

# Le Fil Orange



## Dates importantes

**13 février :**

*Dîner-Jasette de la St-Valentin*

**Samedi 8 mars :**

*Journée internationale du droit des femmes*

**Jeudi 10 avril :**

*Sortie Cabane à sucre*



## À l'intérieur :

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

## Mot du conseil d'administration

Bonjour chères amies !

En cette période des fêtes, toute l'équipe ainsi que le conseil d'administration du Centre Femmes l'Ancrage souhaitons vous adresser nos meilleurs vœux de bonheur et de réussite.

Nous profitons de l'occasion pour vous informer de l'accueil de l'intervenante Maeva œuvrant au sein de l'équipe. Sa personnalité et ses idées innovatrices seront à votre disposition pour embellir votre journée.

Nous vous donnons rendez-vous en 2025; amenez une amie, on aime ça de la visite !

Joyeux temps des fêtes à toutes !

*Natalie Fortin, administratrice.*

## Mot de l'équipe

Bonjour à toutes !

Je m'appelle Maeva, la nouvelle intervenante de l'équipe, et c'est avec une grande joie que je rejoins l'organisme. J'ai déjà eu le plaisir de rencontrer quelques-unes d'entre vous et, pour celles qui ne me connaissent pas encore, voici un aperçu : je suis souriante, de bonne humeur et j'adore rire ! 😊 Les enjeux qui touchent les femmes me tiennent particulièrement à cœur et, c'est ce qui m'a amenée ici. Au plaisir de vous rencontrer bientôt !

*Maeva, intervenante*

Bonjour à toutes,

Je suis enchantée d'être avec vous pour une nouvelle saison. Comme certaines le savent, je suis stagiaire au Centre Femmes l'Ancrage dans la cadre de ma dernière année en Techniques de travail social au Cégep de Lévis. C'est un honneur pour moi de pouvoir grandir professionnellement au sein d'un aussi bel organisme. Au plaisir de vous revoir ou d'apprendre à vous connaître !

*Maria, stagiaire*

## RAPPEL IMPORTANT

Pour les ateliers de croissance personnelle et bien-être, vous devez vous inscrire avant le 17 janvier 2024. Merci de votre compréhension !

# Ateliers de croissance personnelle & bien-être



## CHOIX DE VIE ET SÉCURITÉ DES AÎNÉS.ES AVEC L'AQDR

**5 rencontres**

**les lundis, du 27 janvier au 10 février, de 13h30 à 15h30  
et les 17 et 24 février, de 10h à 12h**

Avez-vous des préoccupations face au futur ? Avez-vous des questionnements sur le choix d'un milieu de vie ? Ressentez-vous parfois de l'insécurité face à votre avenir ? Ces quelques questions sont à la base de notre Programme d'information aux aînés.es (PIA) Depuis une dizaine d'années, la section Lévis-Rive-Sud propose des sessions de formation, grâce à son PIA.

En bref, les sujets abordés touchent la capacité de vivre avec le changement, la connaissance des ressources, la distinction des différents milieux de vie, le bail et son annexe 6, l'univers des RPA et la gestion de son patrimoine.

Dispensé en petits groupes, la session permet le partage, l'échange et le développement de son pouvoir d'agir.



## CONNAISSANCE DE SOI

**10 rencontres**

**les mardis, du 28 janvier au 1 avril, de 13h à 15h30**

Cet atelier vous propose un parcours enrichissant pour mieux vous connaître et vous épanouir. Nous explorerons ensemble différents thèmes, tels que les émotions, les besoins, l'estime et la confiance en soi, et bien d'autres aspects essentiels au bien-être.

À travers des échanges et des outils concrets, vous développerez des ressources précieuses pour comprendre vos pensées, vos émotions et avancer avec plus de confiance.



## PILATES

10 rencontres

les mercredis, du 29 janvier au 2 avril, 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.



