

# Programmation des activités Printemps 2021



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](http://www.facebook.com/centrelles) et notre page Instagram <https://www.instagram.com/centr.elles/> ou visitez notre site web : [www.centrellesfemmes.com](http://www.centrellesfemmes.com)

## Informations importantes

Il est important de mentionner que **la programmation d'activités peut être sujette à changement selon l'évolution de la situation concernant la Covid-19**. Lors de toutes les activités en présentiel à Centr'Elles, les places sont limitées afin de respecter les mesures sanitaires en vigueur. **L'inscription est obligatoire** afin de bien gérer les activités. Merci de votre compréhension. Il est à noter que la majorité des activités sont gratuites.

## AVRIL 2021

**Mercredi 7 avril, de 10h à midi, au centre Rustico de St-Alexis-de-Matapédia : Café-Centr'Elles avant 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 déplacent dans votre coin afin de vous offrir des activités. Le concept des Cafés-Centr'Elles vous permet de socialiser, de créer des liens et de discuter de sujets concernant les femmes.

**Mardi 13 avril, à 13h30 à Centr'Elles et sur la plateforme Zoom : Atelier de création artistique intitulé « Mon paysage intérieur » avec Anjuna Langevin.** Participez à cet atelier de collage et de dessins faits à partir de revues, de dépliants divers, de photos de paysage ou d'éléments de la nature que vous avez sous la main ou qui vous tiennent à cœur. Le matériel vous sera fourni à Centr'Elles.



**Jeudi 15 avril, 5 à 7 à Centr'Elles : Lancement officiel du nouvel espace FéminiTHÉ.**

Vous êtes invitées à venir visiter cet espace qui se veut un lieu de rencontre, de création artistique, d'expositions et de spectacles. Lors de l'événement, nous aurons une prestation musicale avec Simone Fugère, gagnante de Cégeps en spectacle en 2020-2021 et l'exposition « Les mondes parallèles » de l'artiste Catherine Beau-Ferron. Des bouchées japonaises préparées par Shino Muraki seront servies sur place.

**Vendredi 16 avril, à 13h30 à Carleton-sur-Mer (secteur de la balade) : Randonnée des trotteuses de grands chemins.** Venez profiter avec nous de l'air pur tout en vous offrant un moment de ressourcement.

**Mercredi 21 avril, de 10h à midi, au centre Rustico de St-Alexis-de-Matapédia : Café-Centr'Elles, le thème est à déterminer avec les participantes.** Les Cafés-Centr'Elles vous permettent de socialiser, de créer des liens et de discuter de sujets concernant les femmes.

**Mercredi 21 avril, de 18h à 20h, à Centr'Elles dans l'espace FéminiTHÉ : Atelier Queer 101 en compagnie de Leila Sofiane.** Vous avez envie d'en savoir davantage sur la diversité sexuelle et de connaître la signification du « Q » au bout du LGBTQ+ ? C'est la rencontre idéale pour échanger sur le sujet.

**Jeudi 22 avril, de 10h à midi, à Centr'Elles : Café-Centr'Elles dans l'espace FéminiTHÉ en compagnie d'Hélène Poirier, autrice.** Participez à cette rencontre avec une poétesse autour de ses écrits. Elle nous fera la lecture de poèmes qu'elle signe au « je », s'adressant tantôt à une mère, tantôt à un fils, tantôt aux femmes autochtones... Un moment d'échange autour du ressenti de ce que fait vibrer la poésie.

**Vendredi 23 avril, à 13h30 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.

## MAI 2021

**Samedi 1<sup>er</sup> mai, de 10h à 15h, à Centr'Elles : Journée « Santé des femmes ».** Participez à deux ateliers en lien avec la santé. En première partie de la journée, il vous est offert un atelier intitulé « Destination Bien-être » avec Julie Boudreau. Cette passionnée de la santé au naturel, vous parlera des huiles essentielles DoTERRA et de leur utilisation au quotidien. Étant stagiaire en Psycho-Bio-Acupressure, elle vous informera sur cette pratique. L'autre atelier offert en après-midi reste à confirmer. Vous devez apporter votre lunch pour un dîner sur place; la collation, le café et le dessert sont fournis par Centr'Elles.

**Mercredi 5 mai, de 10h à midi, au centre Rustico de St-Alexis-de-Matapédia : Café-Centr'Elles, le thème est à déterminer avec les participantes.** Les Cafés-Centr'Elles vous permettent de socialiser, de créer des liens et de discuter de sujets concernant les femmes.

**Jeudi 6 mai, à 13h30 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.

**Mercredis 12 et 26 mai, de 18h à 21h à Centr'Elles dans l'espace FéminiTHÉ : Ateliers d'écriture « Nos lignées de femmes » avec Thuy Aurélie Nguyen.** Le projet « Nos lignées de femmes » veut mettre en lumière la transmission portée par les femmes de générations en générations. Il est l'occasion de mettre en valeur la beauté des femmes, leur puissance et leur résilience. Pour les femmes qui participent au projet, il s'agit de reconnaître son héritage, d'honorer ses appartenances et de célébrer les lignées dont nous sommes issues. Ce projet se veut une ode aux femmes, à nos mères, à nos filles. À la suite des ateliers, il y aura une exposition de photographies et des textes écrits par les participantes ainsi qu'une présentation spectacle dans l'espace FéminiTHÉ.

