

Les comités

Structure bénévoles

De 9h30 à 11h30

Les réunions du comité sont :

- Mercredi 23 septembre, 21 octobre et 18 novembre

Si vous voulez vous joindre à d'autres comités, venez nous rencontrer afin que l'on vous informe comment procéder pour être bénévole au Centre des femmes et agir selon vos intérêts.

Journal

De 9h30 à 11h30

Les réunions du comités sont :

- Jeudi 15 octobre : apportez toutes vos idées
- Jeudi 5 novembre : correction finale
- Mercredi 11 novembre : publipostage

Femmes en action

De 9h30 à 11h30

«L'union crée la force» ! Joignez-vous aux militantes du Centre qui unissent leurs forces et améliorent la qualité de vie des citoyennes et citoyens du quartier.

Les réunions du comités sont :

- Jeudi 1er octobre, 29 octobre et 26 novembre

Informations juridiques

Le Centre a le plaisir d'accueillir Vanessa Romano, stagiaire en droit.

Elle sera disponible pour des rencontres d'informations juridiques individuelles et gratuites d'une heure, les jeudis sur rendez-vous, **dès le 17 septembre 2009.**

Quelques précisions..

La halte-garderie

Un service de gardiennage gratuit pendant les activités de jour est disponible au Centre des femmes. Pour en bénéficier, il faut obligatoirement réserver en téléphonant une journée à l'avance au 648-1030.

Les arrangements financiers possibles

Le Centre des femmes est ouvert à des ententes pour celles qui ne pourraient déboursier le coût total d'un atelier ou d'un cours. Si vous êtes dans cette situation, parlez-en à une travailleuse. Chaque cas sera traité de manière individuelle et confidentielle.

L'annulation d'une activité

L'équipe du Centre des femmes de Rivière-des-Prairies se réserve le droit d'annuler toute activité, contenue ou non dans la programmation, si le nombre de participantes requis est jugé insuffisant par celle-ci. Merci de votre compréhension !

La responsabilité financière des participantes

Lorsqu'une femme s'inscrit à un atelier ou un cours, elle doit défrayer le coût total de l'atelier ou du cours en question, peu importe qu'elle en suive la totalité, une partie seulement ou pas du tout. Ainsi, une fois l'activité commencée, le Centre ne remboursera pas le coût de l'activité et demandera à celles qui l'abandonneront et qui ne l'auraient pas encore payé, de le faire complètement quand même, question de responsabilité individuelle et de respect des autres participantes et du Centre des femmes. Merci de votre compréhension !

Membership

Être membre du Centre... pourquoi ?

Pour appuyer votre Centre de femmes ;

Pour vous prévaloir du droit de voter à l'assemblée générale annuelle ;

Pour recevoir par la poste la programmation des activités à chaque saison, le bulletin de liaison des membres (le Rêve-Elle-Action) et les invitations aux activités spéciales et plus ;

Pour le coût réduit ou la gratuité de certaines activités ;

Pour profiter de la bibliothèque pour l'emprunt de livres.

S'impliquer...

Je veux m'impliquer au Centre des Femmes

En écrivant un article pour le bulletin de liaison des membres (de l'aide est offerte à celles qui le souhaitent) ;

En participant à différents publipostages (programmations d'activités, Rêve-Elle-Action, invitations, etc.) ;

En faisant partie d'un comité du Centre sur une base ponctuelle ou régulière ;

En participant à des levées de fonds, des actions collectives, etc.;

En apportant une idée de projet pour le Centre ;

En effectuant différentes petites tâches qui aident le Centre à fonctionner;

En proposant des suggestions de bénévolat pour innover. Vos idées sont les bienvenues et appréciées.

JEUDI

Les jeudis pour moi

13h à 15h

De la culture générale?

Les jeudis 1er, 15 et 22 octobre,
5 et 19 novembre

Gratuit pour toutes

1er oct. : J'avance ou je recule?

Jeu interactif sur le système de santé P.P.P. (partenariat public-privé). Apprenez tout en vous amusant...

15 oct. : Femmes et pouvoir

Quel pouvoir avons-nous? Quel est celui que nous nous donnons? Quel est celui que nous exerçons? Sommes-nous à l'aise ou mal à l'aise avec le pouvoir? A l'aide d'exercices nous nous partagerons le pouvoir et l'expérience que nous en avons!

