



# INFO – CENTR'ELLES

## Printemps 2020 / Spécial COVID-19

**Centr'Elles vous souhaite un beau printemps malgré le confinement !**

En ces temps de pandémie où nos projets habituels sont bousculés et où la planification devient plus ardue, l'équipe de Centr'Elles s'active pour vous soutenir le mieux possible et continue de mettre de l'avant diverses activités afin de répondre le mieux possible aux besoins des femmes de notre territoire. Nous sommes toujours en poste afin de soutenir les services essentiels et ainsi contribuer à maintenir un climat social sain et stable.



Nos services en  
temps de confinement

---

Solidarité, Solidarity,  
Gisiagnutmating!

---

Une agente  
administrative à  
Centr'Elles

---

Variété au féminin :  
une troisième édition  
éblouissante!

Du nouveau à  
Centr'Elles : les cafés  
visio-confinement

---

Les cafés visio-  
confinement depuis le  
début de la  
pandémie...

---

Et plus encore...

**CENTR'ELLES,  
COMITÉ D'ACTION DES  
FEMMES D'AVIGNON**

105, route 132 Est  
St-Omer, (Québec)  
G0C 2Z0

Tél. : 418 364.3157  
1 888 364.3157

[facebook.com/centrelles](https://facebook.com/centrelles)  
[www.centrellesfemmes.com](http://www.centrellesfemmes.com)

## Nos services en temps de confinement

Le **Centre de femmes** est une ressource pour toutes les femmes de la MRC Avignon, de tout âge et de toutes conditions. En cette période de confinement, l'équipe de Centr'Elles offre de l'écoute et de l'intervention téléphonique, du support dans diverses démarches, de la référence et de l'information. De plus, des **ateliers en ligne** sur divers sujets sont offerts les mardis dès 13h30. Un **réseau d'appels solidaires - Mairaines de lien** a été créé afin de briser l'isolement.

Ces services sont professionnels et confidentiels. N'hésitez pas à nous contacter au besoin ou à nous référer une personne de votre entourage. Les travailleuses sont disponibles du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30 au **418 364-3157 / 1 888 364-3157**. Vous pouvez également nous rejoindre par courriel : [intervenante@centrellesfemmes.com](mailto:intervenante@centrellesfemmes.com) ou via notre page Facebook : <https://www.facebook.com/centrelles/>

**En cas de besoin ou d'urgence en dehors de nos heures d'ouverture, il existe de l'aide au bout du fil...**

**SOS Violence conjugale 1 800 463-9010**

**Service d'urgence sociale  
1 800 463-9188**

**Prévention du suicide 1 866-  
APPELLE**

**Ligne Parents 1 800 361-5085**

**Information Coronavirus 1 877 644-4545**



## Solidarité, Solidarity, Gisiagnutmating!



Centr'Elles vient tout juste d'engager une nouvelle travailleuse sur un projet fort intéressant et stimulant. Il s'agit de madame Donna Lévesque qui est entrée en fonction le 11 février dernier pour travailler comme agente de développement des communautés sur un projet visant le développement social. Ce projet de 18 mois consiste, entre autres, à poursuivre le développement des liens entre les femmes des communautés francophones, anglophones et des Premières Nations de la MRC Avignon. Son travail en tant qu'agente de développement des communautés se fera principalement auprès des femmes des communautés anglophones, des femmes autochtones de Listuguj et Gesgapegiag, des groupes LGBT+ et des femmes résidentes de l'ouest de la MRC Avignon et ceci en collaboration avec les partenaires du communautaires et du réseau public. Elle aura à outiller et

soutenir les organisations dans leurs interventions auprès des femmes marginalisées et vulnérables ainsi qu'auprès des jeunes femmes de 18 à 35 ans.

Donna arrive chez Centr'Elles avec ses nombreuses années d'expériences au communautaire, principalement en sécurité alimentaire, en développement social et en gestion de grands projets communautaires. Sexologue de formation, ayant aussi une formation en santé mentale et formée facilitatrice de Biodanza, Donna facilite les rassemblements de personnes autour de projets communs. Que ce soit par la danse, l'écoute, le partage ou la rencontre humaine, elle aime collaborer pour faire émerger le potentiel et les talents de chaque femme.

