

# Programmation des activités de Centr'Elles Automne 2021



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), notre site web  
[www.centrellesfemmes.com](http://www.centrellesfemmes.com) et notre compte Instagram.

**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 la distanciation physique. Vous devez porter un masque lors de votre visite au centre de femmes. L'inscription aux activités est obligatoire.**

## Septembre 2021

**Mardi 14 septembre, à 17 h à Centr'Elles : « 5 à 7 Épluchette de blé d'Inde » pour le lancement de la programmation d'automne avec Murielle Gallant à l'animation (accordéon et lecture de textes humoristiques).** Nous vous invitons à notre première activité de la saison. Nous profitons toujours de cette occasion afin de vous faire part de nos projets. Si la température le permet, l'activité aura lieu à l'extérieur. **Gratuit.**



**Jeudi 16 septembre, à 10 h au sentier de la chute du Grand Sault à Maria : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins ».** Prendre du temps pour soi et prendre du grand air, voilà ce qui vous incite à faire partie des « Trotteuses de grands chemins ». Chacune pourra marcher à son rythme et la randonnée est de niveau intermédiaire. Vous devez prévoir votre lunch pour le dîner et être bien chaussée. **Gratuit.**

**Mercredi 22 septembre, à 18 h à Centr'Elles et sur la plateforme Zoom : Conférence « Les menstruations écolos »** présentée par Victoria Doudenkova, chargée de projet pour le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF). Cette rencontre vous est offerte dans le cadre du programme « Osons vert » instauré par



la MRC Avignon. Elle vise à sensibiliser les femmes aux impacts écologiques, économiques et sanitaires des produits menstruels jetables et à favoriser l'adoption de nouvelles habitudes de vie plus durables en lien avec les menstruations. Des produits sanitaires réutilisables vous seront présentés et il sera possible d'en commander. Une subvention est disponible. **Gratuit.**

**Mercredi 29 septembre, à 10 h à la gare de Matapédia - pôle artistique et communautaire : Café-Centr'Elles pour l'ouverture officielle de notre nouvel espace dans ce secteur.** C'est une invitation spéciale aux femmes 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. **Gratuit.**

## Octobre 2021

**Mardi 5 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 depuis maintenant 19 ans, nous vous invitons à souligner cette journée spéciale sous le thème « Unies dans la diversité ». **Gratuit.**



**Jeudi 7 octobre, à 10 h au belvédère de Matapédia : Randonnée des « Trotteuses de grands chemins » pour admirer les couleurs de l'automne.** Vous devez prévoir votre lunch pour le dîner, être bien chaussée et habillée chaudement. Chacune pourra marcher à son rythme et la randonnée est de niveau intermédiaire. Du co-voiturage sera organisé à partir de Centr'Elles. **Gratuit.**

**Mardi 12 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles et sur la plateforme Zoom : Conférence-partage « Les outils qui permettent la guérison de l'inceste » en compagnie de Sandra Gagnon.** Sandra déborde de vitalité et est

toujours à incuber de nouveaux projets. En mai dernier, lors de sa première conférence, elle nous a propagé une bonne nouvelle : il est possible de guérir de l'inceste. Pour cette seconde rencontre, elle partagera des moments significatifs de sa propre guérison, elle insufflera un vent de changement et inspirera à l'action créatrice. Sandra Gagnon habite à l'extérieur de la région, elle sera avec nous en visio-conférence. **Gratuit.**

**Mercredis 13 et 27 octobre, à 10 h à la gare de Matapédia - pôle artistique et communautaire : Café-Centr'Elles, le thème des rencontres est à déterminer. Gratuit.**

**Mardi 19 octobre, de 13 h à 17 h à Centr'Elles : Atelier de fabrication de minis paniers M'igmaq avec Heather Condo et Stephen Jerome de Gesgapegiag.** L'atelier sera offert selon la tradition M'igmaq et ses enseignements. Atelier en anglais avec traduction française. Les places sont limitées. **Coût : 5 \$.**

**Jeudi 28 octobre, à 13 h 30 à Centr'Elles : Après-midi – Cinéma dans le cadre du mois de l'histoire des femmes.** Le film présenté est à déterminer, soyez à l'affût. **Gratuit.**



**Samedi 30 octobre, de 11 h à 16 h 30 à Centr'Elles : Performance-Atelier « Le corps poème » avec Laurence Dufour, artiste en danse.** En début de rencontre, Laurence présentera une performance à partir d'une œuvre interdisciplinaire à travers laquelle le corps, les mots et les formes dialoguent. Ensuite, un atelier de 3 h sera offert. Vous serez invitées à bouger à partir de consignes physiques, de textes et d'images présentés lors de la performance. Vous serez par la suite appelées à écrire des textes et/ou à débiter des collages qui seront exposés à l'Espace FéminiTHÉ. Vous devez apporter votre dîner. **Gratuit.**

## Novembre 2021

**Mercredi 3 novembre, à 13 h à Centr'Elles : Atelier de peinture d'effet vitrail avec l'artiste peintre Jasmine Sirard.** Elle sera avec nous pour vous faire découvrir ce médium. Elle vous guidera dans un projet accessible à toutes. Le matériel est fourni sur place. Les places sont limitées. Visitez son site web, [jasminesirard.com](http://jasminesirard.com), afin de découvrir ses talents d'artiste. **Gratuit.**



**Jeudi 4 novembre, « 5 à 7 » à Centr'Elles dans le cadre du lancement du projet « Partageheure ».** Un nouveau système local d'échange de services verra le jour dans la Baie-des-Chaleurs. Centr'Elles s'implique activement dans ce projet. Venez en apprendre davantage sur ce réseau d'échange. **Gratuit.**

**Mercredis 10 et 24 novembre, de 10 h à midi à la gare de Matapédia - pôle artistique et communautaire : Café-Centr'Elles, le thème des rencontres est à déterminer. Gratuit.**

**Samedi 13 novembre, 13 h à 17 h, à Centr'Elles : Atelier de fabrication de tambours M'iqmaq avec Christine Metallic de Listuguj.** L'atelier sera offert autour des rituels M'iqmaq. Atelier en anglais avec traduction française. Les places sont limitées. **Coût : 10 \$.**

**Mardi 16 novembre, à 18 h 30 à Centr'Elles dans l'Espace FéminiTHÉ : Causerie sur la guérison avec Johane St-Onge, thérapeute en guérison avec l'énergie.** Venez discuter en toute simplicité de sujets tels que : la guérison par l'énergie, la communication avec les guides, les personnes décédées, les animaux et la nature. Venez rencontrer Johane, cette passionnée de la vie! **Gratuit**



## Décembre 2021

**Jeudi 2 décembre, à midi à Centr'Elles : Dîner « Parler pour parler » 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.**

**Mercredi 8 décembre, à 10 h à la gare de Matapédia - pôle artistique et communautaire : Café-Centr'Elles, le thème est à déterminer. Gratuit.**

**Jeudi 9 décembre, à 17 h, l'endroit est à confirmer : Souper traditionnel de Noël.** Venez partager un bon souper du temps des fêtes (cipâte). Animation, musique et plaisir seront au rendez-vous. **Coût 5 \$.**

