

SEPTEMBRE (suite)

★ 5 à 7 Vigilance-médias

Mercredi 14 septembre: 17h à 19h

Thème : Les noces d'argent du comité Vigilance-médias

Description : Moment convivial pour échanger et plonger dans une rétrospective des 25 ans du comité.

★ Fête de la rentrée

Jeudi 15 septembre: 16h à 19h

Description : Le Centre des femmes lance sa programmation avec un peu plus d'éclats cet automne. Venez fêter avec nous. Inscription obligatoire.

🌸 Survivantes à la violence

Mercredis 21 septembre au 2 novembre: 9h30 à 11h30

Avec **Johanne Pelletier**

Description : Diminuer la reproduction de la dynamique comportementale des femmes ayant été exposées à la violence conjugale par les objectifs suivants :

- Éduquer sur la dynamique de la violence conjugale
- Prévenir les comportements violents et victimisant
- Offrir des solutions pour ne pas répéter les comportements.

☕ Les plantes au féminin

Jeudi 22 septembre : 13h30 à 16h

Avec **Hélène Bouchard et Mélanie Vaillancourt**

Description : Venez visiter, cueillir et déguster notre jardin des plantes médicinales. Une occasion d'approfondir et de fabriquer une teinture-mère pour votre quotidien.

🌸 Tisser un récit

Lundis : 26 septembre au 31 octobre: 13h30 à 16h

Avec **Sarah Toung Ondo**

Description : Cinq ateliers pour explorer et raconter une partie de votre histoire grâce aux techniques de base du tissage sur cadre. Couleurs, fibres et motifs pour se réapproprier son pouvoir féminin.



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

AUTOMNE 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

SEPTEMBRE

🌸 Danse poétique

**Mercredis 10 août au 14 septembre:
10h à 12h**

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.

☕ Atelier sur les élections

Jeudi 8 septembre: 13h30 à 15h30

Avec **Le REPAC**

Description : En vue des élections d'octobre, cet atelier permettra de comprendre les rouages de la politique québécoise, de mettre en lumière les différents enjeux actuels et permettre de comprendre comment les différents partis se positionnent.

🧶 Cercle de création artisanale

Mardis 13 et 27 septembre: 13h30 à 16h

Avec **Jennifer Arruda**

Description : Venez tisser des liens et découvrir le plaisir d'être ensemble. Présentée sous différents thèmes, cette activité vous fera explorer l'artisanat sous toutes ses formes : feutre, tricot, crochet, macramé, etc.

**Le Centre des femmes
de la basse-ville
fête ses 40 ans**



Septembre (suite)

La clé de mes frontières

Mercredis 21 septembre au 9 novembre: 13h30 à 16h

Avec **Johanne Pelletier**

Description : Cette démarche a pour objectif de favoriser la connaissance de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi tout en respectant ses limites personnelles.

5 à 7 Mûres et rebelles

Mercredi 21 septembre: 17h à 19h

Thème : À suivre notre page Facebook

Description : Soirée de rencontre entre femmes ayant vécues de la violence Un moment propice aux rencontres et aux dialogues pour briser l'isolement, réapprendre les liens de confiance, nourrir sa résilience. Le tout dans un espace sécuritaire.

Envisager l'avenir

26 septembre au 17 novembre

Lundis: 13h30 à 16h / Jeudis: 9h à 12h

Description : Envisager l'avenir offre l'opportunité de faire le bilan de ses compétences, d'apprécier ses expériences et d'envisager les avenues possibles, le tout en participant à un projet concret de créations artisanales.

Cercle de lecture féministe

Lundi 26 septembre: 19h à 21h

Avec **Gabrielle Barbeau-Bergeron**

Thématique : Femmes autochtones

La liste des livres proposés vous sera remise lors de votre inscription ou sur l'événement de notre page Facebook.

Auto-défense féministe

Mardis 27 septembre au 29 novembre: 18h30 à 20h

Avec **Laura Santamaria**

Description : Combinaison de techniques d'autodéfense physique et verbale inspirées du Fem Do Chi et Wendo dans le but de renforcer la confiance en soi en général et en particulier lors d'éventuelles agressions verbales ou physiques.

