

# JANVIER (SUITE)



## Écoféminisme et sérigraphie



Les mardis de 13h30 à 15h30  
Du 30 janvier au 12 mars

Avec Émilie B. Breton, intervenante

Démarche pour se conscientiser sur les enjeux environnementaux par l'analyse écoféministe et s'initier par le fait même à la sérigraphie.

\*Maximum de 8 participantes - inscription obligatoire

# FEVRIER



## Cercle créations artisanales



Les mardis de 13h30 à 16h  
Les 6 - 13 - 20 et 27 février

Par l'apprentissage informel de diverses formes de créations artisanales (tricot, feutre, macramé, etc.), venez tisser des liens et (re)découvrir le plaisir d'être ensemble dans une ambiance chaleureuse et accueillante!



## Survivantes à la violence



Les lundis de 13h30 à 16h00  
Du 12 février au 25 mars

Avec Éloïse Pelletier, intervenante

Ce lieu permet aux femmes de mieux comprendre la dynamique de violence conjugale à laquelle elles ont été exposées, de reconnaître les signes ainsi que de s'outiller pour faire face aux prochaines étapes de leur vie sans violence. Ce groupe permet également aux femmes d'échanger sur des réalités communes en lien avec la violence conjugale et de se partager des stratégies et savoirs expérientiels entre elles.

Un milieu de vie par et pour les femmes depuis plus de 40 ans!



## 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

#### HIVER 2024

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



Discussion  
ouverte



Activité  
spéciale

# JANVIER



## Slam



Les mercredis à 13h30 à 16h  
Du 24 janvier au 28 février

Avec Véronica Rioux, slameuse

«De l'intime à l'engagé: une parole qui libère!»

Série d'ateliers pour s'initier au monde du slam et expérimenter une écriture vivante, faite pour être dite à voix haute! Cette parole, engagée ou intime, est propice pour exprimer notre vécu, nous relier et favoriser une transformation en soi et dans la collectivité. Chaque atelier explorera un type de slam, des stratégies et exercices d'écriture, notions d'interprétation, avec partage de nos textes pour celles qui le désirent.



## Cercle de lecture féministe



Lundi 29 janvier  
De 19h00 à 21h00

Avec Gabrielle Barbeau-Bergeron, libraire

Thématique : Femmes et écologie

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



## Cercle de créations artisanales



Mardi 30 janvier  
De 13h30 à 15h30

Par l'apprentissage informel de diverses formes de créations artisanales (tricot, feutre, macramé, etc.), venez tisser des liens et (re)découvrir le plaisir d'être ensemble dans une ambiance chaleureuse et accueillante!

# FÉVRIER (SUITE)



## Auto-défense féministe



Les jeudis de 9h à 10h30  
Du 15 février et 28 mars

Avec Laura Santamaria, intervenante

Stratégies et techniques d'auto-défense physiques, verbales et mentales inspirées du Fem Do Chi dans le but de s'affirmer, se faire respecter et se protéger par des gestes simples lors de situations ménaçantes.



## Assemblée des militantes



Mercredi 21 février  
13h30

Venez vous informer et participer  
à la vie interne du Centre



## Cercle de lecture féministe



Lundi 26 février  
De 19h00 à 21h00

Avec Gabrielle Barbeau-Bergeron, libraire

Thématique : Femmes et réseaux sociaux

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



## 5 à 7 Mûres et rebelles



Mardi 27 février  
De 17h00 à 19h00

Avec Johanne Pelletier, intervenante

Soirée de rencontre entre femmes ayant vécu de la violence. Il s'agit d'un moment propice aux rencontres et au dialogue pour briser l'isolement, réapprendre les liens de confiance et nourrir sa résilience dans un espace sécuritaire.

Un milieu de vie par et pour les femmes depuis plus de 40 ans!



# MARS



## Semaine internationale des droits des femmes

### On s'enlame pour les femmes

Mercredi 6 mars, 13h30 à 15h30

Création de slogans poétiques pour le 8 mars.

