

## MAI (suite)



### 1er Pique-nique de la saison



30 mai de 12h00 à 13h00

**Description :** Rencontre conviviale et informelle entre femmes. Rendez-vous au parc Durocher avec votre lunch. Annulé en cas de pluie.



### Confection de macarons



30 mai de 14h00 à 16h00

Avec **Frédérique Vigneault**

**Description :** Toujours tendance, le macaron est une belle façon d'exposer nos idées, exposer notre appui à une cause ou simplement laisser aller notre créativité. Nous vous invitons à venir participer à ce sympathique atelier et confectionner des macarons pour vous et pour le Centre des femmes.

## JUIN



### 5 à 7 Vigilance-médias



1er juin de 17h00 à 19h00

**Description :** Le comité Vigilance-médias vous invite à vous joindre à elles pour le **lancement officiel de leur blogue**. Ce sera également le moment de découvrir le **musée éphémère** sur les femmes qui ont marqué l'histoire canadienne.



## FRIPERIE CHEZ SIMONE



Ouverte le **lundi** de 13h à 16h  
et le **mercredi** de 9h à 12h

### SANS RENDEZ-VOUS

#### INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES DÉMARCHES ET ACTIVITÉS

Pour vous inscrire, passez au Centre  
ou téléphonez au **418 648-9092**



Du **lundi au jeudi**,  
8h30 à 12h et de 13h à 16h30



380, St-Vallier Ouest, Québec  
G1K 1K6



centredesfemmesdelabasseville



centrefemmesbasseville.org



## CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE

### PROGRAMMATION

#### PRINTEMPS-ÉTÉ 2022

Le Centre des femmes de la basse-ville est un organisme à but non lucratif qui travaille à l'amélioration des conditions de vie des femmes, tant d'un point de vue individuel que collectif.

Le Centre offre du soutien aux femmes qui ont besoin d'écoute ou de référence, participe à des mobilisations, organise et offre des démarches de groupe et des activités pour briser l'isolement et renforcer le lien social.

## Légende



Démarche  
en groupe



Atelier



Café-  
rencontre



Activité  
spéciale

## MAI



### Cercle de création artisanale



24 mai de 13h30 à 16h

Avec **Jennifer Arruda**

**Description :** Créer des liens en activant nos doigts, voici le but de cette activité durant laquelle nous aborderons diverses forme de création qui seront choisies au fur et à mesure selon les intérêts des femmes.



### Cercle d'écriture



25 mai de 13h30 à 15h30

Avec **Frédérique Vigneault**

**Description:** Ces cercles d'écriture sont ouverts à toute femme qui souhaite participer à des espaces de création et d'exploration littéraire.



### Switch tes fripes! 5 à 7 festif



26 mai de 17h00 à 19h00

**Description :** Le Centre des femmes de la basse-ville et les Féministes en mouvement de l'Université Laval te convie joyeusement à un 5 à 7 festif qui prendra la forme d'un moment d'échange de vêtements.

# Juin (suite)



## Les douleurs chroniques



1er juin de 13h30 à 16h00

Avec **Julie-Ann et Anne-Marie**, finissantes en physiothérapie et stagiaire à la clinique SPOT

**Description :** Lors de cet atelier, vous pourrez démystifier le travail des physiothérapeutes qui seront là pour répondre à vos questions, notamment en ce qui concerne les douleurs chroniques. De plus, elles proposeront une activité pour se mettre quelque peu en mouvement (elle sera adaptée peu importe votre condition physique).



## Pique-niques



les lundis 6, 13, 20 et 27 juin de 12h00 à 13h00

**Description :** Rencontre conviviale et informelle entre femmes. Rendez-vous au parc Durocher avec votre lunch. Annulé en cas de pluie.



## Cercle de création artisanale



7 et 21 juin de 13h30 à 16h00

Avec **Jennifer Arruda**

**Description :** Créer des liens en activant nos doigts, voici le but de cette activité durant laquelle nous aborderons diverses formes de création qui seront choisies au fur et à mesure selon les intérêts des femmes.



