

Programmation des activités février & mars 2021



Comité d'action des femmes d'Avignon

Centre de femmes de la MRC Avignon - 105 route 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 ou **visitez notre nouveau site web : centrellesfemmes.com**

Informations importantes

Cette programmation d'activités s'échelonne seulement sur deux mois (février – mars) étant donné que la situation change rapidement en temps de pandémie. Dès la fin mars 2021, une nouvelle programmation du printemps vous sera envoyée et elle couvrira la période d'avril à juin. Il est à noter que toutes nos activités sont gratuites.

Prenez note qu'en cas de déconfinement, Centr'Elles offrira des activités en formule hybride, c'est-à-dire en présentiel au centre de femmes et en ligne sur la plateforme Zoom. Lors de toutes les activités à Centr'Elles, les places seront limitées afin de respecter les mesures sanitaires en vigueur. Si nous demeurons en zone rouge, seules les activités en ligne auront lieu.

Ceci étant dit, il est important de mentionner que la programmation d'activités puisse être sujette à changement selon l'évolution de la situation concernant la Covid-19. L'inscription téléphonique est obligatoire afin de bien gérer les activités. Merci de votre compréhension.

FÉVRIER 2021

Aide pour faire vos rapports d'impôts (déclarations de revenus) Ce service est offert aux femmes ayant un revenu de 25 000 \$ et moins. Grâce à ce soutien, vous vous assurez de bénéficier des déductions et des crédits d'impôts auxquels vous avez droit. Cette aide est offerte en collaboration avec le programme de Techniques de comptabilité et gestion du Cégep de la Gaspésie et des Îles - Campus de Carleton-sur-Mer. **Inscription obligatoire avant le 31 mars 2021. Places limitées. Ce service est gratuit.**

Mardi 2 février, à 13 h 30 sur la plateforme Zoom : Atelier de yoga avec Julie Leblanc d'Équilibre Harmonie Centre de yoga. Profitez de ce moment de relaxation dans le confort de votre foyer. Les exercices proposés sont adaptés à toutes. C'est le bon moment pour vous initier au yoga.



Mardi 9 février, à 13 h 30 sur la plateforme Zoom : Causerie pour les 35 ans de Centr'Elles. C'est à partir de photos historiques que l'on se remémore les 35 ans de notre centre de femmes. Venez découvrir les faits saillants de Centr'Elles à travers le temps !

Mardi 16 février, à 13 h 30 à Centr'Elles et sur la plateforme Zoom : Atelier de kasàlà (poème-écrit) avec Thuy Aurélie Nguyen. Originnaire de l'Afrique subsaharienne, le kasàlà est un poème-récit qui célèbre la personne dans sa noblesse et son mystère. Il l'inscrit dans sa lignée, son histoire et son environnement lui rappelant qui elle est et d'où elle vient. Venez découvrir et pratiquer cet art poétique, accessible à toutes, qui célèbre la joie d'être vivante.

Mercredi 17 février, de 10 h à midi au centre Rustico de St-Alexis-de-Matapédia : Café-Centr'Elles ayant pour thème « L'affirmation de soi ». C'est une invitation spéciale aux femmes du secteur de Matapédia-les Plateaux. Les travailleuses de Centr'Elles se déplaceront dans votre coin afin de vous offrir cette activité. Le concept des cafés-Centr'Elles vous permet de socialiser, de créer des liens et de discuter de sujets concernant les femmes.

Jeudi 18 février, à 13 h 30 à Centr'Elles : Atelier de calligraphie japonaise avec Shino Muraki. Vous avez l'opportunité de vous initier à la calligraphie japonaise en apprenant des traits de base. C'est un bel échange culturel dans le plaisir et la simplicité. Cet atelier est accessible à toutes.



Mardi 23 février, à 13 h 30 à Centr'Elles et sur la plateforme Zoom : Atelier dans le cadre de la semaine nationale d'actions des centres de femmes du Québec. En collaboration avec notre regroupement national, L'R des centres de femmes, Centr'Elles souhaite vous présenter la Déclaration commune pour une relance féministe suite aux conséquences de la pandémie. Nous aborderons la santé et le bien-être des femmes, la résilience pour prévenir de futures crises, la solidarité et l'équité entre les communautés.

