

Le Fil Orange



Dates importantes

Le jeudi, 10 avril :

Sortie Cabane à sucre

Le jeudi, 19 juin :

AGE ET AGA

Du 14 juillet au 8 août :

Vacances d'été

Inscription jusqu'au 11 avril

*Pour les ateliers de croissance
personnelle et bien-être*



À l'intérieur :

Mot du CA	2
Mot de l'équipe	
AGE et AGA	
Ateliers	3-4
Cafés-Rencontres	5-6
Dîner-Jasette	7
Ciné-Ancrage	8
Soirées-causerie	9-10
Babillard	11
Pour nous joindre	12

Mot du conseil d'administration

À vous toutes chères membres

Le printemps, temps de renouveau ! Le soleil qui s'invite plus longtemps nous réchauffe le corps ; laissons-le réchauffer aussi notre intérieur pour nous permettre de mieux voir les forces qui nous habitent et que parfois nous oublions en regardant nos faiblesses. Chacune de nous est une personne unique et importante. Soyons fières de nous " les Femmes de l'Ancrage ".

Bon printemps !

Louise Bourbonnais, secrétaire.

Mot de l'équipe

Bonjour à toutes !

Nous profitons de cet espace pour vous exprimer toute notre gratitude pour les moments de plaisir partagés avec vous ces derniers mois !

Ensemble, nous continuons à faire connaître notre Centre comme un lieu d'accueil pour toutes. L'Ancrage est ce lieu bienveillant pour toutes celles qui, à un moment de leur vie, ont besoin d'un port d'attache pour se ressourcer et repartir sur la route un peu plus forte.

Avec l'arrivée du printemps, pourquoi ne pas inviter une voisine ou une amie à découvrir notre Centre ? Que ce soit pour participer à un café-rencontre ou simplement partager un moment autour d'un café ; toutes sont les bienvenues !

L'équipe de l'Ancrage



AGE et AGA

Cette année, nous avons le plaisir de vous inviter à deux assemblées. Nous débuterons par une **Assemblée Générale Extraordinaire (AGE)**, au cours de laquelle nous vous présenterons les modifications apportées à nos règlements généraux. Celle-ci sera suivie de l'**Assemblée Générale Annuelle (AGA)** et, comme à l'habitude, un buffet ainsi que des breuvages vous seront offerts pour l'occasion.

Date : le jeudi, 19 juin 2025

Où : Complexe aquatique multifonctionnel – St-Nicolas

Au courant du mois de mai, vous recevrez toutes les informations pour la tenue de l'AGE et l'AGA. Restez à l'affût !

RAPPEL IMPORTANT

Pour les ateliers de croissance personnelle et bien-être, inscription jusqu'au 11 avril 2025.

Merci de votre compréhension !

Ateliers de croissance personnelle & de bien-être



BIODANZA

6 rencontres

Les mardis, 22 avril, 6, 13, 20, 27 mai et 3 juin, de 10h à 12h

La Biodanza est une invitation à célébrer et à explorer le mouvement de "danse de la vie" qui nous traverse ici et maintenant. Créée par un médecin et pédagogue chilien, c'est une pratique de mouvement dansé accessible pour toutes les conditions physiques. Par des exercices individuels et de groupe, sur des musiques choisies avec soin, on peut y retrouver une sensation profonde de connexion avec soi, avec l'autre et avec le monde. La pratique régulière permet entre autres de diminuer le stress, d'élever la joie de vivre et de mieux se connaître, à toutes les époques de la vie.

Coût : 12\$ Payable au premier cours / non remboursable



COMMUNIQUER EN HARMONIE

4 rencontres

les jeudis, 17, 24 avril, 1er mai et mardi 6 mai, de 9h30 à 11h30

La communication est au cœur de toutes interactions avec autrui. Cet atelier de communication harmonieuse vous permettra d'apprendre les concepts clés d'une interaction bienveillante, respectueuse et efficace. À travers des activités diversifiées et le partage d'informations, vous explorerez l'expression des besoins, des envies et des émotions. L'atelier vous permettra de développer des outils pratiques servant à enrichir vos échanges. Engagez-vous sur le chemin d'une communication épanouissante !



LE DEUIL : COMPRENDRE, APPRIVOISER, AVANCER

6 rencontres

les mercredis, du 16 avril au 21 mai, de 9h30 à 11h30

Le deuil ne se limite pas à la perte d'un être cher. Il peut également découler d'une séparation, d'un changement important ou d'une transition de vie. Cet atelier en six rencontres offre un espace bienveillant où explorer vos émotions, mieux comprendre le processus du deuil et découvrir des outils pour avancer à votre rythme, peu importe la forme que prend votre deuil.