## AGA



8 juin de 17h00 à 20h00

**Description :** Les membres du Centre des femmes de la basse-ville sont conviées à l'assemblée générale annuelle.



## Qi-Gong et Auto-défense



9 juin de 15h00 à 16h00  
16, 23 et 30 juin de 9h00 à 10h00

Avec **Laura Santamaria**

**Description :** Une formule unique vous est proposée cet été. Ces ateliers combineront deux techniques d'arts martiaux. Le qi-gong pour renforcer notre corps, d'augmenter notre résistance aux maladies et d'équilibrer nos émotions et le flux de notre pensée. Inspiré de l'aïkido, un art martial qui utilise l'énergie de l'adversaire, vous découvrirez quelques techniques de base d'auto-défense.



## Explore ton courage



15 juin de 17h00 à 19h00

Conférence de **Caroline Paradis**

**Description :** Que peut bien motiver une mère de famille, monoparentale, à parcourir la province du Québec en vélo sur une distance de 4 200 KM, en 42 jours, dans des conditions bien souvent très difficiles ? Comment arriver à faire taire en elle les peurs, les doutes et l'insécurité qu'un tel défi allait lui faire vivre ?

Une seule phrase lui vient en tête : « Sois le changement que tu veux voir dans le monde ».

Caroline Paradis livre un témoignage sur son expérience. Elle a traversé le Québec afin d'amasser des fonds pour la maison Le Chaînon (maison d'accueil et d'hébergement pour les femmes victimes de violence).



## Cercle de lecture féministe



27 juin de 19h00 à 21h00

Avec **Gabrielle Barbeau-Bergeron**

**Thématique :**

La liste des livres proposés vous sera remise lors de votre inscription.

# Juillet



## Pique-niques



les lundis 4, 11 et 18 juillet de 12h00 à 13h00

**Description :** Rencontre conviviale et informelle entre femmes. Rendez-vous au parc Durocher avec votre lunch. Annulé en cas de pluie.



## Visite de l'Assemblée Nationale



4 juillet à 9h30

Avec **le comité Vigilance-médias**

**Description :** Le Parlement est tout près, mais le connaissons-nous bien ? Joignez-vous au groupe pour une visite guidée.



## Marche d'identification de plantes médicinales



6 juillet de 9h30 à 11h00

Avec **Capucine Chartrand, herboriste**

**Description :** En explorant les berges de la rivière St-Charles, Capucine vous propose un atelier qui vous permettra de découvrir et reconnaître la grande variété de plantes médicinales qui y poussent.



## Sortie en plein air



13 juillet de 9h30 à 16h00

**Description :** Afin de quitter un peu le béton du centre-ville, une sortie à la base plein air de Ste-Foy est organisée. Des activités adaptées à toutes seront proposées. L'activité est gratuite pour les membres et un transport sera proposé.



## Vacances

**Le Centre des femmes sera fermé du 25 juillet au 5 août**

# Août



## Pique-niques



les lundis 8, 15, 22 et 29 août de 12h00 à 13h00

**Description :** Rencontre conviviale et informelle entre femmes. Rendez-vous au parc Durocher avec votre lunch. Annulé en cas de pluie.



## Danse poétique



les mercredis du 10 août au 14 septembre de 10h00 à midi

Avec **Angélique Amyot**

**Description :** Démarche d'intervention par la danse animée par Angélique Amyot. Les ateliers permettent d'entrer en relation avec soi et les autres, de développer des outils créatifs, de travailler sur l'image corporelle et de découvrir de nouvelles façons de bouger.



## Cercle de création artisanale



de 13h30 à 16h00

Avec **Jennifer Arruda**

**Description :** créer des liens en activant nos doigts, voici le but de cette activité durant laquelle nous aborderons diverses formes de création qui seront choisies au fur et à mesure selon les intérêts des femmes.