

35^e anniversaire du CFVSF Venez célébrer avec nous!

Samedi 14 septembre dès 10h

Voilà déjà 35 ans que le CFVSF est au service des femmes de notre région. C'est avec fierté du travail accompli et beaucoup d'enthousiasme pour le futur que nous souhaitons vous inviter à venir célébrer cet anniversaire avec nous.

Au menu, animation suivie d'une épiluchette de maïs. Vos enfants pourront s'amuser avec nos jeux gonflables, prestations et notre atelier libre-service de création.

10h: Mot de bienvenue et animation

12h: Épiluchette

12h à 15h: Visites de nos locaux, discussions.

Réservez votre place dès maintenant !



INSCRIPTION

Prenez note que l'inscription est obligatoire pour les activités auxquelles vous désirez participer.

Un coût de 5 \$ sera ajouté aux personnes non-membres lors de l'inscription.

Important : Ne laissez pas le coût d'une activité vous empêcher d'y participer.

Appelez-nous, nous trouverons ensemble une solution.

Le CFVSF est financé par le Centre intégré universitaire de santé et de service sociaux de l'Estrie et Centraide Estrie.

SERVICE DE RELATION D'AIDE

Rencontre individuelle avec une intervenante psychosociale

Points de services:

Windsor, Richmond, Valcourt, Asbestos
Service bilingue offert.

Parfois, on trouve la vie difficile ! Les relations nous font souffrir, on peut vivre une séparation, de l'épuisement, une perte d'emploi, un manque d'estime, d'affirmation de soi, un deuil, une maladie, des remises en question ou autres.

Service gratuit et confidentiel.

Votre centre des femmes a besoin de vous ! Comment nous aider ?

Devenez membre du Centre des femmes du Val-Saint-François au coût de 5 \$ par année. Lors de votre adhésion ou renouvellement, **ajoutez un don au montant de votre choix pour soutenir financièrement l'organisme.** En tant que membre, lors des conférences, faites une contribution solidaire de 5 \$ ou plus.

ViRAJ

Programme de prévention de la Violence dans les Relations Amoureuses chez les Jeunes.

Pour prévenir la violence psychologique et sexuelle dans les relations amoureuses chez les jeunes, et promouvoir les relations égalitaires.

Offert aux groupes de troisième secondaire des écoles secondaires des deux MRC.

**75, rue Allen
Windsor QC J1S 2P8**

Téléphone: 819 845-7937

Sans frais: 800 909-7937

Courriel: info@cfvsf.com

Site internet: www.cfvsf.com

Suivez-nous sur Facebook

@centredesfemmesvsf



35 ans au service des femmes

**PROGRAMMATION
Automne 2019**

Windsor

75, rue Allen

Libère ta créativité **Gratuit pour les membres**

Peu importe votre âge ou expérience en art, vous êtes invitées à expérimenter la création (couture, bijoux, mandalas, etc.) tout en prenant un café, dans un esprit d'entraide.

Les lundis du 16 septembre au 16 décembre
13h à 15h45 (sans inscriptions)

J'écris ma vie

Avec Sylvie Charron



50 \$

Un nouveau groupe débute le 24 septembre

Réalisez une démarche d'écriture de votre autobiographie, échelonnée sur 2 ans.
Au total, 4 sessions de 6 rencontres.

Les mardis, aux deux semaines 24 sept. au 5 déc.
13h à 15h30

L'amour et l'estime de moi... un pas à la fois

Avec Josée Pepin (1 rencontre)

Qu'est-ce que l'amour et l'estime de soi ? Comment en avoir plus, les cultiver? Sortir de la croyance que cela vient de l'extérieur, des autres, et apprendre à les construire, au quotidien de sa vie, dans sa relation avec soi.

Jeudi 26 septembre - 13h à 15h30

Antidote 1 - *Se donner la liberté d'être soi!*

Avec Sylvie-Guyllaine Fortin (8 rencontres)

Souhaitez-vous vous sentir plus libre d'être vous-même ? Plusieurs exercices vous aideront à connaître vos besoins, vos limites, vos forces, vos qualités ainsi qu'à améliorer l'amour et l'estime de vous-même.