## INTUITION 1

8 rencontres

les mardis, du 4 février au 25 mars, de 9h30 à 12h

L'objectif de l'atelier sur l'intuition du niveau 1 est de savoir comment fonctionne l'intuition et de s'en faire une amie de confiance, pour nous guider dans la vie vers les meilleurs dénouements possibles.

Les exercices proposés permettent de se lancer dans l'expérience pour saisir les subtilités de l'intuition. Ils visent aussi à apporter progressivement des changements dans votre vie pour qu'elle devienne plus intuitive et plus cohérente.



## ÉCRITURE CRÉATIVE

6 rencontres

les lundis, du 3 mars au 7 avril, de 13h à 15h30

Rejoignez-nous pour libérer votre potentiel créatif, grâce à l'écriture !

Guidée par une thématique, je vous proposerai des exercices ludiques pour vous (re)connecter à votre élan créatif. Ici, pas de notion de performance ni de jugement. Le seul but est de faire naître l'écriture et d'accueillir ce qui se présente, pour vous, comme pour les autres participantes. Que vous pratiquiez déjà l'écriture ou que vous l'exploriez pour la première fois, vous êtes les bienvenues.



# 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 !

## **30 JANVIER : « BAIL » PAR ESPACE FINANCES**

Cette formation aborde les règles spécifiques au bail de logement. Elle permet également d'en apprendre davantage sur les droits et obligations des locataires et des propriétaires. Après cette formation, vous serez aussi mieux informées sur les recours possibles en cas de problème et sur les différentes ressources d'aide.

## **20 FÉVRIER : L'INTANGIBILITÉ DE L'ART**

L'art et son pouvoir créateur : vous vivrez un atelier créatif exploratoire où l'on se donne le droit d'être dans un processus de libération spontané. Nous créons tous les jours sans même s'en rendre compte. Nous sommes toutes créatrices par la manifestation d'actions posées au quotidien ; celles-ci façonnent notre environnement, donc notre vie. L'objectif est d'apprendre à créer une vie en cohérence avec soi. Cet atelier offre les outils pour partir à la découverte de son monde intérieur. Une aventure extraordinaire que je souhaite à toutes !

## **13 MARS : DÉMYSTIFIER LA MALADIE D'ALZHEIMER**

La conférence vise à mieux comprendre cette maladie complexe en abordant ses symptômes, son évolution et les moyens de soutien disponibles pour les personnes atteintes et leurs proches. M. Yvan St-Hilaire, directeur adjoint et conférencier-formateur à la Société Alzheimer partagera des informations essentielles pour aider à reconnaître les signes, adopter des approches adaptées au quotidien, offrant ainsi un meilleur accompagnement et un soutien approprié aux personnes atteintes de la maladie.



## 20 MARS : L'AMOUR DE SOI AVEC UN GRAND A

Vous vivez souvent des relations difficiles ? Vous avez tendance à vous accrocher rapidement aux gens autour de vous ? Vous vivez avec une peur du rejet ? Ou encore, vous travaillez fort pour plaire aux gens autour de vous et ce, même si parfois ces gens ont peu d'importance dans votre vie ?

On nous parle souvent de comment aimer et respecter les autres ; mais, qu'en est-il de s'aimer soi-même ? De quoi est composé l'Amour de soi et comment arriver à prendre soin de soi-même et de ses besoins, pour ainsi développer un amour de soi avec un grand A.

## 27 MARS : CONSEILS PRATIQUES POUR AMÉLIORER VOTRE RELATION DE COUPLE

Nous faisons toutes de notre mieux pour que notre relation de couple soit satisfaisante. Malgré notre bonne volonté, il arrive que les efforts que nous fournissons en ce sens ne donnent pas les résultats escomptés. Dans cette conférence, la psychologue Sylvie Rousseau présentera des conseils pratiques pour améliorer notre relation de couple. Nous verrons qu'il est possible, par de petits changements, de changer les choses.

