

Le Fil Orange



Dates importantes

Mercredi 10 septembre :

Portes-ouvertes

Vendredi 17 octobre :

Marche et rassemblement/Journée d'action contre la pauvreté

Samedi 18 octobre :

Marche Mondiale des Femmes

Jeudi 11 décembre

Party de Noël



À l'intérieur :

Mot du CA

Mot de l'équipe

Portes-ouvertes

Comités

Ateliers

Cafés-Rencontres

Activités d'un jour

Spécial Halloween

Soirées-causerie

Matinées : Mamas du monde

Engagement et Solidarité

Babillard

Mot du conseil d'administration

Chères Femmes,
C'est une belle saison rafraichissante qui s'annonces !

Nous souhaitons vous encourager et vous soutenir. Votre force et votre engagement illuminent notre communauté. Continuez à partager vos idées et à vous impliquer. Chaque voix compte, et ensemble, nous faisons la différence.

Nicolle Deschamps, vice-présidente

Mot de l'équipe

Bonjour à toutes !

L'automne est à nos portes et avec lui vient une nouvelle saison remplie de rencontres, de découvertes ainsi que de réflexions partagées.

Nous sommes très fières de la programmation que nous vous proposons cette saison. Elle a été pensée avec coeur, avec l'envie de répondre à vos besoins, de vous offrir des espaces où vous sentir écoutées, soutenues, mais aussi stimulées. Que ce soit à travers des ateliers, des soirées-causeries, des activités physiques ou des moments plus créatifs, chaque rencontre est une occasion de se retrouver, d'échanger et de grandir ensemble.

On a hâte de vous retrouver autour d'un café, d'une soupe ou d'un bon rire. À bientôt !

L'équipe du Centre Femmes l'Ancrage

Journée Portes-ouvertes

Venez célébrer la rentrée avec nous lors de notre après-midi portes ouvertes, le mercredi 10 septembre de 13h à 18h !

Au programme :

- présentation des services ;
- activités créatives ;
- collations et breuvages ;
- et plusieurs surprises à découvrir !

Une belle occasion de découvrir le Centre, de rencontrer l'équipe et de partager un moment chaleureux entre femmes.

Invitez votre mère, votre sœur, votre amie ou votre fille — toutes sont les bienvenues !

Comités

L'implication bénévole des membres et participantes du Centre Femmes l'Ancrage est très importante et témoigne du dynamisme de sa vie associative. Que ce soit pour la participation à un comité, l'organisation d'une action ou la réalisation d'une tâche ponctuelle, les membres qui sont sollicitées répondent positivement et avec enthousiasme.

Les objectifs généraux consistent en :

- favoriser l'implication des membres et des participantes dans les activités et dans la vie associative du Centre ;
- consolider le nombre de membres ;
- développer le sentiment d'appartenance à l'organisation ;
- maintenir et développer la structure démocratique du Centre Femmes l'Ancrage.

Comité Brigade Verte

Le comité a pour mission de promouvoir et sensibiliser l'esprit écologique auprès des membres. Une chronique régulière est publiée dans le journal Le Fil Orange. Un cahier d'informations est mis à jour et s'avère accessible aux femmes pour les encourager à participer activement aux actions collectives.

Comité Vigilance Action

Le comité Vigilance Action sensibilise aux violences faites aux femmes par des activités d'information et de prévention. Il fait connaître les ressources disponibles et aide à mieux réagir face à ces situations.

Comité Belle à ma façon

Dès l'automne, nous souhaitons créer un comité dynamique qui sera attentif à ce qui se passe à Lévis, en Chaudière-Appalaches et dans les publicités portant sur l'image corporelle. Ensemble, nous proposerons des moments d'échange et de réflexion pour dénoncer et déconstruire les stéréotypes associés à l'idéal de beauté... et ouvrir la voie à une image positive et inclusive!

Comité festif

Le comité festif organise des événements qui rassemblent et crée des moments de partage tels que Noël, la fête des Mères, l'Halloween ... Ce comité est un espace d'implication, de créativité et de solidarité. Il consiste en l'organisation, les réservations, la décoration, la promotion et l'animation de différents événements annuels.