Les jeudis du 10 octobre au 28 novembre
18h30 à 21h

Art-Thérapie

Avec Béatrice Garnier (6 rencontres)

Avec le jeu des couleurs, des lignes et des formes, l'art-thérapie nous ouvre le chemin vers une meilleure connaissance de soi. Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner pour venir profiter du langage universel de l'art.

Les mercredis du 16 oct. au 20 nov. - 13h à 15h30

Richmond

Endroit à déterminer

Au travail: comment me positionner

Avec Josée Pepin (1 rencontre) 5 \$

Comment, dans sa relation avec son patron, ses collègues ou ses clients, affirmer sa position, en accord avec ses besoins et ses valeurs, à "mettre ses limites" dans le VRAI respect de soi ET de l'autre.

Mercredi 9 octobre - 13h à 15h30

Réussir ses colères

Avec Sylvie-Guyllaine Fortin (3 rencontres) 15 \$

En collaboration avec Le Seuil de l'Estrie

La colère est une émotion normale et souvent mal gérée. Venez découvrir comment mieux gérer cette émotion intense pour vivre celle-ci de façon constructive.

Les mardis du 5 au 19 novembre - 13h30 à 16h

Valcourt

950, rue St-Joseph

Écriture sensorielle

Avec Guyllaine Cliche (1 rencontre) 20 \$

Avec Guyllaine Cliche (1 rencontre)

Venez découvrir la puissance insoupçonnée de l'écriture et à quel point les mots peuvent tout changer. Nul besoin d'être experte en la matière pour participer à cette activité.

Jeudi 7 novembre - 9h30 à 15h30

Sexualité 50 +

Avec une intervenante du CFVSF (1 rencontre) 5 \$

En collaboration avec le Centre d'action bénévole de Valcourt et région

Invitation à visionner une vidéo de l'atelier *Ridées mais pas fanées*. Témoignages de femmes suivis d'un échange.

Mardi 5 novembre - 13h30 à 15h

Venez fêter avec nous !

Jeudi 12 décembre dès 16h30

Réservez la date et inscrivez-vous avant le 4 décembre 2019 pour **célébrer la magie des fêtes** avec nous, autour d'un bon repas. Activités surprises et plaisir garanti !
Ho! Ho! Ho!



Asbestos

Endroit à déterminer

J'avance !

Programme d'autogestion de la DÉPRESSION

Avec Arienne Gravel (10 rencontres) 50 \$

L'atelier d'autogestion de la dépression s'adresse à toute personne vivant ou ayant vécu un épisode dépressif et souhaitant adopter de bonnes stratégies pour retrouver et maintenir une qualité de vie ainsi qu'une bonne santé mentale.

Les mardis du 24 sept. au 26 nov. - 13h à 15h30

Café du cœur

Gratuit pour les membres

Venez discuter sur différents thèmes en présence d'une animatrice et d'une intervenante.

Chaque dernier mercredi du mois de 13h à 15h30
Inscription obligatoire

Mercredi 25 septembre

Thème: *Faire face au changement*

Mercredi 30 octobre

Thème: *Gérer mon stress*

Mercredi 27 novembre

Thème: *Vivre un temps des fêtes en toute simplicité*

Autodéfense mère-fille

Avec Chantal Lepage (3 rencontres) 15 \$

Venez vous amuser en apprenant des techniques de défense et de protection, le tout dans une ambiance familiale. Simple et efficace, ne demandant aucune force, mais basé sur la coordination et la souplesse.

Âge minimum 7 ans. **Bienvenue aux femmes seules.**

Les vendredis du 25 oct. au 8 nov.- 18h30 à 20h30

Amour & Argent

Avec Arienne Gravel (1 rencontre) 5 \$

Nous aborderons le sujet tabou du rapport à l'argent, les modes de gestion de l'argent utilisés par les couples, et les conséquences financières d'une rupture selon les types d'union.

Mardi 1 octobre - 18h à 20 h

Bibliothèque d'Asbestos - 351 boulevard Saint-Luc

Veillez prendre note que certaines activités offertes à des organismes partenaires ne sont pas inscrites dans la programmation.