Creusons-nous joyeusement les méninges pour mettre de la poésie dans nos slogans pour orner nos pancartes et les déclamer fièrement aux activités du 8 mars. Avec Véronica Rioux, slameuse

### 5 à 7 Lancement du "zine" féministe

Mercredi 6 mars, 17h à 19h

Soirée de présentation du "Zine" confectionné et rédigé par le comité Vigilance-médias et le comité Bibliothèque dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes. Échanges et prise de parole au rendez-vous.

### Marche pour la Journée internationale des droits des femmes jeudi 8 mars

Mobilisons-nous et rassemblons-nous pour faire valoir les droits des femmes. Solidarité avec les femmes du monde entier!  
Plus de détails à venir.

### Spectacle-bénéfice au Bistro Scanner jeudi 8 mars en soirée

Spectacle organisé par le Scanner. Soirée où seulement des artistes féminines seront sous les projecteurs. Tous les bénéfices seront retournés au CFBV. Plus d'informations à venir.



## Danse poétique



Les mercredis de 18h30 à 20h30  
Du 13 mars au 17 avril

Avec Angélique Amyot, intervenante par la danse

Ces ateliers offrent un moment d'improviser des mouvements dansés grâce à des thèmes sur la nature, les différentes espèces vivantes, les déplacements, les rassemblements, les transformations, les cycles... Ils permettent la découverte, l'expression de soi et le développement relationnel. Les ateliers sont guidés afin de prendre contact avec son corps, son environnement et les autres participantes.

# MARS (SUITE)



## Cercle de créations artisanales



Les mardis 5 - 12 - 19 et 26 mars  
De 13h30 à 16h00

Par l'apprentissage informel de diverses formes de créations artisanales (tricot, feutre, macramé, etc.), venez tisser des liens et (re)découvrir le plaisir d'être ensemble dans une ambiance chaleureuse et accueillante!



## Quand mon corps devient un presto!



Les jeudis de 9h à 11h30  
Du 28 mars au 30 mai

Avec Émilie B. Breton, intervenante

Êtes-vous en colère, fatiguées d'être impuissante avec cette impulsivité continuelle? Venez comprendre pour quelles raisons, trouver des solutions afin de s'affirmer sainement et reprendre du pouvoir sur sa vie.



## Cercle de lecture féministe



Lundi 25 mars  
De 19h00 à 21h00

Avec Gabrielle Barbeau-Bergeron, libraire

Thématique : Suivez nous sur Facebook

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



## 5 à 7 Mûres et rebelles



Mardi 26 mars  
De 17h00 à 19h00

Avec Johanne Pelletier et Jessica Toxli, intervenantes

Thème : Couples interculturelles

Soirée de rencontre entre femmes ayant vécu de la violence. Il s'agit d'un moment propice aux rencontres et au dialogue pour briser l'isolement, réapprendre les liens de confiance et nourrir sa résilience dans un espace sécuritaire.

# AVRIL



## Cercle de créations artisanales



Les mardis 2 - 9 - 16 - 23 et 30 avril  
De 13h30 à 16h00

Par l'apprentissage informel de diverses formes de créations artisanales (tricot, feutre, macramé, etc.), venez tisser des liens et (re)découvrir le plaisir d'être ensemble dans une ambiance chaleureuse et accueillante!



## Marche pour le Jour de la Terre



Lundi 22 avril

Mobilisons-nous pour la justice climatique et sociale! Marchons ensemble, éco-féministes, pour exiger l'égalité des toistes et le respect et préservation du vivant

Plus de détails à venir.



## Cercle de lecture féministe



Lundi 29 avril  
De 19h00 à 21h00

Avec Gabrielle Barbeau-Bergeron, libraire

Thématique : Suivez nous sur Facebook

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



## 5 à 7 Mûres et rebelles



Mardi 30 avril  
De 17h00 à 19h00

Avec Johanne Pelletier, intervenante

Soirée de rencontre entre femmes ayant vécu de la violence. Il s'agit d'un moment propice aux rencontres et au dialogue pour briser l'isolement, réapprendre les liens de confiance et nourrir sa résilience dans un espace sécuritaire