« Ensemble pour le meilleur de toutes, tel est mon engagement. Travailler avec les femmes est pour moi une occasion d'apprentissage toujours renouvelée et me permet d'être au service en toute humilité. » - Donna Lévesque. Nous sommes heureuses et fières de l'accueillir parmi nous afin de poursuivre notre mission quant à l'avancement des droits et des intérêts des femmes à travers les différents dossiers de condition féminine. Bienvenue à Centr'Elles, Donna! Pour rejoindre Donna : [community@centrellesfemmes.com](mailto:community@centrellesfemmes.com)

## Une agente administrative à Centr'Elles



Une autre bonne nouvelle pour Centr'Elles : l'ajout d'une personne supplémentaire à l'équipe de travail. En effet, Centr'Elles a engagé une jeune femme nommée Maude Landry pour agrandir son équipe. Une agente administrative vient compléter les ressources humaines. Cette charmante personne a comme principales tâches d'accueillir les femmes, d'assurer le travail administratif et de supporter les travailleuses dans leurs différentes tâches. Grâce à Maude, Centr'Elles s'assure d'offrir à toutes les femmes un accueil constant, tant directement au centre que lors des appels téléphoniques.

Pour Maude, c'est une entrée sur le marché du travail qui sort de l'ordinaire. Toujours aux études à temps plein, elle accompagne les intervenantes dans leur accueil, leur soutien, leurs animations et leurs interventions auprès des femmes. Féministe dans l'âme, Maude trouve quotidiennement le moyen d'allier administration et droits des femmes à Centr'Elles.

« Je me suis toujours considérée comme étant féministe dans mes valeurs et dans mes actions. Maintenant, à Centr'Elles, j'ai la chance d'amener mes idées et de poser des actions concrètes pour aider les femmes de la région. Nous, les femmes, sommes fortes et contribuons toutes au développement de notre société. » - Maude Landry. Courriel : [adm@centrellesfemmes.com](mailto:adm@centrellesfemmes.com)

Nous sommes heureuses d'intégrer Maude à notre équipe de travail. Sa jeunesse et son dynamisme nous sont précieux. Les travailleuses forment maintenant une équipe de cinq personnes avec Nathalie Babin (coordonnatrice), Mélanie Landry (intervenante-animatrice), Donna Lévesque (agente de développement des communautés), Maude Landry (agente administrative) et Nathalie Cyr (technicienne comptable). Longue vie à notre quintette (groupe de cinq personnes) !

## Variétés au Féminin : une troisième édition éblouissante!



Le samedi 29 février 2020 se tenait la troisième édition du spectacle *Variétés au Féminin*. Centr'Elles et l'Émergence se sont associés à nouveau pour présenter cet événement qui donne la chance aux femmes et aux filles d'ici de mettre en lumière leur talent tout en vivant l'expérience de la scène.

Tous les billets se sont vendus rapidement, faisant ainsi salle comble. Centr'Elles tient à remercier les généreux commanditaires : [Desjardins](#), [Carleton-sur-Mer](#), [Sylvain Roy](#), [Kristina Michaud](#), [Marché](#)

[Viens Metro](#) , [Marché St-laurent Nouvelle inc](#) , [Volkswagen New Richmond](#) et [Multi Forme Baie-des-Chaleurs](#). Vous pouvez également voir la vidéo du spectacle en ligne sur la page Facebook de Variétés au Féminin <https://www.facebook.com/varietesaufeminin/> ou sur le site web de Centr'Elles [www.centrellesfemmes.com](http://www.centrellesfemmes.com). Un merci spécial et sincère à madame Sylvie Gallant, notre metteuse en scène. Sans elle, ce spectacle n'aurait définitivement pas été le même !

## Du nouveau à Centr'Elles : les cafés visio-confinement

Depuis la crise du COVID-19, Centr'Elles a dû s'adapter aux mesures gouvernementales pour répondre aux exigences, entre autres, de la distanciation physique. C'est pourquoi Centr'Elles a tout de suite mis sur pied une nouvelle façon d'offrir ses services, mais aussi ses activités. Depuis le 31 mars dernier, le Centre de femmes offre les tout nouveaux cafés visio-confinement ! Il s'agit d'activités en ligne présentées grâce à la plate-forme Zoom.

