

S.P.M.



Centre-Femmes aux Plurielles

À surveiller !

Les activités p.2, p.3 et p.4:

La Ruche p.6:

La vie associative p.7:

Centre-Femmes aux Plurielles
62, rue de la Grève
La Malbaie (Qc) G5A 2R3

Téléphone : 418-665-7459
Télécopieur : 418-665-7997

infos@cfplus.org
www.cfplus.org
www.facebook.com/centre-femmes

*Un milieu de vie
pour toutes les femmes*

... Là où je trouve ma place !

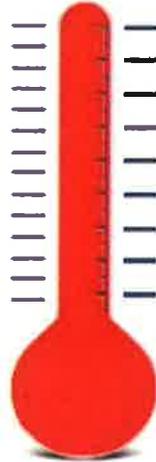


Spécial Pré-Mensuel

Février 2020

Volume 18, numéro 8

MOT DE LA COORDONNATRICE



**Objectif
15 000 \$**

Au moment où vous lirez ces lignes, nous serons dans les derniers préparatifs de notre 11^e Danse-O-Thon.

Cette campagne de financement qui se déroule en deux temps nous permet d'amasser des sommes permettant d'offrir des services, à peu ou pas de frais, aux participantes qui fréquentent le Centre-Femmes. Ces activités prennent plusieurs formes: formations, ateliers éducatifs et de sensibilisation ou activités sociales, qui ont tous pour but de briser

l'isolement social et d'améliorer les conditions de vie des femmes.

Dans l'organisation de cette campagne, nous faisons notamment une grande tournée des entreprises de la région pour amasser de l'argent en échange de visibilité et de billets pour participer à cette superbe soirée.

De plus, les membres, les collaboratrices et les collaborateurs, les partenaires ainsi que les gens de la communauté peuvent s'inscrire comme danseuses ou danseurs commandités.

Il n'est pas trop tard pour contribuer à cette activité de financement! Vous pouvez dès maintenant acheter votre billet pour assister à cette entraînante soirée. Vous pouvez aussi devenir danseuse commanditée ou encore, vous pouvez commanditer l'une d'elles pour qu'elle danse pour vous pendant une heure.

Tous les dons sont les bienvenus, même s'il s'agit d'un dollar. Souvent, nous avons l'impression que ce n'est rien, mais dans l'addition, un simple dollar fait toute la différence.

Tout le monde connaît une personne qui a eu un jour besoin d'un organisme dans la région, alors pour toutes celles que cela aurait pu aider un jour et pour toutes celles que cela aidera un jour, votre dollar servira à faire la différence.

En espérant pouvoir atteindre notre objectif de 15 000\$!

Merci d'avance à toutes et à tous.

Audrey

10 choses à faire

en Février



Les Artisanes en Folie

Les 3 et 17 février 2020 à 13h15

Création d'œuvres artisanales collectives.
Partage de trucs, de techniques de couture
et de broderies, tout en recyclant.



Pour informations, demandez Nadia au
poste 204

SOUPER COMMUNAUTAIRE

Mercredi le 26 février dès 17h00

Ne manquez pas notre Souper
Communautaire mensuel. Pour connaître
tous les détails, surveillez notre site
Internet, notre page Facebook et les
affiches qui seront disposées dans le
Centre. N'oubliez pas d'apporter un plat à
partager pour 3 à 4 personnes.

LES CUISINES COLLECTIVES

Les Touilleuses

Le jeudi 13 février 2020 à 8h00

Les Gourmandes

Le jeudi 27 février 2020
à 18h00, planification

Le samedi 29 février 2020 à 8h00,
cuisine

Pour informations, demandez Nadia, au
poste 204.

LA RUCHE

Le 10 février 2020, 17h00

Voir la section 'La Ruchez-
Vous' pour en connaître
davantage sur la
programmation du mois de
février 2020.

N'OULIEZ PAS
VOS COUVERTS!

