

mer. 26  
mars

### S'affirmer encore (début de la démarche fermée)

**13h30 à 16h**  
**(7 mercredis consécutifs jusqu'au 7 mai)**

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

jeu. 27  
mars

### Apprivoiser sa colère (début de la démarche fermée)

**9h30 à 12h**  
**(7 jeudis consécutifs jusqu'au 8 mai)**

Cette intervention de groupe s'adresse aux personnes qui sont mal à l'aise avec la colère qu'elles ressentent. La colère est parfois difficile à exprimer ou au contraire, débordante. Les participantes s'outilleront pour mieux comprendre leur colère et mieux l'exprimer.

lun. 31  
mars

### Cercle de lecture féministe Vaincre la culpabilisation (animé par Gabrielle Barbeau-Bergeron)

**19h00 à 21h00 - Dernier lundi du mois**

La discussion portera sur le nouveau livre de Mona Cholet: *Résister à la culpabilisation : Sur quelques empêchements d'exister*. Venez échanger et enrichir vos réflexions !

## AVRIL

jeu. 3  
avril

### Assemblée des militantes

**13h30 à 15h30**

Les assemblées sont l'occasion parfaite pour faire le point sur ce qui se passe au Centre, tant du point de vue des travailleuses que des femmes qui fréquentent et militent au Centre. Venez nous faire part de votre point de vue et de vos idées !

jeu. 10  
avril

### Atelier écoboutique Confection de savons naturels

**13h30 à 16h**

Venez apprendre la technique en participant à la fabrication de savons naturels. Lors de cette activité, vous participerez à garnir l'Écoboutique féministe du Centre: un projet qui nous aide à financer les prochains ateliers. Vous partirez avec votre propre savon fait à la main!

lun. 14  
avril

### Cercle de discussion (animé par Dominique Larouche)

**13h30 à 15h30**

Venez discuter avec nous sur les thèmes de la diversité de genre et de l'orientation sexuelle/amoureuse. Ensemble, peu importe notre niveau de connaissance à priori, nous tenterons de mieux comprendre ces réalités.

jeu. 17  
avril

### Autodéfense féministe Techniques psycho-émotionnelles

**13h30 à 15h30**

Techniques physiques et psycho-émotionnelles de base pour contrer les violences basées sur le genre tout en reconnaissant les dynamiques de pouvoir qui s'installent dans les relations. Cet atelier mettra l'accent sur les techniques psycho-émotionnelles.

### \* 21 avril : Centre fermé

lun. 28  
avril

### Cercle de lecture féministe Femmes et travail (animé par Gabrielle Barbeau-Bergeron)

**19h00 à 21h00 - Dernier lundi du mois**

Choisissez une des ces oeuvres à lire et venez échanger et enrichir vos réflexions au sein du groupe de discussion: *Môman travaille pas, a trop d'ouvrage!* (Théâtre des cuisines), *Travail invisible : portrait d'une lutte féministe inachevée* (C. Robert et L. Toupin), *Le deuxième corps : Femmes au travail, de la honte à la solidarité* (K. Messing), *Le Care : Éthique féministe actuelle* (Collectif)



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

Le CFBV intervient maintenant en non-mixité inclusive.

Laissez aller votre élan créatif dans l'atelier du Centre !



GRATUIT, MATÉRIEL FOURNI  
(DONS EN MATÉRIEL DE CRÉATION ACCEPTÉS)



EMPRUNTEZ DES LIVRES FÉMINISTES À LA BIBLIOTHÈQUE "LA PAGE MAUVE"



Ouverture du Centre : lundi au jeudi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30



380, Saint-Vallier Ouest  
Québec G1K 1K6



Pour vous inscrire aux activités, téléphonez au 418 648-9092 ou bien passez nous voir!



VENEZ MAGASINER À LA FRIPERIE "CHEZ SIMONE"

OUVERTE DURANT LES HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE



centrefemmesbasseville.org



Centre des femmes de la Basse-Ville



centre\_des\_femmes\_basse\_ville



# CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE

## PROGRAMMATION

### HIVER 2025

Le Centre des femmes de la Basse-Ville est un OBNL qui travaille à l'amélioration des conditions de vie des femmes, tant d'un point de vue individuel que collectif, selon l'approche féministe intersectionnelle.

Notre milieu de vie :

- offre de l'intervention ponctuelle et de groupe en approche féministe
- organise des activités afin de créer de la solidarité entre les femmes
- participe à des mobilisations pour la justice sociale
- est un espace d'éducation et de formation.