Les femmes qui souhaitent s'inscrire téléphonent à Centr'Elles au 418 364-3157 / 1 888 364-3157 ou envoient un courriel à [intervenante@centrellesfemmes.com](mailto:intervenante@centrellesfemmes.com) pour ainsi recevoir le lien sur lequel on doit cliquer pour faire partie du groupe en ligne. Depuis que nous offrons ces activités, plusieurs femmes ont reçu de l'information et de l'aide pour pouvoir se joindre au groupe à chaque semaine. Une procédure existe aussi, expliquant ainsi, étape par étape, comment se brancher pour y participer. Une seule fois et hop! Nous sommes devenues pro de la techno ! C'est si facile ensuite... Ces activités sont offertes à toutes les femmes désireuses d'y participer, que vous soyez membre ou non de Centr'Elles.

## Les cafés visio-confinement depuis la pandémie...

Durant ces ateliers, les femmes et les travailleuses ont pu discuter, partager et se soutenir les unes et les autres. Nous avons parlé de la pandémie actuelle, de nos trucs pour s'y adapter, de santé mentale... Nous avons même fait du yoga! Bref, nous avons exploré plusieurs univers et, par-dessus tout, nous avons pu socialiser et continuer de créer des liens (virtuellement, bien-sûr) avec les femmes. D'autres ateliers se préparent pour vous accompagner jusqu'à la fin du mois de juin. Qui sait, peut-être que cette nouvelle façon de faire des activités va s'ancrer dans nos habitudes et devenir un moyen supplémentaire pour vous rejoindre!

Voici tous les thèmes que Centr'Elles a abordé depuis le 31 mars dernier ainsi qu'un bref résumé de chacun de ces ateliers afin que vous puissiez prendre connaissance de ces informations précieuses qui nous aident à nous divertir et à passer au travers ces temps plus difficiles.

- Atelier du 31 mars, Garder le cap à la maison
- Atelier du 7 avril, Bilan et cheminement
- Atelier du 14 avril, Apprivoiser le stress
- Atelier du 21 avril, Retour aux valeurs
- Atelier du 28 avril, Découverte viniyoga avec Julie Leblanc
- Atelier du 5 mai, Démystifier la santé mentale (collaboration avec l'organisme Nouveau Regard)
- Atelier du 12 mai, L'homophobie et la transphobie (collaboration avec l'organisme LGBT+ BDC, une femme trans et une lesbienne)
- Atelier du 19 mai, Journée santé des femmes

### **Garder le cap à la maison (31 mars 2020)**

Depuis le début de la pandémie, il se peut que vous ressentiez de la peur, du stress, de l'ennui, mais également de la gratitude et de la sérénité. Ces émotions contradictoires sont tout à fait normales : nous sommes présentement dans une période de changements, d'adaptation et de nouveautés.

Pour apprendre à canaliser et gérer vos émotions, vous devez apprendre à accepter les bonnes et les moins bonnes journées. Il ne faut surtout pas laisser la peur et l'anxiété vous envahir; vous occuper, être le plus positive possible et profiter du retour du beau temps sont d'excellents moyens pour y arriver. Vous pouvez également vous donner une raison d'être. Aussi, mettre des mots sur vos émotions, ne

pas vous sentir coupable et ne pas essayer de tout faire tout de suite vous aidera grandement à mieux vivre le confinement. Ces temps-ci, il faut réapprendre à vivre, et apprendre à vivre à notre façon. Prenez soin de vous, parlez à vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide, au besoin.

« Qu'est-ce que je peux bien faire pendant mon confinement? » Plusieurs d'entre vous se posent ou se sont posé la question. Voici quelques trucs proposés par d'autres femmes : se créer une routine matinale et de soir, faire du yoga, jardiner, communiquer avec vos proches, créer des projets, faire de l'art, cuisiner, se promener, faire de la lecture, se reposer, RIRE! Les options sont infinies... Nous avons enfin le temps de prendre le temps.

### **Bilan et cheminement (7 avril 2020)**

Alors que le monde est en pause, nous pouvons profiter de ces moments pour prendre un dernier coup d'œil à notre année précédente et pour planifier celle qui s'en vient. Avant tout, mettez votre musique préférée et dansez! Sortez le méchant, acceptez la vie, appréciez-la. Vous pourrez ensuite répondre aux questions suivantes par des mots, des dessins, des textes, des danses... Peu importe! Prenez ce moment pour vous.

Pour 2019, quel a été votre plus précieux apprentissage? Quel a été votre plus grand succès? Pour quoi avez-vous le plus de gratitude?

Pour 2020, quel trait ou qualité aimeriez-vous développer? Qu'aimeriez-vous accomplir pour votre développement personnel? Que voulez-vous de nouveau dans votre vie?