CRÉATIVITÉ -ATELIER DE PEINTURE SUR BOIS

Je vous invite à participer au tout premier atelier de créativité de 2020, qui sera animé par Lucie Felton. Passionnée par plusieurs formes d'arts, notre animatrice viendra à quelques reprises au cours de l'hiver afin de partager ses compétences et transmettre ses passions.

Pour cette rencontre, elle nous propose, la peinture sur bois. Vous pourrez apprendre les rudiments de cette technique et repartir avec une belle pièce, que vous aurez créée vous-même. Voici quelques exemples de pièces qui seront disponibles : paniers, boîtes à bijoux, cabarets, plaques murales, sous-verres, cuillères de bois, décorations de Noël, boîtes à clés, etc.

L'atelier aura lieu mercredi 12 février à 13 heures. Il sera possible d'acheter d'autres pièces pour celles qui aimeraient en refaire à la maison. Elles seront disponibles au coût de 5\$. L'atelier est gratuit, nous vous demandons de vous inscrire au plus tard le 7 février.

Activités

En février

SUITE

Dernière chance de se procurer votre billet pour notre soirée bénéfice

SOUPER & DANSE-O-THON

Centre-Femmes aux Plurielles

SOIRÉE BÉNÉFICE

SAMEDI 8 FÉVRIER 2020

18H

SALLE BERGÈRE DE L'HÔTEL AU PETIT BERGER

Billet en vente au 418-665-7459 • infos@cfplus.org
www.cfplus.org

Bouger pour sa santé et son bien-être

- Les bienfaits de l'activité physique à tous âges
- Routine Vie Active
- Prendre le temps de bouger, d'intégrer l'activité physique à notre quotidien

Vendredi le 28 février 2020 de 9h à 12h

Pour information et inscription : 418-665-7459

Tenue sportive requise

Centre-Femmes aux Plurielles

Relations saines et harmonieuses au travail

Qu'est-ce que le harcèlement sexuel, savoir le reconnaître, quelles sont les ressources à ma disposition.

Le jeudi 6 février 2020 de 8h30 à 11h30
Avec Véronique Couillard, intervenante au CALACS

Centre-Femmes aux Plurielles

CALACS de CHARLEVOIX

Réfléchir sur nos perceptions et préjugés
Mieux comprendre les causes et les effets de l'exclusion

Pauvreté et exclusion sociale

Atelier donné par Émilie Choufou et Jérémie Provencher du Développement social intégré de Charlevoix

Mardi le 18 février de 8h30 à 11h30

Pour informations : 418-665-7459

Centre-Femmes aux Plurielles

Communication

Les vendredis 7, 14 et 21 février

La communication est essentielle à la vie. Notre vie sociale est bien plus harmonieuse lorsque nous communiquons correctement.

Le Centre-Femmes aux Plurielles vous invite à une série d'ateliers ayant pour but un mieux-être avec les autres et avec soi, afin de créer des relations fondées sur l'empathie, la compassion et le respect de soi.

Informations et inscriptions, communiquez avec Bernadette au poste 201.

Pour information ou inscription, veuillez téléphoner au 418 665-7459

Activités

À venir

La gestion des émotions

Les mardis 3, 10 et 17 mars
de 8h30 à 11h30



Formation en 4 ateliers avec François Desjardins
intervenant psychosocial à la Mairie
Pour informations : 418-665-7459

Centre-Femmes
aux Plurielles

Mes choix, mes besoins

Atelier avec François Desjardins, intervenant psycho-social



Mardi le 24 mars de 8h30 à 11h30
Pour information : 418-665-7459

Centre-Femmes
aux Plurielles

Une invitation à venir assister à une Rencontre du Peuplier, qui est un forum de discussion portant sur l'autosuffisance et l'écoresponsabilité. À la suite de la demande de plusieurs membres ayant exprimé le besoin d'avoir des rencontres de groupe sur le sujet, la responsable du forum Marie-Michèle Doyon a décidé d'aller de l'avant avec cette demande et d'organiser des rencontres d'échanges et discussions dans diverses régions du Québec.

La rencontre se veut conviviale. Ce sera un moment pour discuter de jardin collectif, de cohabitation, d'échanges de semis, etc. Évidemment, ce sera le moment d'en apprendre plus sur l'autosuffisance et l'écoresponsabilité.