Comité de Soutien

Ce comité porte bien son nom. Il est composé de quatre femmes qui ont à cœur de s'assurer qu'il ne manque rien (café, lait, biscuits, eau, etc.) pour bien vous recevoir lors des cafés-rencontres, mais aussi lors de toutes les activités du Centre.



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.es sensibles aux réalités féminines.

Bienvenue à toutes !

11 SEPTEMBRE : QUAND ÇA NE VA PAS, COMMENT REPÉRER ET AIDER ?

Lors de ce café-rencontre, Christine Riou, intervenante au CISSS, viendra nous outiller pour mieux comprendre ce que vit une personne en grande souffrance.

À travers des échanges simples et bienveillants, nous aborderons quelques idées reçues, apprendrons à repérer certains signaux et verrons comment réagir avec justesse. Un espace sécuritaire pour mieux comprendre, sans jugement.

18 SEPTEMBRE : DROITS, CONSENTEMENT ET VIEILLISSEMENT

Ce jeudi, nous accueillerons Louise Langevin, professeure émérite de Droit, pour une présentation interactive sur les droits, le consentement et la vie affective en vieillissant. À partir de mises en situation concrètes, elle nous invitera à réfléchir ensemble à des questions délicates mais importantes, accessibles à toutes, sans jargon juridique. Une rencontre à ne pas manquer !

25 SEPTEMBRE : CONCEPTION D'UN ZINE (AVEC L'ADDS)

Les Porte-Voix sont nos zines : des publications artisanales et engagées, créées collectivement autour de sujets qui nous tiennent à cœur. À travers l'art, ils visent à sensibiliser, déconstruire des préjugés et partager des vécus souvent invisibilisés. Empreints d'éducation populaire, ils sont porteurs de luttes et de paroles collectives.

9 OCTOBRE : CENTRE AIDE ET PRÉVENTION JEUNESSE (CAPJ)

Élise, travailleuse de proximité, viendra nous présenter les différents volets et services de cet organisme qui vient en aide aux jeunes et aux adultes vivant des difficultés de trouver l'aide, l'écoute, l'accompagnement ainsi que le support nécessaires à un développement personnel sain et une insertion sociale durable.



16 OCTOBRE : L'ÉNERGIE QUI NOUS HABITE

Et si on prenait un moment pour reconnecter avec l'énergie qui nous entoure ... et qui nous habite ?

Lors de ce café-rencontre, notre animatrice invitée vous propose un échange autour de **l'énergie sous toutes ses dimensions** :

scientifique, avec une touche d'Einstein et des notions sur le champ magnétique du vivant ;

intuitive, en explorant comment nos pensées, émotions et rêves influencent nos vibrations au quotidien ;

subtile, en abordant la façon dont l'énergie peut nous aider à revenir au moment présent, à mieux nous comprendre, à mieux ressentir.

Nous parlerons aussi de **la mémoire du cœur**, de ces émotions qui laissent une empreinte en nous.

Une invitation à prendre conscience de votre pouvoir énergétique.

23 OCTOBRE : DÉJOUER L'INFLATION AVEC ESPACE FINANCE

Mélanie Rioux présente cette formation sous forme d'atelier, aborde les notions générales sur l'inflation. Elle explique son origine et ses conséquences sur notre pouvoir d'achat. Elle propose des outils permettant aux acheteuses de contrer ses effets. Cet atelier est un incontournable pour la consommatrice avertie !

6 NOVEMBRE : COMPRENDRE LE TROUBLE D'ACCUMULATION COMPULSIVE (TAV) AVEC LE CATAC

Venez démystifier le TAC, une condition encore trop méconnue malgré son impact réel sur la vie de 2 à 6 % de la population. Cette rencontre vous aidera à distinguer le TAC d'autres comportements similaires et à comprendre les mécanismes qui le sous-tendent. Repartez avec des pistes concrètes pour amorcer un changement ou accompagner un proche avec bienveillance.

13 NOVEMBRE : SUJET À VENIR

26 NOVEMBRE : SUJET À VENIR

Thématique en lien avec les 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes.

Activités d'un jour

ATELIER DE CRÉATION DE PANCARTES MILITANTES

Le mercredi, 3 septembre, de 13h à 15h

Ensemble, nous préparerons des pancartes colorées et percutantes pour porter haut nos revendications lors des mobilisations féministes à venir.