### **Apprivoiser le stress (14 avril 2020)**

Avant tout, il faut savoir que le stress est une réponse physiologique normale en réponse à un évènement anormal ou dangereux. Cette réaction est naturelle et elle nous permet de s'adapter à toute situation. Le stress peut se manifester de diverses façons : symptômes physiques (tensions musculaires, problèmes digestifs, troubles du sommeil), symptômes émotionnels (irritabilité, difficulté à prendre des décisions, anxiété) et symptômes comportementaux (négativité, désorganisation, tendance à s'isoler). Comment apprivoiser tout cela? Simplement suivre les 7 points de la stressée heureuse :

- 1) Faire le point
- 2) Faites-vous confiance et faites confiance aux autres
- 3) Fixez-vous des objectifs
- 4) Écoutez-vous
- 5) Relaxez-vous
- 6) Préparez-vous aux situations plus difficiles
- 7) Dynamisez-vous mentalement

Afin d'y arriver, vous pouvez tenir un carnet de stress pour y inscrire vos émotions, vos pensées, les situations que vous vivez, etc. Faites attention de ne pas tomber dans l'anxiété : vous pouvez vous préparer aux situations difficiles sans alimenter votre stress comme en trouvant vos passions ou en créant de nouveaux projets. Pour vous aider à apprivoiser votre stress, vous pouvez expérimenter la cohérence cardiaque, le yoga, la médiation, le sport, différentes techniques de respiration ou des casse-têtes.

### **Retour aux valeurs (21 avril 2020)**

Dans cet atelier, nous avons pris le temps d'identifier nos valeurs. Une valeur est quelque chose qui nous est très important. Par exemple, les valeurs qui sont ressorties de cet atelier sont la famille, la santé, le bien-être, l'amour, l'amitié, le respect, l'ouverture, la liberté... Les valeurs sont personnelles à chacune de nous.

La situation actuelle affecte indubitablement nos valeurs. Pour la plupart, tout ce temps libre permet aux femmes de reconnecter avec elles-mêmes et de chérir leurs liens familiaux et amicaux. Pour d'autres, cela leur permet de relaxer, de réduire la cadence. Nous sommes tellement habituées de vivre à mille à l'heure, alors nous nous rendons enfin compte de l'impact que cela avait sur notre santé

physique ou mentale. Pour certaines, le confinement leur donne l'impression qu'elles perdent un peu de leur liberté. Bref, tout cela permet de comprendre que les valeurs sont propres à chacune et qu'elles évoluent avec le temps, avec nos expériences et selon notre personnalité. L'important est de savoir identifier nos valeurs et tenter, le plus possible, d'agir en les respectant.

### **Découverte viniyoga avec Julie Leblanc (28 avril 2020)**

Cet atelier était beaucoup plus pratique que théorique. En résumé, les femmes ont pu découvrir une nouvelle façon de faire de l'activité physique avec une professeure certifiée. Ce type de yoga en est un qui s'adapte à l'humain, et non l'inverse. En d'autres mots, cela signifie que toutes les femmes peuvent pratiquer cette activité en toute sécurité.

### **Démystifier la santé mentale (5 mai 2020)**

En collaboration avec l'organisme Nouveau Regard, nous avons parlé de santé mentale. Effectivement, surtout ces temps-ci, la santé mentale est un sujet plus qu'important. Il est primordial de communiquer fréquemment avec nos proches afin de conserver nos liens sociaux qui sont si importants pour notre santé mentale. Ces liens nous permettent d'être rassurées, de s'entraider, d'avoir de la gratitude et nous procure un sentiment de sécurité.

Cet atelier nous a permis de faire ressortir le positif de la pandémie : nous pouvons enfin ralentir, se reposer, s'écouter, profiter du moment présent, retrouver nos valeurs familiales et prendre du temps pour soi. La santé mentale est ce qui se passe dans notre tête. Nos pensées, notre rationalité, notre stress, notre « nous » intérieur. C'est notre état de bien-être propre potentiel, qui est relié avec notre santé physique et sociale. Une bonne santé mentale améliore notre humeur, nous permet d'accomplir des choses et d'affronter les épreuves.

Comment prendre soin de notre santé mentale? En faisant de l'exercice physique, en profitant du plein air, en relaxant, en ayant de bonnes habitudes de vie, etc. Il faut apprendre à lâcher prise et ne contrôler que ce qu'on peut contrôler, soit nos propres réactions.

