

JANVIER 2017

Jeudi 26 janvier 9h

Chronique Toast et Café

« *L'alzheimer* »

Avec Louise Thériault,
Société Alzheimer Bas-Saint-Laurent



FÉVRIER

Jeudi 2 février 13h30

Café-bricole

Si le nombre d'inscriptions le permet,
aussi en avant-midi à 9h30
Inscriptions avant le 31 janvier



Mardi 14 février 9h

C'est la St-Valentin !

Déjeuner au Restaurant de la Montagne
(à vos frais)

Nous vous invitons à porter
quelque chose de rouge !
Apportez une carte à échanger
Inscriptions avant le 13 février

Jeudi 23 février 9h

Chronique Toast et Café

« *La jalousie, d'où vient-elle?* »



**Vous pouvez venir en tout temps
sur les heures d'ouverture
pour prendre un café ou jaser,
il y a toujours quelqu'une
pour vous accueillir!**

MARS

Mercredi 8 mars
**Journée internationale
de la Femme**

Conférence de presse
« Les femmes qui ont marqué
le Kamouraska »

Mardi 14 mars 13h30

Thé-causerie

« *Séance d'information
du domaine funéraire* »

avec le thanatologue Daniel Caron
Venez poser vos questions!

Jeudi 30 mars 9h

Chronique Toast et Café

« *Perceptions et croyances:
invention ou réalité?* »



AVRIL

Du 23 au 29 avril
**Semaine de reconnaissance
des bénévoles**

Merci à toutes les bénévoles!

Mardi 11 avril 13h30

Thé-causerie

« *Le jeu des horloges* »

Jeudi 20 avril 13h30

Café-bricole

Si le nombre d'inscriptions le permet,
aussi en avant-midi à 9h30
Inscriptions avant le 18 avril



Jeudi 27 avril 9h

Chronique Toast et Café

« *Trucs et trics
pour un bon budget* »



MAI

Jeudi 4 mai 11h30

Journée sans diète

Dîner pizza-frites

Suivi d'une activité rigolotte!
Contribution suggérée \$5

Mardi 16 mai 13h30

Thé-causerie

« *Explorons AccesD* »

Jeudi 25 mai 9h

Chronique Toast et Café

« *Attitudes pour une vie heureuse* »

Sous la forme d'un Café du monde!



JUIN

Mardi 6 juin 16h
**Assemblée générale annuelle
du Centre-Femmes**
Bienvenue à toutes!



Mercredi 21 juin 11h30

Journée de la lenteur

Pique-nique et jeu de pétanque
Au parc Ernest-Ouellet de St-Pascal

Jeudi 29 juin 9h

Chronique Toast et Café

« *Quoi faire
dans le Kamouraska cet été?* »



JUILLET

Mercredi 6 juillet 11h

Activité estivale

Pique-nique à
Notre-Dame-de-Fatima
Apportez votre lunch
Covoiturage à partir
du Centre-Femmes



**Inscrivez-vous pour toutes les activités,
418 492-1449 places limitées.**

Les valeurs prônées par le Centre-Femmes La Passerelle du Kamouraska sont:

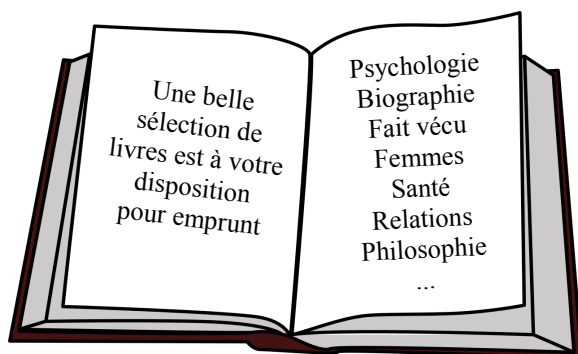
Accueil - Solidarité - Confidentialité

Respect - Justice

Club de marche

Venez marcher avec nous dans les sentiers du Kamouraska tous les lundis dès 13h30!

Voir le dépliant du Club pour plus de détails.
Pour information 418 492-1449



Devenez membre du Centre-Femmes au coût de \$5 par année et recevez la programmation et le journal du centre par la poste !

Antidote 1

Antidote amène à prendre conscience de son identité, augmente l'estime de soi, aide à s'affirmer et à redéfinir ses relations avec les autres. Antidote permet de transformer et de créer des liens de solidarité avec les autres femmes. C'est un outil conçu *par et pour* des femmes. Le tout se déroule dans une démarche collective, de façon confidentielle et chacune à son rythme. La formation est d'une durée de 10 semaines à raison de 3 heures par rencontre de jour ou de soir. Coût \$10

Ma vie au mitan

Cette série de 8 ateliers s'adresse aux femmes de 50 et plus qui sont au mitan de leur vie, qui est une période de transition importante pour les femmes. Les changements physiques et moraux qui surviennent au cours de cette période soulèvent de nombreuses questions. Ces ateliers permettent aux femmes de partager leur expérience, d'échanger et de trouver des réponses à leur questionnement. Nous pourrions ensemble comprendre la réalité des femmes au mitan de la vie. L'atelier est d'une durée de 2h30 par rencontre. Coût 10\$

Développement à la citoyenneté municipale

Le programme est une démarche individuelle et collective qui permet aux participantes de prendre conscience de leurs capacités et de leurs compétences dans l'exercice du pouvoir dans leur famille, au travail, dans des associations, lors d'activités bénévoles ou dans la participation à l'amélioration de leur milieu. Le programme aide les femmes à être des citoyennes proactives, les prépare et les soutient dans leur implication. Le programme se donne sur 4 semaines à raison de 3 heures par semaine. Coût : 10\$

Pour information et inscription
418 492-1449

Nos heures d'ouverture

**Lundi au jeudi
de 8h30 à 12h
et de 13h00 à 16h30
Vendredi
de 8h30 à 12h**

Où nous trouver?

**710, rue Taché
St-Pascal (Québec)
GOL 3Y0**

Tél.: 418 492-1449

Fax: 418 492-9021

cflapasserelle@videotron.ca

www.lapasserelledukamouraska.org

**Cliquez J'aime sur
notre page Facebook**



*Toutes nos activités sont offertes gratuitement, sauf sur avis contraire.
Toutes les femmes y sont invitées.
Il n'est pas nécessaire d'être membre.*



L' R D E S
CENTRES DE
F E M M E S
DU QUÉBEC

Membre de:



Table de concertation
des groupes de femmes
du Bas-Saint-Laurent

Programmation des activités Hiver-printemps 2017



**Toute l'équipe est là
pour vous accueillir !**


**Centre-Femmes
La Passerelle du Kamouraska**