

Le Fil Orange



Dates importantes

Jeudi 12 septembre : Tournage:
Faire danser un village

Vendredi 20 septembre :
Marche d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes

14 Novembre :
25ième du Centre Femmes

Vendredi 13 décembre :
Party de Noël



À l'intérieur :

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Mot du CA | 2 |
| Mot de l'équipe | |
| Ateliers | 3-4 |
| Cafés-Rencontres | 5-6 |
| Cinés-Ancrage et Dîner-Jasette | 7 |
| Ateliers d'un jour | 8-9 |
| Engagement et solidarité | 10 |
| Babillard | 11 |

Mot de la présidente

Bonjour à vous toutes

J'ai sincèrement très hâte de reprendre cette nouvelle année 2024-2025.

Mon souhait le plus cher est de vous retrouver dans la joie et l'amitié !

Il y a une valeur à laquelle je tiens beaucoup; l'autonomie des femmes.

Cela fait partie de notre mission du Centre Femmes l'Ancrage.

Soyez assurées de notre détermination à bien remplir notre rôle comme membres du personnel et du CA du Centre Femmes l'Ancrage.

Ma confiance dans mon rôle comme bénévole, me donne toujours le goût de poursuivre à occuper le poste de présidente du CA.

Je vous encourage fortement à venir nous rencontrer. C'est la meilleure façon d'apprendre à mieux comprendre toute la vie à l'intérieur de votre Centre Femmes !

À très bientôt

Aline Rochette

Mot de l'équipe

Très chères membres,

Nous sommes ravies de vous retrouver pour cette nouvelle saison au Centre Femmes l'Ancrage. Êtes-vous prêtes à prendre part à des ateliers inspirants, des conférences captivantes et des projets excitants? C'est le moment pour venir échanger, rire et créer des liens avec des femmes de la communauté.

Nous avons hâte de vous voir et vivre ensemble cette saison !

À bientôt !

Nathalie et Emilie 

RAPPEL IMPORTANT

Pour toutes les activités proposées, vous devez vous inscrire à l'avance. Merci de votre compréhension !

Ateliers de croissance personnelle & bien-être



APPRIVOISER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

10 rencontres

Les mardis, du 1er octobre au 3 décembre, de 13h30 à 15h30

L'atelier permet aux femmes de s'outiller, afin de mieux gérer et diminuer le stress et l'anxiété. Il est important d'en parler, de se sentir comprise et soutenue. Le Centre Femmes l'Ancre est un lieu sécuritaire pour apprendre à faire face à nos angoisses et à ne plus laisser nos pensées négatives prendre le dessus. Retrouvons-nous pour atteindre la sérénité.



PILATES

8 rencontres

les mercredis, du 2 octobre au 20 novembre, de 10h30 à 11h30

Le Pilates renforce les abdominaux, améliore la mobilité et la force du dos, ainsi que la posture et la stabilité. Il aide également à fortifier les épaules, les hanches et les muscles du plancher pelvien. Les exercices sont à faible impact sur les articulations et se pratiquent principalement au sol. Grâce aux techniques de respiration et de concentration, le Pilates aide à diminuer le stress et l'anxiété. La respiration contrôlée favorise l'efficacité des mouvements, permettant ainsi d'ajuster et de personnaliser les exercices en fonction des capacités de votre corps.

Pour cet atelier, nous fournissons tapis et bloc de yoga. Prévoyez apporter :

- **Une serviette** pour le confort de certaines postures.



AUTOBIENVEILLANCE

6 rencontres

les lundis, du 21 octobre au 2 décembre, de 13h à 15h30

(à l'exception du lundi 11 novembre, jour férié)

La bienveillance envers soi va de pair avec la bienveillance envers les autres.

Comment ces aspects sont-ils en équilibre dans ma vie ?

Quels sont les bienfaits de l'autobienvieillance ?

Quel est mon besoin aujourd'hui afin de prendre soin de moi ?

Est-ce que mes valeurs sont respectées ?

Comment augmenter ma détermination et mon courage ?

Est-ce que je gère efficacement ma colère, cette énergie positive ?

Cet atelier y répondra, différemment pour chacune, et vous proposera des outils concrets pour devenir véritablement son alliée intérieure,



LE CHŒUR DE L'ANCRAGE

9 rencontres

les mercredis, du 2 octobre au 4 décembre, de 13h30 à 15h30

(à l'exception du 20 novembre)

La chorale *Le Chœur de l'Ancre* est un lieu d'accueil, d'expression de soi et de plaisir, à la fois relaxant et énergisant.

Cette activité est ouverte aux débutantes comme aux plus avancées. C'est un endroit où chacune trouvera l'espace pour s'exprimer dans le respect. Il n'est pas nécessaire de se considérer comme une artiste pour faire partie du chœur, mais il est nécessaire de chanter juste au minimum. Dans cet atelier, vous pourrez acquérir les bases du chant ainsi que de précieux conseils vocaux.