### **L'homophobie et la transphobie (12 mai 2020)**

Dans le cadre de la journée internationale de l'homophobie et de la transphobie (17 mai) et en collaboration avec l'organisme LGBT+BDC, que nous avons abordé en toute simplicité et avec ouverture la réalité des personnes homosexuelles et trans. Grâce à Hélène et Leila, deux femmes, l'une lesbienne et l'autre trans, nous avons pu échanger sur leur vie et leurs expériences respectives dans un monde encore axé sur l'hétérosexualité. Des sujets tels que l'isolement, la vie en milieu rural versus en milieu urbain, les étiquettes et l'homoparentalité ont été abordés. Nous avons également discuté des différents termes existants afin de définir toute la diversité de sexes et de genres.

Une discussion fort intéressante nous a aidé à comprendre tout le respect souhaité par rapport à comment s'adresser aux personnes de cette communauté afin de les mettre à l'aise et ainsi éviter de supposer. De plus, nous avons échangé sur l'importance des réseaux alliés et de comment devenir de réel(les) allié(es) pour les personnes de la communauté LGBT+.

## **Les activités en ligne à Centr'Elles en juin**

**À CENTR'ELLES**  
**Activités en juin 2020**

**Mardi 2 juin à 13h30**  
Atelier de méditation aux bols tibétains avec  
Donna Lévesque

**Mardi 9 juin à 13h30**  
Causerie : Vieillir dans la sérénité  
avec Raymonde Arseneault

**Mardi le 16 juin à 13h30**  
Atelier avec l'OGPAC (thème à déterminer)  
avec une intervenante

**Mardi le 23 juin à 13h30**  
Rencontre inter centre avec le centre de  
femmes de la Vallée de la Matapédia à Amqui

Inscription :  
intervenante@centrellesfemmes.com

Tous les mardis du mois de juin dès 13h30, Centr'Elles offre différentes activités en ligne dans le cadre de nos cafés visio-confinement. Des activités pour tous les goûts afin de briser l'isolement, créer un espace pour les femmes, garder le moral en temps de pandémie, mais surtout pour se divertir, s'amuser, apprendre, se changer les idées et discuter.

Pour connaître ces activités et ne rien manquer, vous pouvez consulter notre page Facebook, notre site web, notre compte Instagram ou tout simplement nous contacter au Centre de femmes.

Les employées travaillent fort pour préparer des activités qui sauront répondre à vos goûts et à vos besoins. De plus, nous n'hésitons pas à collaborer avec des organismes, des intervenantes et des femmes qui font de l'animation et qui ont le goût de partager leurs connaissances avec nous afin de vous offrir une programmation des plus divertissantes. Bienvenue à toutes !

## Recherche femmes francophones, anglophones et Mi'gmaq



Les 12, 13 et 14 juin prochain devait avoir lieu, à Gesgapegiag, la deuxième édition de la fête tri-culturelle « **Nous trois | Nesisieg | We three** ». L'événement vise à célébrer les trois cultures présentes dans la MRC Avignon : francophone, anglophone et autochtone. En plus de célébrer la richesse des trois origines, la fête vise à favoriser les rapprochements et à mettre en lumière les aspects positifs de l'inter culturalisme.

Tout rassemblement étant annulé cette année, le comité de la fête désire offrir une vitrine sur les médias sociaux pour continuer de célébrer nos valeurs. Nous voulons organiser des ateliers, des spectacles musicaux et de scènes et présenter les entrepreneurs de produits locaux et des métiers d'arts.

Centr'Elles, comité d'action des femmes d'Avignon, siège sur le comité et veut mettre en valeur les femmes des trois nations et leur donner voix par un spectacle de scène en ligne.

Notre Centre de femmes offre un lieu de rencontres et d'appartenance, favorise l'entraide, la solidarité et l'expression des femmes entre elles. Nous croyons que nos rencontres accroissent l'autonomie sociale, affective et financière des femmes. Par nos actions, nous promouvons, revendiquons, défendons et protégeons les droits et les intérêts des femmes.

C'est avec cet objectif en tête que nous voulons monter une pièce constituée de femmes francophones, anglophones et autochtones pour faire vivre les revendications sociales, qu'elles soient personnelles, professionnelles, parentales, communautaires ou existentielles.

Nous cherchons présentement six femmes (deux de chaque culture) qui aimeraient donner du temps, par des rencontres en ligne avec une metteuse en scène, pour pratiquer et pour enregistrer la performance qui sera publiée sur les réseaux sociaux.