Pour l'inscription, voir les modalités sur l'affiche officielle où vous pouvez vous inscrire directement à l'organisme.

Rencontre du peuplier

4 avril 15h30 à 16h30
Centre-Femmes aux plurielles - La Malbaie

L'occasion de...

- Rencontrer des gens qui s'intéressent à l'autosuffisance et l'écoresponsabilité
- Faire connaître un projet, ou découvrir ceux qui peuplent votre coin de pays!



Réservation obligatoire - 10\$/personne
Svp faites parvenir votre inscription à info@lepeuplier.ca

MOT DE MANON



Bonjour à toutes mes belles dames. Je tenais à vous remercier pour votre accueil et votre confiance envers moi et pour tous les bons moments passés ensemble. Que ce soit les soupers de La Ruche, ces belles soirées pleines d'amitié et de discussions animées autour de la table... les après-midi de créativité, les journées de cuisines collectives, les soupers communautaires et bien sûr, mon beau jardin... Tellement de beaux moments passés avec vous. Un grand merci à toutes mes compagnes de travail avec qui j'ai eu beaucoup de plaisir à travailler.

Je sors grandie de mon passage au Centre Femmes. Merci d'être là. Je compte bien vous revoir mes coquines !

Je vous aime. À bientôt!

Manon xxx

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES 2020



C'est le **7 mars** prochain que nous nous joindrons au Centre des Femmes de Charlevoix afin de souligner la Journée internationale des Femmes 2020. Dès 9h30, nos hôtesse seront présentes dans la salle du Centre Communautaire Pro-Santé pour nous faire vivre une superbe journée sur le thème « Osez »

Un transport sera organisé et vous sera offert gratuitement. Il suffit d'en faire la demande. L'heure des divers points de départ vous sera communiquée à ce moment.

Le coût du billet est de 20\$ incluant le repas sous forme d'un dîner-brunch. Bienvenue à toutes! Pour informations, contactez Cathy au poste 203.

LA RUCHEZ-VOUS

RÉSUMÉ DE LA DERNIÈRE RENCONTRE

C'est le 13 janvier dernier que nous nous sommes retrouvées entre abeilles pour la toute première fois en ce beau début d'année 2020. Une rencontre des plus conviviales sous le couvert du plaisir et de la bonne humeur.

Merci à nos abeilles volantes qui ont participé aux tâches inhérentes au comptoir de nourriture et à l'étiquetage des biens, tant au niveau du comptoir de services qu'à l'étiquetage des divers articles : Dany, Frédérique, Louise et Rita.

INVITATION À LA PROCHAINE RENCONTRE

La prochaine rencontre aura lieu le 10 février prochain, une rencontre sous la flèche de Cupidon vous est proposée. Pour cette occasion, nous vous proposons un souper à la fondue chinoise, formule très appréciée par un grand nombre d'entre vous.

Étant donné la popularité qu'a connu ce type de souper l'année dernière versus la complexité que demande l'organisation des poêles à fondue, nous nous voyons dans l'obligation d'établir des règles sur l'inscription et sur le nombre maximal de participantes qui sera de 20 personnes. Comme les places sont limitées, il sera **obligatoire de vous inscrire au plus tard le vendredi 7 février**.

Un montant de 6\$ sera demandé puisque nous fournirons les patates, le bouillon, pain et salade ainsi qu'une délicieuse fondue au chocolat pour terminer, comme le demande tout bon souper de la Saint-Valentin.

Nous vous demandons d'apporter votre viande ainsi qu'une de vos sauces préférées, et n'oubliez pas vos couverts.

Inscriptions obligatoires auprès de Cathy poste 203.



ATELIER D'INITIATION À LA TABLETTE

Un bel atelier avec Frédérique qui offre ses services pour animer un atelier d'initiation à la tablette. Plusieurs membres ont exprimé le besoin d'avoir ce type d'aide afin de mieux utiliser leur appareil.



