

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...

Programmation des activités - Centr'Elles Automne 2020



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

Prenez note que toutes les mesures sanitaires sont instaurées à Centr'Elles afin d'assurer votre sécurité face à la Covid-19. Notre salle d'activités est adaptée afin de respecter le 2 mètres de distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.

Septembre 2020

Jeudi 10 septembre, à 17 h à Centr'Elles : 5 à 7 « Moules et frites » 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. **Coût : 5 \$.**

Mardi 15 septembre, à 11 h au banc de St-Omer en bordure de mer : Pique-nique « Parler pour parler » intitulé « Centr'Elles, à l'aube de ses 35 ans ». Venez profitez avec nous des derniers moments de l'été. Nous en profiterons pour se remémorer les faits saillants historiques de Centr'Elles. Chacune doit apporter son lunch et sa chaise. **Gratuit.**



Jeudis 17 et 24 septembre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier d'initiation au yoga à l'extérieur avec Julie Leblanc, enseignante de yoga (viniyoga). Les objectifs principaux des ateliers sont la gestion de l'anxiété et l'apaisement du stress physique et mental. Les exercices sont adaptés à toutes. **Gratuit.**

Mardi 29 septembre, à 10 h 30 à la Pointe Taylor de New Richmond : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ». 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 est accessible à toutes. Vous devez prévoir votre dîner ainsi que votre chaise, être bien chaussée et habillée chaudement. **Gratuit.**



Octobre 2020

Mardi 6 octobre, à 9 h à Centr'Elles : Déjeuner-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 spéciale avec les travailleuses de Centr'Elles. **Gratuit.**



Jeudi 8 octobre, à 10 h 30 au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne. Vous devez prévoir votre dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Nous prévoyons dîner à l'intérieur, l'endroit reste à déterminer. **Gratuit.**

Mercredi 21 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 « La couleur des sentiments ». Ce film décrit et dénonce la condition des domestiques afro-américaines des années 1960 face au racisme. **Gratuit.**



Mardi 27 octobre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « Apprendre à s'affirmer ». Participez à cet atelier afin de développer vos capacités affirmatives. Voici quelques thèmes qui seront au cœur de nos discussions : apprendre à dire non, respecter nos limites, oser être soi-même, etc. **Gratuit.**

Jeudi 29 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles pour une durée de 5 semaines : Cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné. Ces 5 ateliers de dessin, en noir et blanc, vous permettront de vous initier, entre autres, aux ombres et lumières ainsi qu'à la perspective. Vous aurez l'occasion de dessiner le corps humain à partir d'un modèle vivant habillé dans le but de sortir le corps des femmes de son rôle d'objet (sexualisation, standards de beauté, besoin de plaire, etc.). De plus, vous ferez votre autoportrait afin de vous réapproprier votre image personnelle. Vous pouvez consulter [/www.facebook.com/artistejessicatg/](https://www.facebook.com/artistejessicatg/) pour plus d'information. **Gratuit.**



Novembre 2020

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, à Centr'Elles : La suite des cours de dessin d'observation et d'introspection avec l'artiste Jessica Tenreiro Gagné.

Mardi 24 novembre, à 13 h 30 sur Zoom : Atelier en visio-conférence intitulé « À quelques pas du temps des fêtes ». Participez à cette causerie dans le but d'échanger vos idées et vos trucs en lien avec le temps des fêtes. Partagez avec nous vos recettes spéciales, vos idées de cadeaux à petit budget, vos chansons préférées, etc. De plus, nous discuterons sur la façon d'arriver à Noël « en même temps que les autres » sans trop se stresser. **Gratuit.**



Décembre 2020

Jeudi 3 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. Nous vous invitons à une rencontre de sensibilisation et d'information sur les violences faites aux femmes. **Gratuit.**

Jeudi 10 décembre, à 17 h à la salle de l'OTJ de St-Omer : Souper traditionnel de Noël et 35^{ème} anniversaire de Centr'Elles. Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Nous profiterons de l'occasion pour souligner nos 35 ans. Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**



Nouveau projet 2020-2021

Un nouveau projet est en cours de préparation à Centr'Elles et il verra le jour dans les prochains mois : **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 et des spectacles et se veut un moteur d'élan créatifs qui met en valeur les femmes de la MRC Avignon et d'ailleurs. Le sous-sol du centre de femmes est aménagé dans un style salon de thé artistique où le confort et l'ambiance jeune et féministe seront à l'honneur.

Par ce nouveau concept, nous voulons rejoindre, entre autres, les femmes de 18 à 35 ans, les femmes anglophones et les groupes LGBT+ de notre territoire. Le salon ouvert et disponible pour les femmes et leurs supporteur.E.s mettra en lumière les valeurs féministes. Des activités telles que des réflexions, des lectures, des apprentissages par le biais de l'art, l'expression et la mise en valeur de nos talents féminins seront proposées.



FéminiTHÉ est tenu pour et par les femmes de la communauté dans un style collaboratif et bénévole. Cet espace se veut un endroit de détente dans une atmosphère féministe 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 et leur donner une voie de transmission de leur pouvoir féminin.

Ce projet est réalisé en collaboration avec notre nouvelle agente de développement des communautés, Donna Levesque. Plus de détails sont à venir...