Nous prévoyons 5 à 6 rencontres incluant la présentation du projet, les rôles et textes à distribuer et apprendre, les pratiques et l'enregistrement final. Le projet sera présenté en juin 2020. Pour plus d'information vous pouvez contacter Donna Lévesque : [community@centrellesfemmes.com](mailto:community@centrellesfemmes.com) et nous suivre sur Facebook : <https://www.facebook.com/centrelles/> et Instagram : <https://www.instagram.com/centr.elles/?hl=fr-ca>

## Et notre assemblée générale annuelle, alors ?



La crise du Coronavirus a changé beaucoup de chose pour chacune d'entre nous. Centr'Elles n'y fait pas exception et c'est la même chose en ce qui concerne nos habitudes au Centre de femmes. C'est pourquoi, cette année, et cela à cause des mesures gouvernementales quant à la distanciation physique, il nous est impossible de tenir notre assemblée générale annuelle en juin, tel que prévu, comme la plupart

des organismes communautaires au Québec. Celle-ci est donc reportée à une date ultérieure qui sera à déterminer.

Vous comprendrez que nous ne pouvons pas nous rassembler comme à l'habitude, en trop grand nombre, dans une salle. Par contre, le Centre de femmes est prêt à la tenir aussitôt qu'il nous en sera possible. Soyez donc aux aguets lorsque tout sera à peu près à la normale. Nous comptons donc sur votre présence lors de ce légendaire rendez-vous, le temps venu. À bientôt!

## Du nouveau à Centr'Elles : Espace FéminiTHÉ

Nous voulons vous présenter une nouveauté à Centr'Elles qui sera, si la situation le permet, disponible à l'automne 2020 : l'Espace FéminiTHÉ. C'est un endroit ouvert à toutes celles qui veulent s'immerger dans l'univers artistique présentant des sujets qui touchent la vie des femmes. FéminiTHÉ est un espace qui est aménagé pour favoriser les rencontres, faire du réseautage, organiser des ateliers ou des spectacles et se veut un moteur d'élans créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs.

Par ce nouveau concept nous voulons rejoindre les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ dans la MRC Avignon. La possibilité d'un salon ouvert et disponible, ici dans la MRC Avignon, pour les femmes et leurs supporteurs qui met en valeur des valeurs féministes, accompagné de réflexions, de lectures, d'apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins par les soirées spectacles et reprendre son propre pouvoir, à la fois personnel et collectif.

Nous collaborons avec la Page Pourpre de Bonaventure pour enrichir notre bibliothèque féministe et y ajouter les coups de cœur littéraires écrits par des auteurs/trices femmes, queer, trans, etc, pour faire circuler l'information, se renseigner et accepter la différence dans nos communautés.

FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Centr'Elles est fier de pouvoir offrir une partie de ses locaux au 105, route 132 Est à St-Omer pour la réalisation de ce projet. Le sous-sol sera aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe sera à l'honneur. À cet effet nous aurons un concours d'appel aux artistes professionnelles pour l'aménagement du salon, le tout en collaboration avec les élèves d'arts et lettres du Cégep de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, campus de Carleton-sur-Mer pour la mise en œuvre de l'artiste choisie.

Le salon se veut un endroit de détente dans un atmosphère féministe et ainsi qu'un endroit pour faire des ateliers, écrire de la poésie et du slam, chanter, peindre, danser et inviter les femmes à monter sur scène pour leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin. On a hâte de t'y accueillir!

### N'hésitez pas à nous contacter



Malgré le confinement

**NOUS SOMMES TOUJOURS LÀ POUR VOUS!**

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et 13h à 16h30

N'hésitez pas à nous rejoindre :

**418 364-3157**

The flyer features a blue background with white and yellow dots at the top and bottom. On the right side, there is a graphic of three stylized human figures (two adults and one child) in white and blue, set against a circular background. Below the graphic is a photograph of the Centr'Elles building, a single-story structure with a blue roof and white walls.



**À Centr'Elles,**

**vous pouvez aussi nous rejoindre par courriel**

Nathalie Babin :  
coordo@centrellesfemmes.com

Mélanie Landry :  
intervenante@centrellesfemmes.com

Donna Lévesque :  
community@centrellesfemmes.com

Maude Landry :  
adm@centrellesfemmes.com

The contact information is presented on a light blue background. A large, detailed pink flower with a yellow center is positioned on the right side of the text.