22 oct. : Rencontre avec les candidats municipaux (de 9h30 à 15h)

Venez rencontrer les candidats et candidates de toutes formations politiques de notre circonscription pour mieux connaître et comprendre les différents programmes électoraux en vue des élections fixées au 1er novembre prochain.

05 nov. : Facturation en santé : parlons-en !

Les soins de santé ne devraient-ils pas être universels et gratuits? Quels sont les frais que nous assumons de plus en plus? A l'aide d'un quiz, un bref rappel historique sur la construction et la déconstruction du régime universel d'assurance maladie au Québec. Parlons-en et posons des actions!

19 nov. : Fibromyalgie : Qu'est-ce que c'est?

Atelier pour mieux comprendre ce syndrome douloureux qui amène incapacité et incompréhension. Comment devenir sa propre agente de réussite pour un maintien de vie le plus normal possible.



Tour du monde en 2 heures

Les jeudis 8 et 29 octobre, 12 et
26 novembre et le 03 décembre

2\$ à chaque rencontre/Gratuit avec la
carte de membre

Le Centre vous invite à voyager à travers le monde et à découvrir quatre pays par le biais de leur Histoire et leur culture générale. Nous vous convions aussi à une «mini» dégustation d'un mets typique de chaque pays.

08 oct. : Tout sur les courges

29 oct. : Afrique : Les trésors d'Afrique...

12 nov. : Cambodge : Au pays du sourire

26 nov. : Le Guatemala et sa couleur café

03 déc. : Une ballade en Haïti

M Membre
NM Non membre

MERCREDI

8h30 à 11h30

Formation pour les travailleuses

28 octobre et 25 novembre

28 septembre (lundi de 12h30 à 16h30)

Les travailleuses seront en formation pour parfaire leurs connaissances et leurs habiletés sur divers dossiers qui sont au coeur des préoccupations du Centre.

Durant ces formations, le Centre sera fermé.

Nouveauté



19h à 21h

Atelier de relaxation

Du 30 septembre au 02 décembre

(10 rencontres)

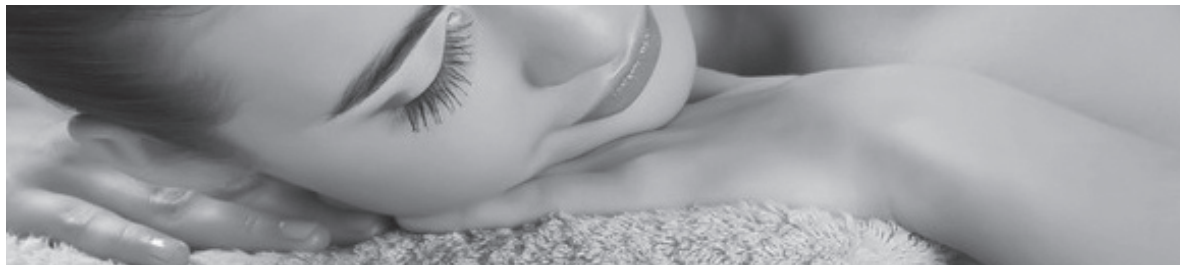
Un atelier qui, à l'aide d'outils ou de techniques de relaxation (yoga, méditation, visualisation...), favorise un plein d'énergie nouvelle, une meilleure santé physique et mentale :

- Soulager les maux physiques
- Se libérer du stress, des tensions et « décrystalliser » des émotions enfouies
- Stimuler la capacité naturelle du corps de se guérir
- Entrer en contact avec soi

Pourquoi ne pas vous réserver une place de choix dans votre agenda ?

N.B. Apporter votre tapis de sol ainsi qu'une grande serviette ou couverture.

20\$ M 25\$ NM Inscription obligatoire



M Membre
NM Non membre

Activités éducatives



LUNDI

13h à 15h

Initiation à L'Internet

Du 28 septembre au 7 décembre

(10 rencontres)

Relâche le 12 octobre

Venez créer votre propre adresse électronique, apprenez à naviguer sur différents sites web, faites de la recherche d'emploi, etc.