# Légende

Intervention de groupe fermé	Activité récurrente	Activité ponctuelle
------------------------------	---------------------	---------------------

Pour nous aider à planifier, les **inscriptions** sont recommandées pour toutes les activités; Appelez-nous! 418 648-9092

## JANVIER

\* semaine du 6 janvier : Centre fermé

mar. 14 janv. **Cercle créatif De fil en aiguille**

### 13h30 à 16h00 - Tous les mardis

C'est le retour de cette activité populaire ! Tous les mardis après-midis, chaque semaine, le Centre vous ouvre les portes de l'atelier pour créer, socialiser ou rapiécer vos vêtements !

lun. 20 janv. **Cercle de discussion** (animé par Andréanne Bergeron)

### 13h30 à 15h30

Le thème abordé lors de cette discussion est la prolifération des discours masculinistes. Venez jaser avec nous!

lun. 27 janv. **Cercle de lecture féministe** Femmes et *True crime* (animé par Gabrielle Barbeau-Bergeron)

### 19h00 à 21h00 - Dernier lundi du mois

Choisissez une des ces oeuvres à lire et venez échanger et enrichir vos réflexions au sein du groupe de discussion: *Une partie rouge* (M. Nelson), *L'inconnu de la poste* (F. Aubenas), *L'empreinte* (A. Marzano-Lesnevich)

jeu. 30 janv. **Assemblée des militantes**

### 13h30 à 15h30

Les assemblées sont l'occasion parfaite pour faire le point sur ce qui se passe au Centre, tant du point de vue des travailleuses que des femmes qui fréquentent et militent au Centre. Venez nous faire part de votre point de vue et de vos idées!

## FÉVRIER

mer. 5 fév. **Atelier Oracle féministe** (Animé par Gabrielle Harrisson)

### 13h30 à 16h (6 mercredis consécutifs jusqu'au 12 mars)

Cette démarche aura pour objectif de créer, d'élaborer un jeu d'oracle unique au CFBV qui contiendra des phrases poétiques et bienveillantes féministes. Il est possible de vous joindre au groupe à tout moment.

jeu. 6 fév. **Autodéfense féministe** Atelier d'improvisation

### 17h à 19h

Grâce à des mises en situation inspirées de situations d'agression vécues, l'atelier permet au groupe d'analyser et de réfléchir à des stratégies d'autodéfense féministe pour réagir avec confiance dans le futur. Dans cet atelier, nous mettrons l'accent sur les techniques verbales.

mar. 11 fév. **Survivantes à la violence** (début de la démarche fermée)

### 13h30 à 15h30 (7 mardis consécutifs jusqu'au 25 mars)

Cette intervention de groupe permet aux personnes de mieux comprendre la dynamique de violence conjugale à laquelle elles ont été exposées, de s'outiller pour faire face aux prochaines étapes de leur vie sans violence ainsi que d'échanger avec d'autres personnes ayant un vécu similaire.

jeu. 13 fév. **Atelier écoboutique** Confection de bougies

### 13h30 à 16h

Venez apprendre la technique en participant à la fabrication des bougies à la cire d'abeille. Lors de cette activité, vous participerez à garnir l'Écoboutique féministe du Centre: un projet qui nous aide à financer les prochains ateliers. Vous partirez avec votre propre bougie !

lun. 17 fév. **Cercle de discussion** (animé par Andréanne Bergeron)

### 13h30 à 15h30

Le thème abordé lors de cette discussion est le désir sexuel des femmes. Venez jaser avec nous !

lun. 24 fév. **Cercle de lecture féministe** Féminisme radical (animé par Gabrielle Barbeau-Bergeron)

### 19h00 à 21h00 - Dernier lundi du mois

Choisissez une des ces oeuvres à lire et venez échanger et enrichir vos réflexions au sein du groupe de discussion: *SCUM manifesto* (V. Solanas), *La haine des femmes* (A. Dworkin), *King Kong théorie* (V. Despentes), *La pensée straight* (M. Wittig), *La terreur féministe: petit éloge du féminisme extrémiste* (Irene)

jeu. 27 fév. **Assemblée des militantes**

### 13h30 à 15h30


Les assemblées sont l'occasion parfaite pour faire le point sur ce qui se passe au Centre, tant du point de vue des travailleuses que des femmes qui fréquentent et militent au Centre. Venez nous faire part de votre point de vue et de vos idées!

## MARS



jeu. 6 mars **Lancement 2025 du Journal L'actUELLE** du comité Les sirènes Mauves

### 17h à 19h

Soirée de lancement du journal rédigé et édité par le comité Les sirènes mauves dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes. Échanges et prises de parole au rendez-vous. 

jeu. 13 mars **Autodéfense féministe** Techniques physiques

### 13h30 à 15h30

Techniques physiques et psycho-émotionnelles de base pour contrer les violences basées sur le genre tout en reconnaissant les dynamiques de pouvoir qui s'installent dans les relations. Dans cet atelier, nous mettrons l'accent sur les techniques physiques.

jeu. 20 mars **Atelier écoboutique** masque de marc de café pour les cernes

### 13h30 à 16h

Venez apprendre la technique en participant à la fabrication d'un masque de marc de café pour les yeux cernés. Lors de cette activité, vous participerez à garnir l'Écoboutique féministe du Centre: un projet qui nous aide à financer les prochains ateliers. Vous partirez avec votre propre masque pour les yeux fatigués fait à la main!

lun. 24 mars **Cercle de discussion** (animé par Andréanne Bergeron)

### 13h30 à 15h30

Le thème abordé lors de cette discussion est la diversité, l'inclusion et l'intersectionnalité. Venez jaser avec nous !

**INTERVENTION INDIVIDUELLE PONCTUELLE** Peu importe la problématique, une intervenante sera disponible pour vous recevoir sans rendez-vous pendant les heures d'ouverture.



## ÉCO-BOUTIQUE FÉMINISTE

### Ouverture

### lundi au jeudi

- 9h à 11h30
- 13h30 à 16h