Nous travaillerons sur un répertoire populaire qui sera présenté lors du spectacle de Noël.



Cafés-Rencontres

LES JEUDIS, DE 13H30 À 15H30

Les cafés-rencontres permettent aux femmes de créer des liens en discutant de droits des femmes, santé mentale et physique, et ressources disponibles. Les sessions sont animées par des intervenants sensibles aux réalités féminines. Bienvenue à toutes !

10 OCTOBRE : LE MILIEU AUTOMOBILE AU FÉMININ

Cet rencontre vous aidera à prendre des décisions éclairées, à éviter les arnaques, à améliorer votre compréhension et vos échanges avec les professionnels et à renforcer votre confiance, lorsque vous devez vous rendre au garage.

Nous ferons le tour des points importants à faire vérifier ou entretenir sur un véhicule, l'importance de faire affaire avec des ateliers professionnels pour conserver vos garanties, ce que vous devriez retrouver sur vos factures, les avantages de la confiance mutuelle avec votre garagiste et l'occasion de répondre à vos questions.

17 OCTOBRE : COMPRENDRE LE TROUBLE BIPOLAIRE

Organisée par une membre du Centre, cette conférence est une occasion pour mieux comprendre le trouble bipolaire.

Cela aide à réduire les préjugés et la stigmatisation, encourage un diagnostic plus précoce et facilite l'accès aux soins nécessaires.

Une meilleure compréhension du trouble favorise l'empathie et le soutien des proches, et aide les personnes touchées à se sentir acceptées et comprises. En éduquant le public, on corrige les idées fausses et on améliore la gestion de la maladie, ce qui conduit à une meilleure qualité de vie et à une société plus inclusive.



24 OCTOBRE : SUJET OUVERT

C'est l'occasion d'échanger des idées et de mieux comprendre des questions importantes pour les femmes, dans une ambiance ouverte et conviviale.

31 OCTOBRE : DÉMYSTIFIER L'AIDE SOCIAL

L'Association de Défense des Droits Sociaux (ADDS) de la Rive-Sud est un organisme à but non-lucratif ayant pour mission la défense individuelle et collective des droits des personnes sans emploi ou en situation de pauvreté.

L'atelier permet d'acquérir une base de compréhension sur les lois de l'aide social afin d'éviter des erreurs qui peuvent entraîner des pénalités.

7 NOVEMBRE : SUJET OUVERT

Une belle occasion de se rencontrer pour échanger autour d'un bon café !

14 NOVEMBRE : RELÂCHE

Toute l'équipe est en mode préparation pour les festivités du 25ième anniversaire du Centre Femmes !

21 NOVEMBRE : SUJET OUVERT

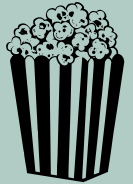
Le temps devient frisquet, venez donc au Centre Femmes pour papoter, prendre un breuvage chaud et vous sucrer le bec avec nos délicieux biscuits !



Cinés-Ancrage

**LES JEUDIS, 3 OCTOBRE ET 5 DÉCEMBRE
DE 13H30 À 15H30**

Un moment agréable, enrichissant et un peu gourmand... Popcorn au menu !



***Projection suivie d'une discussion**

Dîner-Jasette

POTLUCK INTERCULTUREL

Jeudi 28 novembre de 11h à 14h

Nous vous invitons à notre potluck interculturel au Centre Femmes, en collaboration avec le Tremplin.

Venez partager un repas délicieux et découvrir une variété de plats inspirés de différentes cultures.

C'est une excellente occasion de célébrer la diversité, d'échanger des histoires et de tisser des liens avec d'autres membres de notre communauté.

Apportez un plat à partager et rejoignez-nous pour une matinée conviviale et enrichissante. Nous avons hâte de vous y retrouver !

“
Enrichissant
inclusif
stimulant
”

Activités d'un jour



FAIRE DANSER UN VILLAGE

JEUDI, 12 SEPTEMBRE, 17H À 18H30

Le Centre de développement communautaire de Lévis nous invite à participer à un projet original et d'envergure, visant à mettre en valeur le milieu communautaire.

C'est un rendez-vous au Centre Femmes. Nul besoin de savoir danser, mais seulement apporter son plus beau sourire ! Joignez-vous à nous en grand nombre !

- Apportez votre repas



ATELIER EN NATURE

JEUDI, 26 SEPTEMBRE, 9H À 15H30

Venez profiter d'un atelier en nature vous permettant de développer vos sens, pour capter les cadeaux et les enseignements que Dame Nature nous offre en permanence. Les activités sont basées sur le jeu, la créativité, l'observation, les connaissances acquises et le partage. L'animatrice utilise concrètement le soleil, le vent, les nuages, les arbres, les cours d'eau, les plantes, les roches, le sable, etc. comme outils pédagogiques, afin de faire des liens avec la vie qui nous habite et de mieux se servir de la nature comme moyen d'apprentissage.