APPRIVOISER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

6 rencontres

les lundis, du 14 avril au 26 mai, de 13h30 à 15h30

Pas de rencontre le 21 avril : congé de Pâques

Au cœur de ce cheminement, vous découvrirez des outils adaptés pour gérer vos émotions liées au stress et à l'anxiété, afin de retrouver votre équilibre. Le soutien ainsi que la compréhension de vos symptômes et de ses effets sur votre quotidien, jouent un rôle clé dans la démarche vers une vie plus sereine. À travers la conscientisation face à son hygiène de vie, chaque femme trouvera l'espace pour s'exprimer et se libérer de ses pensées anxiogènes et ce, dans un cadre d'auto-bienveillance et de respect.



LE COEUR DE L'ANCRAGE

6 rencontres

les mercredis, du 16 avril au 21 mai, de 13h à 15h

Cet atelier de chant promet un moment de plaisir et de détente ! Aucune expérience professionnelle n'est requise pour y participer. Venez chanter avec nous sur un répertoire varié de chansons en Français où vous avez l'opportunité de proposer vos morceaux préférés. Le Cœur de l'Ancrage est un espace d'amour, de partage et de connexion, où la musique nous relie les unes aux autres, dans une ambiance légère et joyeuse.



NOUVEAUTÉ ! CLUB DE LECTURE

7 rencontres, AUX DEUX SEMAINES,

les lundis, du 14 avril au 7 juillet, de 10h à 12h

Envie de découvrir des œuvres féministes et d'échanger dans un cadre convivial? Rejoignez notre club de lecture " **Lecture au féminin** " ! Aux deux semaines, nous explorerons ensemble des livres écrits par des femmes ou portant sur des thématiques féministes et des discussions enrichissantes s'ensuivront. Un espace de partage et de réflexion ouvert à toutes, que vous soyez grande lectrice ou simplement curieuse. Venez échanger avec nous autour de lectures inspirantes !



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 !

17 AVRIL : AL-ANON

Vous êtes affectée par la consommation d'alcool d'un proche ? Vous n'êtes pas seule. Les groupes familiaux Al-Anon sont une ressource communautaire qui offre un espace de soutien moral et d'entraide pour les femmes vivant avec cette réalité. Venez vous informer sur les services avec madame Line McLean et découvrir une communauté bienveillante prête à vous écouter.

24 AVRIL : LES SOINS PALLIATIFS ET LA FIN DE VIE

Joignez-vous à nous pour un moment d'échange respectueux et empathique sur ce sujet souvent évité. Pendant deux heures, dans une ambiance conviviale, explorez les soins palliatifs et la fin de vie.

Nos invités de la Maison de soins palliatifs du Littoral, Amélie St-Pierre, travailleuse sociale, et Nancy Laroche, coordonnatrice de l'équipe bénévole, aborderont divers sujets :

- démystifier les soins palliatifs et de fin de vie ;
- connaître les différentes options possibles en lien avec la fin de vie ;
- comprendre l'importance des conversations anticipées avec nos proches ;
- découvrir les ressources pour être soutenue en tant que personne malade ou proche aidante.

Cet événement vous permettra également de partager des expériences et de poser des questions, dans un environnement empreint de compassion. Que vous soyez une aidante ou simplement intéressée par le sujet, vous êtes la bienvenue.



1 MAI : BUDGET : S'ADAPTER À UNE NOUVELLE RÉALITÉ

Offerte à partir du guide " Budget sur mesure ", cette formation est particulièrement utile lorsqu'on doit s'adapter à un changement de situation (diminution de revenu, séparation, passage à la retraite ...) ou simplement pour regarder de près vos sorties et rentrées d'argent. Cet outil vous aidera à répartir le plus judicieusement possible vos liquidités et vos revenus à court terme. Avec Mélanie Rioux, conseillère budgétaire à Espace Finances.

8 MAI : CHARGE MENTALE

La charge mentale, ce fardeau invisible qui pèse sur tant de femmes au quotidien ... comment s'en libérer ?

Sylvie Rousseau, psychologue, viendra échanger avec nous sur cette réalité souvent normalisée. En s'appuyant sur la thérapie d'acceptation et d'engagement, elle nous partagera des pistes concrètes et des outils pratiques pour alléger cette pression et retrouver un meilleur équilibre. Une discussion essentielle pour prendre conscience, s'affirmer et reprendre du pouvoir sur son bien-être.