Octobre



Cercle de création artisanale

Mardis 11 et 25 octobre: 13h30 à 16h

Description : Venez tisser des liens et découvrir le plaisir d'être ensemble. Présentée sous différents thèmes, cette activité vous fera explorer l'artisanat sous toutes ses formes : feutre, tricot, crochet, macramé, etc.

5 à 7 Vigilance-médias

Mercredi 12 octobre: 17h à 19h

Thème : Les Oubliées de Québec

Avec **Ève**, militante

Description : Moment convivial pour échanger et découvrir les femmes qui ont marquées l'histoire de la ville de Québec.

5 à 7 Mûres et rebelles

Mercredi 26 octobre: 17h à 19h

Description : Soirée de rencontre entre femmes ayant vécues de la violence. Un moment propice aux rencontres et aux dialogues pour briser l'isolement, réapprendre les liens de confiance, nourrir sa résilience. Le tout dans un espace sécuritaire.

Cercle de lecture féministe

Lundi 31 octobre: 19h à 21h

Avec **Gabrielle Barbeau-Bergeron**

Thématique : Femmes et bandes dessinées

La liste des livres proposés vous sera remise lors de votre inscription ou sur l'événement de notre page Facebook.

Novembre

Cercle de création artisanale

Mardis 8 et 22 novembre: 13h30 à 16h

Description : Venez tisser des liens et découvrir le plaisir d'être ensemble. Présentée sous différents thèmes, cette activité vous fera explorer l'artisanat sous toutes ses formes: feutre, tricot, crochet, macramé, etc.

Café-rencontre : L'épanouissement sexuel: cheminer vers la plénitude

Jeudi 3 novembre: 17h à 20h

Avec **Marika Tousignant**

Description : Un espace pour libérer la parole et pour déboulonner les tabous entourant le plaisir sexuel, dans l'authenticité et le partage. Marika est massothérapeute depuis 1998 et passionnée de l'humain, facilitatrice d'intimité sacrée, en voie de devenir éducatrice sexuelle.

5 à 7 Mûres et rebelles

Mercredi 23 novembre: 17h à 20h

Description : Soirée de rencontre entre femmes ayant vécues de la violence Une fois par mois, Le Centre des femmes de la basse-ville propose un moment propice aux rencontres et aux dialogues pour briser l'isolement, réapprendre les liens de confiance, nourrir sa résilience. Le tout dans un espace sécuritaire

Cercle de lecture féministe

Lundi 28 novembre: 19h00 à 21h00

Avec **Gabrielle Barbeau-Bergeron**

Thématique : Femmes et corps (volet 1)

La liste des livres proposés vous sera remise lors de votre inscription ou sur l'événement de notre page Facebook.

5 à 7 Vigilance-médias

Mercredi 30 novembre: 17h à 19h

Thème : Lancement du journal L'Actu'Elles

Description : Cette édition a pour thème : "Quelle est la place des femmes aujourd'hui". Venez célébrer avec nous!

Décembre

Café-rencontre : Un Quiz sur les mythes et réalités de la pornographie, ça vous tente?

Jeudi 1er décembre: 17h à 20h

Avec **Johanne Jutras**

Description : Plusieurs mythes reliés à la sexualité et la pornographie circulent encore aujourd'hui. Venez tester vos connaissances.

Cercle de création artisanale

Mardis 6 et 20 décembre: 13h30 à 16h

Description : Venez tisser des liens et découvrir le plaisir d'être ensemble. Présentée sous différents thèmes, cette activité vous fera explorer l'artisanat sous toutes ses formes: feutre, tricot, crochet, macramé, etc.

Fête de Noël

Jeudi 8 décembre: 17h à 21h

Description : Venez fêter avec nous. Inscription obligatoire

Marché de Noël

Date à confirmer: 9h à 16h

Description : Venez découvrir les créations de nos artisanes.

Les travailleuses vous souhaitent de joyeuses Fêtes et vous accueilleront pour une nouvelle programmation en janvier 2023