L'atelier pourrait avoir lieu en mars prochain, la date et l'heure restent à déterminer selon le nombre d'inscriptions. Comme tous les ateliers dans le cadre de La Ruche, ceux-ci sont payables en gouttes de miel.

On s'inscrit auprès de Cathy poste 203.

MOT DE CATHY

Je prends quelques lignes pour remercier Manon qui quittera le Centre après avoir été au sein de l'équipe de travail pendant six mois. Pour ma part, j'ai eu l'immense plaisir de la côtoyer de plus près puisqu'elle fut ma co-équipière. J'aimerais souligner son aide précieuse, qu'elle a apportée de multiples façons. J'espère et nous espérons te revoir dans les futures rencontres mensuelles.

Les activités spéciales de La Ruche sont réservées aux membres de la Ruche, mais vous pouvez en tout temps vous joindre au groupe en rencontrant une des animatrices responsables du groupe *

VIE ASSOCIATIVE

Chères bénévoles,

Vous qui avez toujours la volonté d'aider, de donner de votre temps et qui partagez votre savoir-faire et vos bons conseils avec un grand esprit d'équipe, nous vous offrons aujourd'hui nos plus sincères remerciements. Merci d'être aussi fidèles, consciencieuses et minutieuses. Merci pour votre altruisme et votre soutien, votre engagement et votre dévouement. Merci pour votre implication, votre créativité et votre participation dans les activités et dans les tâches qui vous sont confiées. Merci pour votre bonne humeur, votre sourire et le grand respect dont vous faites preuve !

TROUVE TON STYLE SUR | ebenevole.ca

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 46e
19 au 25 avril 2020

fca fca fca fca

fca fca fca fca

BÉNÉVOLER, C'EST CHIC ! TROUVE TON STYLE

Du 19 au 25 avril 2020, nous soulignons la Semaine de l'action bénévole. Pour cette occasion, la Fédération des centres d'action bénévole du Québec désire montrer le côté chic du bénévolat. Par chic, on entend l'élégance des bénévoles où leurs gestes sont empreints de courtoisie et de bonté. Chic où les bénévoles sont gracieux en donnant sans rien attendre en retour. Chic dans le sens de généreux comme dans l'expression « Un chic type, une chic fille ». Chic en marquant le plaisir, la satisfaction que les bénévoles ressentent en posant leur geste de don de soi. La Semaine de l'action bénévole est l'occasion de célébrer et de reconnaître nos bénévoles. Nous vous invitons à surveillez votre SPM de mars, une activité vous sera offerte. Espérant vous y voir nombreuses!



LES BONS COUPS DE L'ÉQUIPE

- 5 à 7 des partenaires, plus de personnes présentes que les années passées;
- Large couverture médiatique de Vision-Travail;
- Communications efficaces.

CALENDRIER DES ACTIVITES — FÉVRIER 2020

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3 Les artisanes en folie 13h15	4 Apprendre à apprendre (groupe fermé) 13h00	5	6 Relations saines et harmonieuses au travail 8h30	7 Ateliers Communication 8h30	8 Souper & Danse-O-Thon 18h00
9	10 La Ruche 17h00	11 Apprendre à apprendre (groupe fermé) 13h00	12	13 Cuisines Collectives Les Touilleuses 8h00	14 Ateliers Communication 8h30	15
16	17 Les artisanes en folie 13h15	18 Pauvreté et exclusions Sociales 8h30-11h30 Apprendre à apprendre (groupe fermé) 13h00	19	20	21 Ateliers Communication 8h30	22
23	24	25 Apprendre à apprendre (groupe fermé) 13h00	26 Souper Communautaire 17h00	27 Cuisines Collectives Les Gourmandes <u>Planification</u> 18h00	28 Bouger pour sa santé et son bien-être 9h00	29 Cuisines Collectives Les Gourmandes <u>Cuisine</u> 8h00

SOUHAIT D'ANNIVERSAIRE

Nous tenons à souhaiter un joyeux anniversaire à toutes les membres qui sont nées en février.



L'équipe du Centre-Femmes aux Plurielles