## 3 AVRIL : SÉRÉNITÉ POUR VOUS ET VOS PROCHES : LES PRÉARRANGEMENTS FUNÉRAIRES

Cette rencontre offre aux femmes un espace accueillant pour aborder sereinement des sujets importants, mais souvent négligés : le dépôt de volontés, les forfaits de préarrangement et les choix d'emplacement dans nos cimetières. Le dépôt de volontés, en particulier, permet de consigner ses souhaits, allégeant ainsi la charge de décision pour les proches lors des moments difficiles.

Dans une ambiance bienveillante, nous échangeons librement et répondons aux questions, pour que chacune puisse réfléchir et prendre des décisions en toute tranquillité. Ces rencontres sont un véritable cadeau de paix d'esprit, tant pour soi que pour sa famille.

# Dîner-Jasette

**Le jeudi, 13 février de 11h à 14h**

**« LES MARQUES DE RESPECT EN RELATION »**

“  
Enrichissant  
inclusif  
stimulant  
”

Le 13 février, à l'occasion de la Saint-Valentin, le comité Vigilance-Action vous invite à un dîner-jasette sur le thème des marques de respect en relation.

Autour d'un repas convivial, nous aurons l'occasion d'échanger sur les marques de respect que vous considérez essentielles dans vos relations ainsi que celles que vous mettez en pratique dans votre quotidien.

Un moment enrichissant pour partager vos réflexions et expériences, tout en soulignant l'importance du respect dans nos relations personnelles.



# Ciné-Ancrage

**LE JEUDI, 6 MARS DE 13H30 À 15H30**

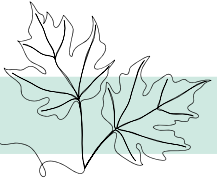
**« LA PEUR AU VENTRE »**

Joignez-vous à nous pour le visionnement du documentaire « La peur au ventre », qui explore la montée des groupes anti-avortement au Canada. Ce film percutant nous invite à réfléchir sur les enjeux entourant les droits des femmes et les défis auxquels nous sommes encore confrontés aujourd'hui.

Cette activité est organisée par le comité de sensibilisation Vigilance-Action, qui animera une discussion enrichissante après le visionnement. Nous examinerons ensemble les avancées des droits des femmes des dernières années, mais aussi les pertes ou menaces qui subsistent.

Un moment d'échange et de réflexion à ne pas manquer !

# Activités d'un jour



## SORTIE TRADITIONNELLE À LA CABANE À SUCRE

Joignez-vous à nous pour une journée sucrée à la cabane à sucre !  
Venez savourer un délicieux repas dans une ambiance chaleureuse et partager un moment inoubliable.

### DÉTAILS :

- **Quand** : Jeudi 10 avril
- **Où** : Érablière St-Étienne : 187 Rte St André, St-Étienne-de-Lauzon
- **Heure** : 10h30 à 14h30
- **Coût** : 16 \$ (transport inclus à partir du Centre Femmes L'Ancrage)

Habillez-vous en fonction de la météo et réservez votre place avant le 27 mars.  
C'est une activité à ne pas manquer !

*Vous devez être membre pour participer.*

## L'Ancrage, ton chez-toi



Besoin de sortir de la maison, de jaser ou simplement de passer un moment agréable ? Le Centre Femmes vous ouvre ses portes en tout temps.

Venez savourer un bon café, feuilleter un livre inspirant ou simplement profiter d'un coin chaleureux. C'est un lieu de partage, de ressourcement et de rencontres, où chaque femme est la bienvenue.

Passez nous voir ; on vous attend avec le sourire !



# Engagement et solidarité



## CÉLÉBRONS LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

### LE SAMEDI, 8 MARS

Le 8 mars, rejoignez-nous pour une activité spéciale organisée en l'honneur de cette journée importante, dédiée à la reconnaissance et à la célébration des droits des femmes.

### **Gardez l'oeil ouvert ; les détails seront bientôt annoncés !**

C'est un moment à ne pas manquer pour se rassembler, s'inspirer et unir nos forces.



