



Les cases de COULEUR nécessitent une **inscription obligatoire** auprès d'une travailleuse au minimum **2 jours ouvrables** avant la tenue de l'activité.

on te demande de te désinscrire afin de respecter les besoins d'animation et d'éviter les frais non nécessaires assumés par le centre.

Tu peux **laisser un message** pour t'inscrire et nous prendrons les inscriptions par ordre d'arrivée.



Atelier: Solitude choisie ou subie?

Lundi 10 novembre 13h30 à 15h30



Un atelier de **réflexions et d'exercices** sur le thème de la solitude.

C'est ensemble que nous pourrons faire la **différence** entre ces **deux solitudes**.

Tu pourras **identifier tes ressources** extérieures et intérieures pour faire face aux enjeux de la solitude.

Tu pourras aussi **échanger** avec d'autres femmes sur ta perception et ta réalité dans un **espace bienveillant et confidentiel**.



Stress et anxiété

Mercredi 19 et 26 novembre 13h30 à 16h

Ces 4 ateliers, inspiré du programme d'ateliers « Vivre avec l'anxiété » de Relief, visent à **développer des outils** pour prendre soin de soi et prendre du **pouvoir sur sa santé**.

Les outils présentés sont basés sur des **stratégies d'autogestion** qui se présentent en 4 éléments :

- **Se connaître ;**
- **Évaluer son état ;**
- **Choisir des comportements préventifs ;**
- **Être en action.**



Les rencontres sont composées de divers **exercices individuels et de groupe**.

La participation aux 4 rencontres est nécessaire.

liste d'attente



Tissage de tapis de sol

Lundi 17 novembre 13h30 à 15h

Dans le cadre de la **Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté**, nous avons reçu un organisme nommé « Tous ensemble, vers un monde meilleur » afin de tisser collectivement un tapis de sol.

Ce projet collectif est créé à partir de sacs de lait recyclés et **sera remis à une femme ayant besoin de ce support**. Pour terminer ce projet, nous avons besoin de femmes qui souhaitent apprendre la **technique de tissage** et qui souhaitent donner de leur temps.

Tout le matériel est offert et organisé par le centre.

Viens te joindre à nous pour aider une femme dans le besoin, tout en t'outillant et partageant un moment unique avec d'autres femmes.



Grand événement régional TROCL

Jeudi 27 novembre 9h à 16h

Départ du centre à 8h

L'équipe t'invite à vivre une journée mobilisatrice et engageante où nous allons créer ensemble pour faire rayonner la campagne « **C'est ça l'ACA** ». À travers des ateliers **participatifs**, vous serez partie prenante en imaginant et façonnant du contenu percutants qui fera vibrer notre mouvement collectif !

Cela sera l'opportunité de rencontrer d'autres travailleurs et membres du milieu de l'action communautaire autonome.

La journée se déroule au Club de golf Montcalm.

Le co-voiturage est possible à partir du centre.

Un maximum de 5 femmes possible pour cette journée

**** Note que l'activité au coût de 42\$ est payée par le centre. CEPENDANT, si tu annules après la date prévue, tu devras payer les frais. Merci de ta collaboration. ****



Les accueils au CFM

L'accueil présentiel

est un moment où une femme peut venir rencontrer une intervenante **sans rendez-vous**. Il est possible de recevoir un **soutien individuel**, de l'**écoute**, un **accompagnement** et/ou des **références**. L'accueil permet aussi de venir **échanger** avec d'autres femmes afin de **créer des liens** et de **se solidariser**. De plus, il est possible d'utiliser le **service de prêt**, comme l'imprimante et la bibliothèque féministe.

L'accueil téléphonique

permet à une femme d'avoir **accès à un soutien individuel**, de l'écoute et/ou des références. Cela offre une meilleure **accessibilité à l'organisme** sachant que le territoire de la MRC **Montcalm est vaste**. Selon la réalité du milieu, les femmes sont **invitées à laisser un message** et les intervenantes rappellerons dès que possible.

Merci de porter une attention

Les périodes d'accueils varient selon les mandats et la gestion du centre. Par exemples : action collective, formation, représentation et concertation, conseil d'administration, etc.

