

## **LA MARIE DEBOUT**

**Centre d'éducation des femmes - Hochelaga-Maisonneuve**

### **PROGRAMMATION AUTOMNE 2010**

#### **JOURNÉE PORTES OUVERTES**

**Mercredi 15 septembre 2010**

Venez découvrir notre nouvelle programmation; vous inscrire aux activités et échanger sur les valeurs de votre centre de femmes!

**Les inscriptions aux activités commenceront dès 9h.**

Une soupe sera servie pour le lunch.

**En devenant membre de La Marie Debout  
pour 5\$ par année,**

Vous appuyez la mission du centre et partagez les valeurs féministes : d'égalité, de liberté, de solidarité, de justice et de paix !

**Soyez participante et membre de la Marie Debout !**

#### **Les avantages des membres :**

- \* Inscription à des activités gratuites ou à un coût minime
- \* Emprunt de livres dans notre bibliothèque féministe
- \* Participation à la vie démocratique du centre
- \* Accès à des ordinateurs

#### **Politique d'inscription :**

Les inscriptions aux activités se font sur place ou par téléphone.

Les activités sont gratuites, sauf indication contraire.

Les places sont limitées.

Nous nous réservons le droit d'annuler une activité.

# **LES CAUSERIES DU LUNDI** de 13H30 à 16H **Bienvenue à toutes, sans inscription, gratuit**

## ☆ **4 octobre : La Marche mondiale des femmes 2010**

En vue des actions prévues dans le cadre de la Marche mondiale des femmes 2010, solidarisons-nous autour des différentes revendications.

## ☆ **18 octobre : Nous, les femmes qu'on ne sait pas voir!**

Des participantes de l'atelier d'art communautaire nous présentent leurs projets. Faisons éclater ensemble les mythes autour du vieillissement.

## ☆ **25 octobre : Le régime de rentes; avantageux pour les femmes?**

Rente de retraite et réformes; comment s'y retrouver et quels sont les impacts de ces lois sur notre situation économique à la retraite?

## ☆ **1<sup>er</sup> novembre : L'immigration, un processus à découvrir !**

Des femmes de diverses origines témoignent de leurs expériences autour du processus d'immigration, leurs découvertes et leurs obstacles.

## ☆ **8 novembre : Le mandat d'inaptitude ; comment ça fonctionne?**

Et si jamais ça nous arrivait de perdre certaines de nos facultés et d'avoir à désigner une autre personne pour voir à la protection de nos biens! Informons-nous pour mieux connaître cette procédure !

## ☆ **15 novembre : Des femmes atteintes du VIH-SIDA**

Les femmes touchées par le VIH et le SIDA sont souvent victimes de préjugés et d'exclusion. Voici un espace de dialogue pour mieux connaître cette réalité.

## ☆ **22 novembre : Quels sont nos recours en cas d'agressions sexuelles?**

Dans le cadre des Semaines contre les violences, du 22 novembre au 6 décembre, démystifions ensemble le processus de plainte, les étapes à suivre lorsqu'une femme vit une situation d'harcèlement ou d'agression.

## ☆ **29 novembre : Bilan des participantes**

Partager vos impressions sur les activités de la session d'automne et proposer vos idées en lien avec les valeurs du centre.

## ☆ **6 décembre : Vidéo-partage autour du film :**

De la peur à la résilience. Comment peut-on transformer un événement tragique en une force collective humaine!

# LES ATELIERS

Gratuit, inscription obligatoire

## Ma santé autrement

8 mardis, 13h30 à 16h, du 19 octobre au 7 décembre

Vous avez envie de vous soigner de façon naturelle et de mieux gérer votre stress? Cet atelier vous aidera à développer des méthodes pour être plus à l'écoute de votre corps et de vos émotions, à connaître des plantes médicinales qui peuvent traiter toutes sortes d'infections et à faire des choix alimentaires qui favorisent une santé optimale. Venez découvrir les alternatives qui s'offrent à vous pour maintenir une bonne santé autrement!

## Groupe de partage : femmes et vieillissement

*Une vie qu'il fait bon vivre à tout âge!*

Les jeudis : 28 octobre, 11 et 25 novembre, 9 décembre de 13h30 à 16h00

Afin de briser les préjugés et le silence entourant le vieillissement, nous vous offrons une série de rencontres pour partager nos façons de vivre notre vieillissement. Qui sommes-nous? Que faisons-nous? À quoi rêvons-nous? Quels sont les projets qui nous animent? Explorons ensemble la place que nous voulons prendre dans la société. Pour un monde où il fait bon vivre à tout âge !