L'atelier vise l'apprentissage des notions de base liées à l'ordinateur et à Internet

10\$ M 15\$ NM Les places sont limitées, inscription sur place seulement (le 16 septembre)

Accès Internet 1\$ / l'heure !

Nous mettons à votre disposition un Centre d'accès à Internet composé de quatre ordinateurs pour seulement 1 \$/l'heure !

Réservation obligatoire, par téléphone ou en personne.

Bienvenue à toutes !

MARDI

13h à 15h30

L'art pour découvrir le meilleur de soi-même!

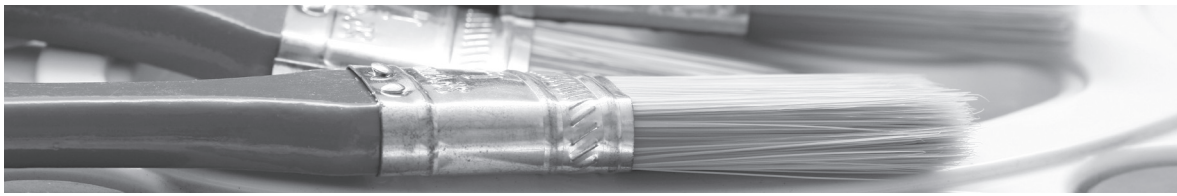
Cours de créativité et peinture mixte

Du 29 septembre au 1er décembre

(10 rencontres)

Des possibilités à l'infini... Peinture acrylique, gels et matériaux de texture, collage, structure, composition et harmonie des couleurs sont au programme, pour découvrir une nouvelle façon de refaire le monde pictural. Vous deviendrez l'exploratrice qui, à travers la matière, devient joueuse imaginative qui transforme ses idées en une création unique et originale.

20\$ M 25\$ NM



M Membre
 NM Non membre

MARDI

18h30 à 21h15

Estime de soi

Du 29 septembre au 1er décembre
 (10 rencontres)

Ce cours incite à croire en son potentiel et à développer des sentiments qui guident vers le chemin d'une meilleure estime de soi.

Les sentiments d'identité, de sécurité, de détermination puis de compétence nous amènent à nous fixer des buts réalistes, à prendre des risques même celui d'échouer sans s'écrouler.

Minimum 8 femmes / Maximum 10

20\$ M 25\$ NM

« Nul ne peut être heureux s'il ne jouit de sa propre estime » (Jean-Jacques Rousseau, 1712-1778)



17h30 à 18h30

Coffret des échanges

les 29 septembre, 27 Octobre
 & 24 novembre

Le « coffret des échanges » est une activité qui vous permet de donner et de recevoir un service sans échange monétaire. C'est un excellent moyen pour les femmes de partager et de mettre à jour leurs connaissances, et en même temps, de s'entraider et d'améliorer leurs conditions de vie.

Si vous voulez faire du « troc », appelez-nous sans tarder !

Gratuit avec la carte de membre

Cafés-rencontres

MERCREDI

13h à 15h

Les discussions de Simone

Du 23 septembre au 02 décembre

Venez rencontrer d'autres femmes et partager vos intérêts, vos idées, vos peines et vos joies. Ces rencontres sont ouvertes à toutes les femmes.

Chaque premier mercredi du mois, apportez votre lunch et venez dîner avec nous de 11h30 à 12h30. Une soupe vous sera offerte.
 (7 octobre – 4 novembre – 2 décembre)

Thèmes des discussions

23 sept. : Vieillir en beauté. Un vieux pommier donne-t-il de vieilles pommes...?

30 sept. : Qui es-tu ?

07 oct. : Agir « comme si » et se prendre au jeu !

14 oct. : Nous les femmes : aidantes naturelles.

21 oct. : Savez-vous mentir (test) ?

28 oct. : Des squelettes dans le placard.

04 nov. : Faites-vous plusieurs choses à la fois ?

11 nov. : Garder une relation avec les EX ! (Ex-famille, ex-conjoint/e, ex-coiffeur/se, ex-chiro, etc.)

18 nov. : Pensées magiques, positives, réalistes, créatrices; pareilles ou pas pareilles ?

25 nov. : La simplicité involontaire !

02 déc. : La violence conjugale...si on en parlait ! (Invitée : Micheline Forget)

Gratuit pour toutes