- À l'Anse à Tibbits
- Chaussures et vêtements confortables selon la température
- Lunch
- Papier et crayon
- Couverture pour s'asseoir

***Rendez-vous au Centre Femmes pour co-voiturage.
S'il pleut, l'activité sera remise au lendemain.***



VISITE DU CENTRE DE TRI VIA

LUNDI, 7 OCTOBRE, 10H À 13H30

Sortie, coup de coeur assuré ! Cette visite immersive vous permettra de comprendre le processus de recyclage, sensibilisant ainsi à l'importance des bonnes pratiques de tri, en évitant des erreurs courantes qui peuvent contaminer certaines matières. Bref, une meilleure compréhension du recyclage peut nous motiver à réduire notre production de déchets, de mieux comprendre le concept de l'économie circulaire et d'adopter des pratiques plus écologiques.

- Maximum de 20 personnes
- Durée 1 hre
- Dîner à l'Ancre ; apportez votre lunch
- Chaussures à cap d'acier requis pour circuler (demander à une amie/famille/voir sur Marketplace)
- Préparez vos questions.

Arrivée au Centre Femmes pour 9h30 (co-voiturage)



CRÉATION D'UN CENTRE DE TABLE DE NOËL

MERCREDI, 20 NOVEMBRE, 13H À 15H30

Joignez-vous à nous pour un après-midi créatif dédié à la confection de magnifiques centres de table pour nos fêtes de Noël. Votre talent serait grandement apprécié pour ajouter une touche spéciale à nos célébrations. Une excellente occasion pour papoter entre femmes !

Engagement et solidarité

JOURNÉES D'ACTION CONTRE LA VIOLENCE SEXUELLE FAITE AUX FEMMES

Un peu d'histoire

La Journée d'Action Contre la Violence Faite aux Femmes (JACVSFF) a pris naissance en 1978 avec le slogan : La rue, la nuit, femmes sans peur!

Des femmes américaines descendues aux barricades manifestaient à l'époque contre la pornographie.

Elles avaient comme mission : Take back the night! (Reprendre la nuit!)

Depuis, des milliers de femmes du monde entier ont fait du 3e vendredi de chaque mois de septembre un symbole de lutte contre la violence faite aux femmes.

Journée de création de pancarte

Quand : Jeudi 5 septembre

Heure : 13h à 15h30

Où : Au Filon :

4755, Bd Guillaume-Couture

Inscription : 418 838-3733

Distribution des rubans blancs

Vendredi, 6 décembre

Dernière journée des "Journées contre la violence faite aux femmes". Distribution des rubans blancs. Détails à venir.

Marche contre les violences sexuelles faites aux femmes

Vendredi, 20 septembre, 17h30

Depuis des années, le Centre Femmes et ses membres jouent un rôle clé dans cette action importante. Le CALACS organise la marche, et nous vous encourageons à vous unir et à montrer votre soutien pour cette cause.

Lieu : Parc Champigny, Lévis

Adresse : 871 Av Taniata, St-Jean-Chrysostome

COUDE À COUDE
SANS RELÂCHE



BABILLARD



Le Centre Femmes sera fermé

Lundi 2 septembre : Fête du Travail

Lundi 14 octobre : Action de Grâce

Lundi 11 novembre : Jour du Souvenir

Du 21 décembre au 5 janvier : Congé des Fêtes

Pourquoi la contribution volontaire ?

Le Centre demande des contributions volontaires pour continuer à offrir des ateliers et activités gratuitement ou à prix réduit, tout en vous proposant des cafés, thés et biscuits savoureux.

Votre soutien généreux permet de maintenir un environnement chaleureux et accessible, enrichissant ainsi l'expérience de chacun. Merci pour votre précieuse contribution !

La tête pleine d'idée

Vous avez des suggestions de sujets pour les Cafés-Rencontres ? Écrivez ou appelez-nous pour les partager.

Cartes d'autobus

Pour celles qui en ont besoin, il nous reste toujours des cartes de passage d'autobus. Contactez-nous pour plus d'information.



Party de Noël

Quand : Vendredi, 13 décembre

Heure : 10h à 15h

Où : Centre Aquatique de St-Nicolas

Pour nous joindre :

T. 418-838-3733

C. info@centrefemmeslancrage.com

www.centrefemmeslancrage.com

Soutien | écoute | références

Nos intervenantes vous accueillent du lundi au jeudi, entre
8h30 à 16h30



4535, Boulevard Guillaume-Couture
Lévis, QC, G6W 1M6
418 838-3733



Suivez-nous sur facebook
Centre Femmes l'Ancre

Les personnes qui ont participé à ce journal sont :
Louise Bourbonnais, Carole Harel et Nathalie Rousseau