Cette méthode est un système de développement humain où la connexion à soi, aux autres et au monde est au cœur de la danse. C'est par des exercices accessibles à toutes, des jeux et des musiques inspirantes qu'elle se pratique. Elle réduit le stress et augmente la vitalité. Pas besoin de savoir danser. **Gratuit.**

Mercredi 16 octobre, dès midi à Centr'Elles : Dîner « Parler pour parler » dans le cadre des élections fédérales en compagnie de Jacinthe Leblanc de l'organisme Droits Devant. Venez participer à cette rencontre afin d'en apprendre davantage sur la vie démocratique fédérale ainsi que son fonctionnement. Vous serez donc mieux informées lors de votre passage aux urnes le 21 octobre prochain. **Gratuit.**



Judi 17 octobre, heure et lieu à déterminer : Activité dans le cadre de la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté. En collaboration avec le Collectif gaspésien pour un Québec sans pauvreté, Centr'Elles travaille présentement afin de souligner cette journée spéciale. Plus de détails vous seront transmis sous peu. **Gratuit.**

Lundi 28 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Après-midi – Cinéma dans le cadre du mois de l'histoire des femmes. Venez visionner le film « Colette ». En 1893, Malgré leurs quatorze ans d'écart, Gabrielle Colette, jeune fille à l'esprit rebelle, épouse Willy, écrivain aussi égocentrique que séducteur. Grâce à ses relations, elle découvre le milieu artistique parisien qui stimule sa



propre créativité. Sachant repérer les talents mieux que quiconque, Willy autorise Colette à écrire – à condition qu'il signe ses romans à sa place. Suite au triomphe de ses romans, il ne tarde d'ailleurs pas à devenir célèbre. Colette souffre de plus en plus de ne pas être reconnue pour ses œuvres. **Gratuit.**

Novembre 2019

Jeudis 7, 14, 21 et 28 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30 à Centr'Elles : Ateliers de création collective pour l'élaboration du décor de notre spectacle « Variétés au Féminin » le 29 février 2020. Gratuit.

Dans la semaine du 11 novembre (date à confirmer), à 13 h 30 à la salle des 50 ans et plus de St-Alexis-de Matapédia : Atelier de mandala avec Brigitte Pineault. Participer à cet art thérapie qui consiste à la création d'un mandala personnel. Venez travailler votre intuition tout en apprenant à vous connaître. Tout le matériel est fourni. **Gratuit.**



Mardi 19 novembre, de 18 h 30 à 20 h à Centr'Elles : Atelier de Biodanza avec Donna Lévesque, facilitatrice certifiée en Biodanza. Cette méthode est un système de développement humain où la connexion à soi, aux autres et au monde est au cœur de la danse. C'est par des exercices accessibles à toutes, des jeux et des musiques inspirantes qu'elle se pratique. Elle réduit le stress et augmente la vitalité. Pas besoin de savoir danser. **Gratuit.**

Mercredi 20 novembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier sur l'alimentation alcaline avec Carole Ross, passionnée de tout ce qui concerne une bonne qualité de vie. Vous serez conscientisées au fait que la planète produit naturellement tout ce que nous avons besoin pour nous nourrir. Une présentation auditive sera offerte pour aborder le sujet. Au cours de l'atelier, une dégustation d'aliments alcalins et une démonstration de diverses possibilités de cuisiner de façon alcaline seront offertes. Venez chercher des conseils afin d'améliorer votre qualité de vie et par le fait même, améliorer votre santé. **Gratuit.**

Mercredi 27 novembre, de 17 h à 21 h et mardi 3 décembre, de 15 h à 21 h au Quai des Arts de Carleton-sur-Mer : Auditions pour le spectacle « Variétés au Féminin » qui aura lieu en février 2020. Centr'Elles et la Maison d'aide et



d'hébergement L'Émergence invitent les femmes et les filles de la région à monter sur scène dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes 2020. Tous les talents sont sollicités : chants, danses, monologues, humour, slams, lectures de textes, pièces musicales, poésie, magie, etc. Toutes les femmes et les filles souhaitant relever ce défi stimulant sont invitées à s'inscrire aux auditions en téléphonant au

418 364-3157.

Décembre 2019

Jeudis 5 et 12 décembre, de 13 h 30 à 15 h 30 à Centr'Elles : Atelier de création collective pour l'élaboration du décor de notre spectacle « Variétés au Féminin » le 29 février 2020. Gratuit.

Vendredi 6 décembre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-causerie dans le cadre de la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes avec une intervenante du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel – CALACS La Bôme Gaspésie. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences sexuelles. **Gratuit.**

Mardi 10 décembre, de 18 h 30 à 20 h à Centr'Elles : Atelier de Biodanza avec Donna Lévesque, facilitatrice certifiée en Biodanza. Cette méthode est un système de développement humain où la connexion à soi, aux autres et au monde est au cœur de la danse. C'est par des exercices accessibles à toutes, des jeux et des musiques inspirantes qu'elle se pratique. Elle réduit le stress et augmente la vitalité. Pas besoin de savoir danser. **Gratuit.**

Mercredi 11 décembre, à 17 h à Centr'Elles : Souper traditionnel de Noël. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (Cipâte). Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Ateliers de création collective à Centr'Elles



Ateliers de création collective pour l'élaboration du décor de notre spectacle « Variétés au Féminin » fait en collaboration avec la Maison d'aide et d'hébergement L'Émergence, dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes en 2020 : débutent le jeudi 10 octobre, de 13 h 30 à 15 h 30 à Centr'Elles. Vous avez la possibilité de venir à tous les jeudis jusqu'au 5 décembre, selon vos disponibilités. Nous débutons donc un autre projet de création collective. Pas besoin d'être une artiste, nous avons simplement besoin de participantes qui ont envie d'avoir du plaisir et qui souhaitent contribuer à une œuvre collective. Échanges et discussions sur divers sujets auront lieu tout au cours de ces rencontres. **Tout le matériel nécessaire vous est fourni par Centr'Elles. Gratuit.**