**Vendredi 14 mai, samedi 15 mai et dimanche 16 mai – les 9, 10 et 11 juillet à Centr'Elles ainsi que les 17, 18 et 19 septembre 2021 dans une auberge en nature : Parcours de femmes.** Cette série de trois rencontres se veut une invitation à partager et à s'émerveiller de l'infinie richesse d'être femme. Ce cheminement de groupe permet de reprendre et d'oser notre pouvoir de femme. Au programme : cercle de parole, réflexions personnelles, méditation, journal créatif, danse Biodanza, etc. Le parcours de femmes est animé par Maira Martinez. Celle-ci œuvre dans le milieu des approches alternatives en santé depuis 1987. Lors des rencontres, les repas sont fournis par Centr'Elles. **Coût symbolique de 20 \$ par fin de semaine.**

**Mardi 18 mai, à 13h30 à Centr'Elles : Séance d'information pour les activités d'excursions en mer avec Sophie Martel et Kéane Coté Demers de l'Écovoile.** Trois sorties en mer vous sont proposées au cours des prochains mois. Venez en apprendre davantage sur cette aventure qui a pour objectifs; de relever un défi et de s'initier à la navigation. Le dépassement de soi et la persévérance seront au rendez-vous.

**Jeudi 20 mai, de 13h30 à 16h30, à Centr'Elles : Atelier de peinture d'effet vitrail avec l'artiste peintre Jasmine Sirard.** Nouvellement arrivée dans notre région, Jasmine Sirard sera avec nous pour vous faire découvrir ce médium. Elle vous guidera dans un projet accessible à toutes. Le matériel est fourni sur place. Visitez son site web, [jasminesirard.com](http://jasminesirard.com), afin de découvrir ses talents d'artiste.

**Jeudi 27 mai, à 13h30 à Centr'Elles : Conférence-partage sur l'inceste en compagnie de Sandra Gagnon.** Jeune quarantenaire, Sandra déborde de vitalité et est toujours à incuber de nouveaux projets. Par cette rencontre, elle souhaite propager une bonne nouvelle : il est possible de guérir de l'inceste. En partageant des moments significatifs de sa propre guérison, elle insuffle un vent de changement et inspire à l'action créatrice. Sandra Gagnon habite à l'extérieur de la région, elle sera avec nous en visio-conférence sur Zoom.

**Vendredi 28 mai, à 10h au belvédère de Matapédia : Randonnée des trotteuses de grands chemins et dîner au restaurant Chez Casimir.** Venez découvrir ce secteur de Matapédia – Les Plateaux. Après la marche, rendez-vous au restaurant avec Franceska Desmarais, chargée de projet pour la route des belvédères qui nous parlera de leurs activités à venir. Un montant d'argent vous sera offert par le centre de femmes pour vous aider à défrayer votre repas. **Départ de Centr'Elles à 9h. Co-voiturage disponible.**

## JUIN 2021

**Samedi 5 juin (en cas de pluie, remis au 6 juin) et mercredi 9 juin (en cas de pluie, remis au 10 juin), heures à déterminer, à Centr'Elles : Création d'une murale collective extérieure « Fleurir Centr'Elles » avec la Fée couleur - Caroline Dugas.** Vous êtes invitées à venir mettre votre touche de couleur pour embellir votre centre de femmes. L'activité est accessible à toutes, aucune expérience nécessaire.

**Mardi 15 juin, à 17h à Centr'Elles et sur la plateforme Zoom : Assemblée générale annuelle.** C'est l'occasion pour l'équipe de Centr'Elles de vous présenter le bilan de l'année. L'assemblée générale annuelle sera suivie d'un buffet.

**Mercredi 16 juin, départ à 8h30 à Centr'Elles en autobus : Activité à la chute à Philomène (secteur Amqui) avec le centre de femmes de la Vallée de la Matapédia.** Participez à cette activité inter-centre avec les femmes du secteur d'Amqui. Deux arrêts sont prévus pour le transport : à Pointe-à-la-Croix au restaurant Chez Claudine et à Matapédia au CLSC. Chacune apporte de son lunch pour le dîner. Le sentier est accessible à toutes. **Coût : contribution volontaire.**

**Mardi 22 juin, 5 à 7 lors d'un feu de camp en bordure de mer au banc de St-Omer (l'activité sera remis au lendemain en cas de mauvaise température).** Ne manquez pas cette sortie conviviale. Chacune apporte son lunch et sa chaise de camping.

**Lundi 28 juin à 9h30 à l'Écovoile de Carleton-sur-mer : Excursion en mer sur le catamaran Taxsea.** Embarquez à bord pour une vivre l'expérience dans le plaisir et l'aventure. L'activité est la première d'une série de trois sorties en mer (catamaran, kayak et voilier). Chacune apporte son lunch pour un pique-nique après l'excursion.