Matériel fourni : apportez vos idées, votre énergie et votre cœur militant !

AUTODÉFENSE

Le jeudi 20 octobre, de 13h30 à 15h30 (sur inscription)

Dans ce cours, nous commencerons par définir ce qu'est l'autodéfense et en comprendre les principes de base. Une partie théorique permettra d'identifier ce qui peut représenter un danger, mais aussi ce qui peut nous aider à mieux nous défendre. Nous passerons ensuite à la pratique en abordant les principales attaques.



KIOSQUES SANTÉ AU FÉMININ

le mardi 21 octobre, de 13h à 15h

Venez passer un après-midi enrichissant et interactif avec les étudiantes en soins infirmiers de Lévis ! À travers différents kiosques, elles aborderont plusieurs thèmes liés à la santé des femmes et partageront conseils, informations et bonnes pratiques pour prendre soin de vous.

Un moment convivial pour poser vos questions, découvrir des ressources et échanger sur votre bien-être. Ne manquez pas cette occasion de mieux comprendre votre santé et d'en apprendre davantage grâce à l'expertise de nos étudiantes !



Soirée spéciale d'Halloween

Des sorcières et des femmes

Le jeudi, 30 octobre, de 17h à 20h (sur inscription)

Venez vivre au Centre Femmes l'Ancrage un **moment symbolique et chaleureux, inspiré de l'ancienne fête de Samhain, à l'origine de l'Halloween.**

Un temps pour honorer nos racines, nos transformations et la sagesse des femmes.

Au programme : partages, rituels doux, créativité et reconnexion à soi, dans une ambiance mystique et bienveillante.

Chacune apporte un plat à partager pour 3 personnes.

Porter une jupe longue et/ou accessoire qui convient à la fête.



BRICOLAGE DE NOËL

Le mardi 9 décembre, de 13h à 15h (sur inscription)

Plongeons ensemble dans l'ambiance des Fêtes avec un atelier de bricolage de Noël! Pas besoin d'être habile ou d'avoir de l'expérience : il suffit d'apporter votre bonne humeur et votre envie de vous amuser. Venez partager un moment créatif et convivial, et repartez avec une création unique réalisée de vos propres mains.

Soirées-causerie

Les mardis, à 17h30

Une soupe vous sera servie dès 17h

14 OCTOBRE : FEMMES ET COLÈRE — UNE ÉMOTION INTERDITE ?

On nous a souvent appris, en tant que femmes, à taire notre colère, à la transformer, à la cacher ... Pourtant, la colère est une émotion précieuse qui parle de nos limites, de nos besoins et de notre désir de justice.

Lors de cette soirée, on ouvre un espace pour réfléchir à notre rapport à la colère, partager nos expériences et réhabiliter cette émotion trop souvent mal comprise.

28 OCTOBRE : LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR — QUAND ON DOUTE DE SOI

Avez-vous déjà eu l'impression de ne pas être à la hauteur, de ne pas mériter votre place, même quand tout indique le contraire ? Vous n'êtes pas seule.

Cette soirée-causerie invite à mieux comprendre le syndrome de l'imposteur, à explorer ses origines et à échanger en toute bienveillance sur nos façons d'y faire face, une pensée à la fois.

11 NOVEMBRE : QUAND LES RELATIONS AVEC NOS ENFANTS SE COMPLEXIFIENT

Être mère ou parent, ce n'est pas toujours simple. Parfois, les liens avec nos enfants deviennent tendus, fragiles ou douloureux.

Cette soirée-causerie offre un espace pour parler en toute bienveillance de ces relations plus difficiles, briser l'isolement et partager sans jugement ce que trop souvent on garde pour soi.

25 NOVEMBRE : INTUITION, BESOINS ET LIMITES

On s'oublie souvent en pensant aux autres, en faisant "ce qu'il faut", ou en évitant le conflit. Mais s'écouter vraiment, c'est apprendre à reconnaître ses besoins, ses ressentis, ses limites.

Une soirée pour se reconnecter à soi, explorer la notion d'intuition et réfléchir à comment se respecter davantage dans son quotidien.