22 MAI : L'INTANGIBILITÉ DE L'ART

Avec l'artiste Élisabeth Dumas, venez vivre un atelier créatif exploratoire où l'on se donne le droit d'être dans un processus de libération spontanée. Nous créons tous les jours sans même nous en rendre compte. Nous sommes toutes créatrices par la manifestation d'actions posées au quotidien; celles-ci façonnent notre environnement et 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!

MAI-JUIN : FEMMES ET POLITIQUE MUNICIPALE

À confirmer

Dîner-Jasette

“
Enrichissant
inclusif
stimulant
”

Le mercredi, 7 mai, de 11h à 15h

« SPÉCIAL FÊTE DES MÈRES »

Chaque mère, son histoire : apprendre à voir autrement.

Nos mères nous ont élevées avec les connaissances et les outils qu'elles avaient à ce moment-là. Elles ont fait de leur mieux, même si ça n'a pas toujours été parfait. Cet atelier est un espace d'échange pour mieux comprendre leur réalité, prendre du recul et, si on le souhaite, apaiser certaines blessures. Sans jugement, juste une jasette bienveillante, afin de réfléchir ensemble et d'avancer avec plus de douceur.

Prestation du groupe de chant : le Cœur de l'Ancrage

Apportez votre lunch ; nous vous offrirons gâteaux et breuvages.

Inscription requise.

Le jeudi, 15 mai, de 11h à 14h

« LES MARQUES DE RESPECT EN RELATION »

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 interpersonnelles.

Apportez votre lunch ; nous vous offrirons gâteaux et breuvages.

Inscription requise.



Ciné-Ancrage

LE JEUDI, 29 MAI DE 13H30 À 15H30

« SOUMISSION CHIMIQUE »

Vous en avez peut-être entendu parler, tant cette histoire est bouleversante et difficile à concevoir. En France, un procès majeur vient de se tenir : celui de Gisèle Pélicot, droguée à son insu par son mari pendant plus de 10 ans afin qu'il puisse l'offrir, inconsciente, à d'autres hommes. Cette affaire a mis en lumière une réalité troublante : que ce soit en France ou au Québec, la soumission chimique reste encore mal prise en compte par la justice. Ce documentaire nous plonge au cœur de cette problématique et nous invite à réfléchir aux enjeux entourant ces crimes trop souvent invisibilisés.

Joignez-vous à nous pour cette projection et discussion essentielle.

Nouveauté ! Soirées-causeries

LES MARDIS, DE 17H30 À 19H30

Les soirées-causeries de l'Ancrage sont l'occasion parfaite pour se retrouver entre femmes, échanger sur des sujets qui nous touchent et en apprendre davantage dans une ambiance conviviale. En plus, c'est une belle chance de rencontrer d'autres femmes qui, comme vous, souhaitent une vie plus épanouie.

Et pour rendre le tout encore plus chaleureux, **une soupe sera servie dès 17h. Bienvenue à toutes !**

15 avril : Gestion de budget avec Espace Finances

Le budget est un outil essentiel pour gérer efficacement ses finances personnelles. Il permet de planifier ses dépenses, de suivre ses revenus et d'assurer une gestion saine de son argent. Bien plus qu'un simple outil de contrôle, il s'avère une véritable stratégie pour atteindre ses objectifs financiers, qu'il s'agisse de réaliser un projet, de constituer une épargne, ou encore de se libérer de dette encourues.

22 avril : Apprendre à dire non !

Dire non peut être un défi, que ce soit par peur de déplaire, de blesser ou d'être jugée. Pourtant, savoir poser ses limites est essentiel pour le respect de soi et des autres. Lors de cette soirée-causerie, nous échangerons sur les obstacles qui nous empêchent de dire non et partagerons des pistes servant à affirmer nos besoins avec bienveillance.

29 avril : Semer la gratitude

La rencontre a pour but de vous inviter à explorer la pratique de la gratitude et à l'intégrer dans votre quotidien. À travers des échanges et des réflexions guidées, cet atelier vous permet de comprendre l'impact profond de la gratitude sur votre bien-être, votre santé mentale et vos relations.

6 mai : L'hypersensibilité : force ou faiblesse ?