## Auto-défense

Mercredis 3 novembre et 10 novembre, 9h à 16h30. Apportez votre lunch.

Ça suffit d'avoir peur! Cet atelier vous donnera des trucs de sécurité et une meilleure connaissance de vos propres forces. Bien au-delà des techniques de défense physique, vous apprendrez à mieux vous affirmer et à réagir lors de situations que vous ne désirez plus vivre.

## Groupe d'entraide en santé mentale, Les Lumineuses

Jeudis 7 octobre, 21 octobre, 4 novembre, 18 novembre, 2 décembre de 13h30 à 16h

Ce groupe d'entraide s'adresse aux femmes vivant ou ayant vécu des troubles de santé mentale. Il permet à chacune de partager ce qu'elle vit, d'apprendre des autres, de trouver des solutions, de se sentir moins seule. Tout cela dans un climat détendu. Participer aux Lumineuses, ça illumine nos vies !

# **LES DÎNERS J'AIME MON CENTRE!**

**À PARTIR DE 11H00 – Repas léger fourni – Inscription obligatoire**

## **24 novembre : Focus sur les violences faites aux femmes**

Les violences faites aux femmes sont malheureusement encore omniprésentes. Parlons-en pour mieux nous en prémunir et aider celles qui en vivent, en toute solidarité féministe.

## **15 décembre : Le dîner du temps des fêtes**

Célébrons le temps des fêtes ensemble autour d'un bon repas et quelques jeux amusants!

# **LE COMITÉ VIE DU CENTRE**

**PREMIÈRE RÉUNION : Jeudi 30 septembre de 10h à 12h**

Vous avez envie de vous impliquer dans votre centre de femmes pour le rendre encore plus dynamique? Joignez-vous au comité Vie du centre afin d'organiser des événements spéciaux : le dîner du temps des fêtes, le brunch des volontaires sociales, l'envoi de cartes d'anniversaire, etc.

**Bienvenue à toutes!**

# ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

## Sortie aux pommes !

Lundi 27 septembre

Départ du Centre à 10h

Apportez votre lunch et des sous pour acheter vos pommes fraîchement cueillies

Nous partagerons ce beau moment avec le CÉAF  
(Centre d'Éducation et d'Action des Femmes)

Places limitées

Coût : 5 \$

## Journée nationale des centres de femmes !

Mardi 5 octobre à 13h30

Venez échanger avec nous sur notre indignation face à la tarification de notre système de santé!

## Le dîner du temps des fêtes!

Mercredi 15 décembre à 11h

Célébrons le temps des fêtes ensemble autour d'un bon repas et de quelques jeux amusants!

### **À SURVEILLER-À SURVEILLER-À SURVEILLER-À SURVEILLER**

Les créatrices du projet *NOUS LES FEMMES QU'ON NE SAIT PAS VOIR!* partent en tournée avec leurs œuvres, après avoir travaillé durant toute l'année dernière sur la question du vieillissement. Suivez leurs déplacements sur le babillard au centre ou visitez notre site internet au [www.lamariedebout.org](http://www.lamariedebout.org) pour en savoir plus..... et **venez les rencontrer à la causerie du lundi 18 octobre.**

# La Marche mondiale des femmes

**Tant que toutes les femmes ne seront pas libres, nous serons en marche!**

**Pendant la semaine de la Marche, nous nous mobiliserons : l'accueil et les activités régulières seront suspendus afin de participer solidairement aux différentes actions...**

***N'oubliez pas de vous inscrire!***

**Mardi 12 octobre 2010** : Action dans le quartier Centre-sud. Venez marcher sur les traces des travailleuses pionnières qui ont marqué l'histoire de ce quartier!

**Mercredi 13 octobre 2010** : Action à Montréal pour dire non à la privatisation et à la tarification des services publics. Ensemble, nous participerons à ce rassemblement régional !

**Jeudi 14 octobre 2010**: Action à Montréal pour dénoncer les pratiques des publicités sexistes et exiger la mise sur pied de véritables cours en éducation sexuelle non-sexistes.

**Vendredi 15 octobre 2010** : Action avec d'autres régions afin de réclamer la paix et la démilitarisation (dont le retrait de l'armée en Afghanistan).

**Samedi 16 octobre 2010** : Revendication des femmes autochtones qui réclament que le Canada signe la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones.

**Dimanche 17 octobre 2010** : **Grand rassemblement**, arrivée des femmes de partout au Québec, à Rimouski.

## Fermeture du centre

Lundi 6 septembre 2010 (Fête du travail)

Lundi 11 octobre (Action de Grâce)

Du 20 décembre 2010 au 3 janvier 2011 (Période des fêtes)