

# La Marie Debout

Centre de femmes Hochelaga-Maisonneuve

## Programmation automne 2021



Inscriptions  
Mercredi  
15 septembre  
à partir de 9h  
par téléphone  
ou sur place



# Qu'est-ce qu'un centre de femmes?

Un lieu chaleureux géré  
par, pour et avec les femmes.



Un espace où on peut s'exprimer  
peu importe  
son âge,  
son état civil,  
son origine,  
sa religion,  
son orientation sexuelle.

Un lieu d'appartenance, d'entraide  
et de solidarité féministe.

Un lieu d'action dans une approche  
qui encourage la prise  
du pouvoir sur sa vie.

Un lieu où il n'y a pas de dossiers ni de  
diagnostics. Les participantes sont aux  
commandes de leur vie et les  
travailleuses sont là en soutien dans  
leurs démarches.



# Activités et COVID-19

En raison de la pandémie de COVID-19, nous devons modifier notre façon de fonctionner.

Voici donc les consignes pour les activités de l'automne 2021:

- Inscription obligatoire par téléphone ou en personne pour participer à une activité. Par souci d'équité, nous n'accepterons pas d'inscription par courriel.
- Il est possible que le nombre de femmes pouvant participer à une activité change ou que nous devions annuler une activité en fonction des consignes sanitaires

Nous nous engageons à respecter les consignes de la santé publique en vigueur dans toutes nos activités.

# Accueil et milieu de vie en pandémie

Accueil, écoute et références sur place ou par téléphone selon l'horaire en vigueur. Pas besoin de rendez-vous. Port du masque obligatoire et respect de la distanciation physique.



## Horaire de l'accueil

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
9h-12h	Fermé	9h-12h	9h-12h
13h-16h30	13h-16h30	13h-16h30	13h-16h30

**Fabrication de  
cartes  
d'anniversaire**

**Lundis  
13h30 à  
16h**

**Inscription  
obligatoire**

**4 octobre et  
15 novembre**



Dans un esprit de détente et de plaisir, venez exercer votre créativité en créant de

jolies cartes. Elles seront envoyées aux membres pour leur anniversaire.

Plaisir garanti lors de la création et lors de la réception des cartes dans votre boîte aux lettres!

## Gymnastique holistique

Lundis  
14h à  
15h30

18 octobre,  
25 octobre,  
1er novembre  
et 8  
novembre

Inscription  
obligatoire

La gymnastique holistique s'adresse à toutes. Le seul pré-requis étant se faire du bien. Calmer son mental en prenant conscience de ses sensations lors de l'exécution des mouvements en est le secret. Respectueuse du rythme de chacune et de ses possibilités physiques Lise vous invite à une détente assurée tout en bougeant doucement.



Mardi 5 octobre 2021  
11h à 15h30  
Journée nationale des centres  
de femmes

## Unies dans la diversité

Dîner de réflexion sur la diversité  
de l'image corporelle et les  
standards de beauté.

Inscription obligatoire, léger repas  
fourni



**Nouveau  
projet d'art!**

**On fête les 40  
ans de La  
Marie Debout**



**En 2022, La Marie  
Debout aura 40 ans!**

**Pour souligner cet anniversaire, nous vous  
proposons de développer un nouveau  
projet d'art engagé! Comme nous  
travaillons en cocréation, tout est à réfléchir  
et décider ensemble. Ça vous intéresse?**

**Premier rendez-vous mercredi 13  
octobre 13h30 à La Marie Debout.**





**Dîner J'aime  
mon centre**

**Jeudis  
11h à  
15h**

**Léger  
repas  
fourni**

Jeudi 28 octobre

Dîner d'accueil des nouvelles membres  
et de retrouvailles pour les anciennes!

Jeudi 11

novembre

Égales face à  
la santé. Un  
atelier offert  
par la Table  
des groupes  
de femmes de Montréal sur les inégalités  
d'accès aux soins de santé pour les  
femmes.



Jeudi 25 novembre

Thème à confirmer  
dans une infolettre

**Inscription  
obligatoire  
place  
limitée**

# Mobilisation

Plus  
d'informations  
à venir

Date à déterminer en septembre: Débat électoral dans Hochelaga dans le cadre des élections fédérales

Vendredi 15 octobre: La nuit des sans-abris



Dimanche 17 octobre: Action de clôture de la Marche mondiale des femmes à Montréal



Du 23 novembre au 6 décembre:  
12 jours d'action contre les violences faites aux femmes



**12 JOURS D'ACTION**  
Contre les violences faites aux femmes

**Conseil  
d'administration**

**Mardis  
13h00 à 16h**

**Inscription  
obligatoire**

**Conseil d'administration:  
28 septembre, 19 octobre et 23 novembre**

Vous êtes curieuses et désirez en savoir plus sur le rôle et le fonctionnement d'un conseil d'administration?

Vous avez envie de mieux comprendre les décisions concernant votre centre de femmes?

Vous êtes les bienvenues pour assister aux réunions du conseil d'administration. Il vous suffit simplement de nous aviser de votre intention d'y participer.



# Septembre 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi
AM			1	2
PM			-----	-----
AM	6	Accueil fermé 7	8	9
PM	FERIÉ	-----	Accueil fermé	-----
AM	13	Accueil fermé 14	15	16
PM	Accueil Fermé Équipe en formation	-----	Inscription aux activités	-----
AM	20	Accueil fermé 21	22	23
PM	-----	-----	-----	Assemblée générale annuelle
AM	27	Accueil fermé 28	29	30
PM	-----	C.A.	-----	-----

# Octobre 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
AM	4	5	6	7
PM	13h30 Fabrication de cartes	Journée nationales des centres de femmes		
AM	11	12	13	14
PM	FERIÉ	Accueil fermé	13h30 Projet d'art 4oe	
AM	18	19	20	21
PM	14h Gymnastique holistique	C.A.		
AM	25	26	27	28
PM	14h Gymnastique holistique	Accueil fermé		11h Dîner j'aime mon centre

# Novembre 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
AM	1	2	3	4
PM	14h Gymnastique holistique	fermé		
AM	8	9	10	11
PM	14h Gymnastique holistique	fermé		11h Dîner j'aime mon centre
AM	15	16	17	18
PM	13h30 Fabrication de cartes	fermé		
AM	22	23	24	25
PM		fermé C.A.		11h Dîner j'aime mon centre
AM	29	30		
PM		fermé		

# Décembre 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
AM			1	2
PM			-----	-----
AM	6	<b>fermé</b> 7	8	9
PM	-----	-----	-----	-----
AM	13	<b>fermé</b> 14	15	16
PM	-----	-----	-----	-----
AM	20	<b>fermé</b> 21	22	23
PM	-----	-----	-----	-----
	27	28	29	30
	<b>FERMÉ</b>			

**La Marie Debout**  
 Centre de femmes Hochelaga-Maisonneuve  
 4001, rue Ste-Catherine Est,  
 Montréal, H1W 2G7  
 Téléphone : 514-697-2311  
 Courriel: info@lamariedebout.org  
 Site web: www.lamariedebout.org



Bienvenue à toutes les femmes!



La Marie Debout est membre de  
l'RC des centres de femmes du Québec

La mission de l'organisme  
est rendue possible grâce

16



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud  
de l'île de Montréal

Québec