Être hypersensible, est-ce un atout ou un fardeau ? Trop souvent perçue comme une faiblesse, l'hypersensibilité peut pourtant être une grande force lorsqu'on apprend à la comprendre et à l'accueillir. Lors de cette soirée-causerie, nous échangerons sur les défis et les richesses de l'hypersensibilité, et explorerons des pistes pour mieux vivre avec cette sensibilité exacerbée au quotidien.

13 mai : La Charge mentale chez la femme : une réalité invisible

La charge mentale est un terme souvent utilisé pour décrire le fardeau invisible et constant que ressentent de nombreuses femmes en raison de leurs multiples responsabilités au sein du foyer, au travail et dans la société. Cette notion, bien que de plus en plus reconnue, reste souvent sous-estimée ou ignorée et elle a un impact significatif sur la santé mentale et le bien-être des femmes.

20 mai : Le jugement : comment s'en libérer

Le jugement est omniprésent dans nos vies, que ce soit celui que nous portons sur soi-même, celui que les autres nous imposent ou, encore, celui que nous adressons aux autres. Dans cette soirée-causerie, nous discuterons de ces trois formes de jugements et explorerons comment elles peuvent affecter notre bien-être et notre estime de soi. Grâce à des échanges ouverts et des outils pratiques, nous verrons comment nous libérer de ces jugements, pour cultiver une approche plus bienveillante, à la fois envers soi-même et envers les autres.

27 mai : Faciliter l'économie avec Espace finance

Réaliser des économies est un objectif que beaucoup d'entre nous souhaitent atteindre, que ce soit pour préparer un projet, créer un fonds d'urgence ou, tout simplement, pour se sentir plus sereine financièrement. Cela demande pourtant un peu de stratégie et de discipline. Nous explorerons quelques conseils pratiques pour réussir à économiser de manière efficace et durable.

3 juin : Les croyances limitantes, c'est quoi ?

Nos pensées influencent nos actions et, certaines croyances profondément ancrées, peuvent nous freiner sans que nous en ayons conscience. " Je ne suis pas capable ", " Ce n'est pas pour moi ", " Je ne mérite pas mieux "... Ces petites phrases intérieures génèrent un impact sur nos choix et notre bien-être.

Dans cette soirée-causerie, nous prendrons le temps d'identifier ces croyances limitantes, de comprendre d'où elles viennent et, surtout, de voir comment s'en libérer pour s'ouvrir à de nouvelles possibilités. Un moment d'échange bienveillant pour avancer ensemble vers plus de confiance et d'épanouissement.

10 juin : Le corps parfait pour l'été : pression sociale et impact sur l'estime de soi

L'arrivée de l'été est souvent synonyme de pression pour atteindre le fameux " corps parfait ". Mais derrière cette quête de perfection, se cache une pression sociale qui peut affecter notre estime de soi. Lors de ce café-rencontre, nous explorerons les impacts de ces attentes sur notre bien-être mental et corporel. Nous discuterons des normes de beauté imposées par la société et comment elles influencent les perceptions de soi-même. À travers des échanges ouverts et des réflexions partagées, nous verrons comment nous libérer de cette pression et cultiver une relation plus saine avec notre corps.

BABILLARD



Le Centre Femmes sera fermé

- 18 avril : Vendredi Saint
- 21 avril : Lundi de Pâques
- 19 mai : Journée Nationale des Patriotes
- 24 juin : La Fête Nationale
- 30 juin : Le Jour du Canada (1er juillet)
- Du 14 juillet au 8 août : Vacances estivales.

Pourquoi la contribution volontaire ?

Votre générosité est essentielle pour que le Centre Femmes puisse continuer à vous offrir des ateliers et des activités gratuits ou à prix réduit.

Chaque contribution, aussi petite soit-elle, permet de créer un espace accueillant, chaleureux et dynamique, où vous pouvez apprendre, échanger et partager un moment agréable autour d'un café, d'un thé et de délicieuses collations.

Cartes d'autobus

Pour celles qui en ont besoin, nous avons en notre possession des cartes de passage d'autobus.

Contactez-nous pour plus d'information.

Produits d'hygiène féminine

Nous avons une petite réserve de produits d'hygiène féminine (serviettes sanitaires, protège-dessous, culottes de protection pour fuites urinaires, etc.)

Contactez-nous pour vérifier l'inventaire disponible.

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 et le **mardi soir jusqu'à 21H**



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

Pour nous joindre :

418-838-3733

info@centrefemmeslancrage.com

www.centrefemmeslancrage.com



Suivez-nous sur facebook
Centre Femmes l'Ancre

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