## MARCHE MONDIALE DES FEMMES

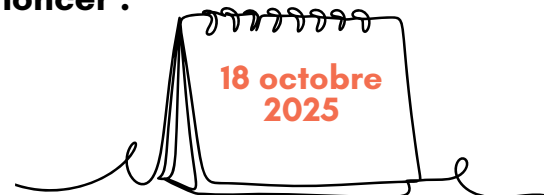
En 2023, une rencontre internationale des coordinations nationales de 61 pays organisée pour la Marche mondiale des femmes a fait émerger quatre domaines d'action qui guideront les actions des femmes en vue des mobilisations de 2025 :

- la défense des biens communs contre les entreprises transnationales;
- l'économie féministes basée sur la viabilité et de la vie et de la souveraineté alimentaire;
- l'autonomie au regard du corps et de la sexualité;
- la paix et la démilitarisation.

Tous les cinq ans, une action internationale invite les femmes à marcher à travers le monde, en toute sororité.

### **À Québec, le 18 octobre 2025, nous marcherons pour dénoncer :**

- le continuum de violence envers les filles et les femmes;
- la pauvreté;
- la crise climatique.



# S'offrir la Bienveillance

**Le temps des fêtes est à nos portes et si on s'offrait un cadeau : la bienveillance.**

Ce temps des fêtes apporte beaucoup de bonheur avec les gens que nous aimons, mais pour un grand nombre d'entre nous, un grand stress peut nous accabler.

La plupart d'entre nous vivons avec le bagage où nous devrions tout gérer avec le sourire, évitant de montrer de la lassitude envers les lourdes tâches.

Les femmes d'aujourd'hui doivent jongler avec divers rôles en société et le temps des fêtes peut s'avérer une source de culpabilité et de stress nous menant à peser sur le pilote automatique. Prenons le temps de réfléchir à savoir ce qui est primordial pour nous.

Serez-vous celle qui accomplirez des tâches jusqu'à la dernière minute, afin que tout soit parfait ?

Allez-vous profiter de vos invités ou serez-vous trop occupée à la cuisine ?

Aurez-vous le goût de danser ou de vous allonger dans votre lit bien au chaud ?

**C'est à ce moment que la bienveillance envers vous-même devra se manifester.**

Si vous choisissez l'option de recevoir, voici quelques suggestions :

- Dressez votre liste d'invités.
- À quel moment voulez-vous tenir votre réception ?
- Désirez-vous un repas cinq services, un buffet, un potluck, un 5 à 7 avec plusieurs bouchées ou une commande chez un traiteur ?
- Faites-vous une liste d'achats ainsi qu'une liste de tâches réalistes à exécuter.

Je vous suggère de vous ajuster selon votre réalité, votre énergie, votre budget et l'aide dont vous disposerez.

De plus, apprendre à déléguer s'avère une excellente façon de prendre soin de soi.

*Natalie Fortin*

# BABILLARD



## Le Centre Femmes sera fermé

- Du 19 décembre au 5 janvier : Congé des fêtes
- 18 avril : Vendredi Saint
- 21 avril : Lundi de Pâques

## Pourquoi la contribution volontaire ?

Le Centre fait appel à votre générosité, pour continuer à offrir gratuitement ou à prix réduit des ateliers et activités, 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 !

## 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.

## Pour nous joindre :

T. 418-838-3733

C. [info@centrefemmeslanfrage.com](mailto:info@centrefemmeslanfrage.com)

[www.centrefemmeslanfrage.com](http://www.centrefemmeslanfrage.com)

## RENOUVELEZ VOTRE CARTE DE MEMBRE AU CENTRE FEMMES

*Le renouvellement débutera le 1er avril 2025*

### Avantages de l'adhésion :

- Accès à nos activités et sorties exclusives.
- Soutien et réseautage dans un espace bienveillant.
- Contribution à une cause qui vous tient à cœur.
- Recevoir le Fil Orange en primeur.

Ne manquez pas cette occasion de rester connectée et impliquée !



# Soutien | écoute | références

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