Jeudi 25 février, à 13 h 30 aux Arpents verts de St-Omer : Randonnée des trotteuses de grands chemins en raquettes. Venez profiter avec nous de l'air pur et des plaisirs de l'hiver. Prêt de raquettes sur place.



MARS 2021

Lundi 8 mars à Centr'Elles et en ligne, Festifilm dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes. Pour l'événement, deux films seront présentés au centre de femmes : l'un à 13 h 30 et l'autre en soirée, à 18 h. De plus, une programmation de films « coups de cœur » accessibles sur internet sera envoyée par courriel aux membres. Elle sera également disponible sur Facebook et sur notre site web. Vous aurez donc l'opportunité d'écouter ces projections dans le confort de votre foyer.



Mercredi 10 mars, de 10 h à midi au centre Rustico de St-Alexis-de-Matapédia : Café-Centr'Elles dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes. Afin de souligner cette journée spéciale, Centr'Elles vous propose la présentation d'un film associé à son Festifilm.

Jeudi 11 mars, de 10 h à midi à Centr'Elles : Café-Centr'Elles dans le nouvel Espace FéminiTHÉ en compagnie d'Hélène Poirier, autrice. Participez à une rencontre en toute simplicité avec une poétesse autour de ses écrits. Elle nous fera la lecture de certains poèmes qu'elle signe au « je » s'adressant tantôt à une mère, tantôt à un fils, aux femmes autochtones... Un moment d'échange autour du ressenti de ce que fait vibrer la poésie.



Mardi 16 mars, à 13 h 30 à Centr'Elles et sur la plateforme Zoom : Atelier de création artistique intitulé « Mon paysage intérieur » avec Anjuna Langevin. Participer à cet atelier de collages et de dessins faits à partir de revues, de dépliants divers, de photos de paysages ou d'éléments de la nature que vous avez sous la main. Pour les participantes à la maison, vous aurez besoin d'un papier ou carton recyclé, des quelques images, d'un crayon de plomb ou un stylo noir, de la colle et des ciseaux.

Jeudi 18 mars, à 13 h 30 à Centr'Elles : Causerie intitulée « Même après 30 ans – Les bienfaits de la dénonciation » en compagnie de Reine Degarie. Après un énorme traumatisme subi en 1990, elle a osé dénoncer ! Maintenant, elle est libérée du poids qui l'a opprimée pendant toutes ces années. Profitez de son expérience pour en discuter.

Mardi 23 mars, à 13 h 30 à Centr'Elles et sur la plateforme Zoom : Atelier de cuisine japonaise avec Shino Muraki. Venez en apprendre davantage sur la préparation de mets typiquement japonais. Au menu lors de la rencontre : les plats asiatiques sautés.

Mercredi 24 mars, de 10 h à midi au centre Rustico de St-Alexis-de-Matapédia : Café-Centr'Elles, le thème est à déterminer. C'est une invitation spéciale aux femmes du secteur de Matapédia-les Plateaux. Les travailleuses de Centr'Elles se déplaceront dans votre coin afin de vous offrir cette activité. Le concept des cafés-Centr'Elles vous permet de socialiser, de créer des liens et de discuter de sujets concernant les femmes.

Jeudi 25 mars, à 13 h 30 à Carleton-sur-Mer : Randonnée des trotteuses de grands chemins au sentier Le Bastien - secteur de la rue Comeau. Prendre du temps pour soi, briser l'isolement et profiter du grand air, voilà ce qui vous incite à faire partie des « trotteuses de grands chemins ». Chacune peut marcher à son rythme et la randonnée est accessible à toutes. Vous devez être bien chaussée et être habillée chaudement.

Mardi 30 mars, à 13 h 30 sur la plateforme Zoom : Atelier de relaxation musicale avec Delphine Adamou. Participez à cette méditation dirigée à travers la musique et le chant. C'est le moment idéal pour se reconnecter à soi.