9 DÉCEMBRE : SE PRÉPARER AUX FÊTES ... SANS SE PERDRE LÀ-DEDANS

Les Fêtes approchent avec leur lot de joies, mais aussi de pression, de fatigue, de tensions familiales et parfois de solitude. Cette soirée-causerie est un espace pour partager nos réalités variées, briser l'isolement et réfléchir à des façons de traverser cette période avec plus de douceur, de recul et de respect de soi.



NOUVEAUTÉ : LES MATINÉES " MAMAS DU MONDE "

À partir du mardi, 30 septembre

Tous les mardis matin de 10h à 12h, le Centre ouvre ses portes aux mamas québécoises et d'ailleurs accompagnées de leurs enfants, pour un moment chaleureux de rencontre, de discussions, d'activités ludiques et créatives.

Un espace inclusif et bienveillant pour créer des liens entre femmes de toutes origines, partager nos histoires et célébrer nos richesses culturelles.

Bienvenue à toutes les mamas !



Engagement et solidarité

Cet automne, marchons, agissons, militons !

Deux moments forts de mobilisation féministe marqueront l'automne :

- la Marche mondiale des femmes – 30e anniversaire ;
- les 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes (du 25 novembre au 6 décembre).

Même s'ils sont deux événements distincts, ils partagent un même objectif : mettre fin aux violences et aux injustices que vivent les femmes ici et ailleurs.

En tant que **centre engagé**, notre rôle est d'être présentes, de nous mobiliser, de **soutenir les luttes féministes** et de rappeler que **chaque voix compte**.

Ensemble, faisons de l'automne une saison de solidarité, de sororité et d'action !

BABILLARD



Le Centre Femmes sera fermé les :

- 1er septembre : Fête du travail
 - 13 octobre : Action de grâce
-

À METTRE À L'AGENDA

19 septembre : Marche Journée d'Action Contre la Violence Sexuelle faite aux Femmes (JACVSFF) ;

17 octobre : Marche et rassemblement / Journée d'action contre la pauvreté ;

18 octobre : Marche Mondiale des Femmes ;

20 novembre : Conférence (détails à venir) ;

04 décembre : Activité du comité Vigilance Action (12 jours d'action) ;

11 décembre : Party de Noël au Centre Raymond-Blais 11h à 15h (détails à venir).

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

LE MARDI DE 8H30 À 20H (après 16h30 sur rdv)



Suivez-nous sur facebook | Centre Femmes l'Ancrage

Nous joindre

4535, boulevard Guillaume-Couture, Lévis, Qc, G6W 1M6

418 838-3733 | Site internet : www.centrefemmeslancrage.com

Les personnes qui ont participé à ce journal sont :

Louise Bourbonnais, Carole Harel, Chantal Dandurand et toute l'équipe du CFA



LA P'TITE CHRONIQUE

Un refuge au jardin

Écrit par : Chantal Dandurand.

Elle n'a jamais crié. Elle a appris très tôt que le silence n'était pas une protection parfaite, mais un refuge discret, car les mots lui manquaient pour exprimer ce qu'elle ressentait. Comment dire ce qui fait mal quand on ne sait pas si quelqu'un écoutera ? Alors, elle écrivait des pensées floues et des bouts de sa vie qu'elle glissait dans un carnet, entre deux pages de solitude de son jardin.

Ce n'était pas toujours des coups. Parfois, c'était des regards, des gestes lourds et des phrases qui blessent autant que les gestes. Elle avait cette impression de disparaître un peu plus chaque jour. Puis un jour, quelque chose a changé en elle, elle n'était plus seule. Elle a rencontré des mains qui ne frappent pas, mais qui relèvent.

Elle porte en elle le pouvoir de guérir et lui de grandir. Elle quittait en lui disant : « Je ne suis pas ton ennemie, Je suis le cri que tu n'as jamais poussé ».

Aujourd'hui, elle continue d'écrire. Pas pour fuir, mais pour se reconstruire. Ses mots ne racontent pas la violence, ils racontent la lumière qui revient doucement après la nuit. En terminant, elle a pris la colère par la main, elle l'a plantée dans un coin du jardin avec douceur et soin, Elle fleurit maintenant en paix, loin du chagrin, car même le cœur en morceaux, elle continue de briller.