

SERVICE DE RELATION D'AIDE

Rencontre individuelle avec une intervenante psychosociale

Points de service:

Windsor, Richmond, Valcourt, Asbestos

Service bilingue offert.

Parfois, on trouve la vie difficile! Peu importe le problème ou le défi rencontré, notre équipe de professionnelles est là pour vous écouter, vous soutenir et vous appuyer.

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.



**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 au @centredesfemmesvsf



35 ans au service des femmes

PROGRAMMATION

Hiver-Printemps 2020

Journée internationale des droits des femmes!

Vendredi 13 mars - 16h30 à 20h30

Endroit à déterminer

Animé par le Comité Femmes d'action et Sarah Touchette (improvisation).

Place à une joute d'improvisation où deux équipes amateurs se mesureront sur des thèmes en lien avec la Marche mondiale des femmes 2020.

Réservation obligatoire avant le mardi 10 mars, un repas sera servi gratuitement.

Journée internationale sans diète

Nous vous invitons à une réflexion sur l'acceptation de notre corps et de celui des autres dans leur merveilleuse diversité. Un moment pour nous afin de souligner ce que nous avons de plus unique, beau ou précieux hors des normes et des standards culturels.

Mercredi 6 mai

Heure: 13h à 16h

Endroit: 411, rue Chassé Asbestos

INSCRIPTION

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

Un coût de 5 \$ sera ajouté aux personnes adultes 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.

Couloirs de la violence amoureuse

Entre mars et mai 2020, les étudiant.e.s de 4^e secondaire du Val-Saint-François et des Sources participeront à cette incroyable activité de sensibilisation aux violences dans les relations amoureuses. À l'intérieur de cet outil pédagogique multimédia :

- ◇ les signes précurseurs de la violence amoureuse;
- ◇ le cycle de la violence;
- ◇ l'évolution d'une relation où la violence est présente;
- ◇ les conséquences;
- ◇ les pistes de solutions;
- ◇ les ressources professionnelles locales pouvant l'aider.

Nous aurons besoin de bénévoles pour l'animation : appelez-nous! Formation offerte pour animateur-trice. Co-voiturage possible.

Joignez le Comité Femmes d'action !

Parce que vos conditions de vie et celles des femmes de partout vous tiennent à cœur !

Première rencontre le mercredi 4 décembre

De 13h30 à 15h30 – Inscrivez-vous !

Ouvert à toutes les femmes, membres ou non du CFVSF ayant le goût de s'impliquer.

On a besoin de vos idées, de vos expériences, de votre créativité, et si ça vous tente, de vos bras et de vos jambes selon les actions qui seront pensées et réalisées par le comité FEMMES D'ACTION. Le comité sera coordonné par Sylvie-Guylaine Fortin, intervenante au CFVSF.

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

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.

**Les mercredis dès le 15 janvier (sans inscription)
13h à 15h45**

**2^e mercredi du mois atelier spécial:
Inscription obligatoire à chaque atelier**

12 février: Confection sacs légumes, emplettes

11 mars: Sacs à collation et sandwich

8 avril: Pellicules (Saran Wrap) en cire d'abeille

13 mai: Crochet-Lavette de cuisine et SOS

10 juin: Création cabane à oiseau

J'écris ma vie

Avec Sylvie Charron
Groupe en cours d'écriture



50 \$

**Les mardis, aux deux semaines
Du 21 janv. au 31 mars - 9h à 12h**

Autogestion de la dépression Programme J'avance !

50 \$

Avec Karine Hévey (10 rencontres)

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 28 janv. au 30 mars
13h à 15h30**

Anti-dote 1 : la liberté d'être soi

40 \$

Avec Sylvie-Guyllaine Fortin (8 rencontres)

Au-delà des conditionnements de la société, la dot, découvrez la liberté d'être vous-même. Expérimentez des exercices pour connaître vos besoins, vos limites, vos forces et vos qualités pour améliorer l'estime de vous-même.

Les jeudis du 6 février au 2 avril - 9h à 11h30

Windsor

75, rue Allen

Contrat de vie commune

5 \$

Avec Marie-Christine Roy, avocate

Vous êtes conjointe de fait? Vous n'avez pas de contrat de vie commune? Participez à cette séance d'information afin de protéger vos droits... et votre avenir!

Mercredi 19 février - 18h à 19h30

Anti-dote 2 : Et si je m'aimais plus ?

40 \$

Avec Sylvie-Guyllaine Fortin (8 rencontres)

Cet atelier vise à développer l'amour de soi en s'acceptant de plus en plus telle que l'on est avec nos vulnérabilités, nos valeurs, nos aspirations, notre corps, etc.

Les jeudis du 23 avril au 11 juin - 18h à 20h30

Autodéfense mère-fille

15\$ + 15\$ enfant

Avec Chantal Lepage (4 rencontres)

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 mardis du 12 mai au 2 juin - 18h à 19h30

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

Valcourt

950, rue Saint-Joseph

Initiation à l'écoute active

15 \$

En partenariat avec Secours Amitié (3 rencontres)

L'écoute active est un complément utile dans ses relations, pour comprendre et gérer tant son propre monde intérieur que ce qui se passe en l'autre. Elle se caractérise par le développement d'attitudes aidantes, mais aussi par l'adoption de techniques actives.

**Les lundis du 10 au 24 février
13h30 à 15h30**

Richmond

Réussir ses colères

15 \$

En collaboration avec le Seuil de l'Estrie
Avec Anne-Marie Therrien, du Seuil et
Sylvie-Guyllaine Fortin, du CFVSF (3 rencontres)

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

Endroit: 300, rue Gouin

Les mardis du 21 janv. au 4 fév. - 13h30 à 16h

Les jasettes du Couvent

Gratuit pour les membres

Venez discuter sur différents thèmes en présence d'une animatrice et d'une intervenante. Inscription obligatoire pour chaque rencontre.

Endroit: Café du Couvent, 1010 rue Principal

**Chaque premier jeudi du mois dès le 6 février
9h à 11h**

Confection de gâteries mère-fille

5\$

En collaboration des Tabliers en folie

Venez vous amuser et passer du temps de qualité avec votre fille ou votre petite fille. Âge minimum 7 ans. Inscription obligatoire à chaque atelier

Endroit: 421 Rue Principale Nord - **18h à 19h30**

Mercredi 12 février: Fabrication chocolat St-Valentin
**Wednesday, March 12: Chocolate or St-Patrick
treats**

Jeudi 9 avril: Fabrication chocolat de Pâques

Asbestos

411, rue Chassé

Café du cœur

Gratuit pour les membres

Venez discuter sur différents thèmes en présence d'une animatrice et d'une intervenante. Inscription obligatoire pour chaque rencontre.

Liste des thèmes disponible dès janvier sur notre site internet et dans nos points de service.

**Chaque dernier mercredi du mois dès le 29 janv.
13h à 15h30**

Qu'est-ce qui se cache sous mon dessin? Atelier mère-fille

Avec Lucie Cormier (5 rencontres)

45\$

Réalisation de différents dessins seules ou regroupées en posant un regard sur soi, mais surtout sur ses relations avec son entourage. Accès à une portion théorique mais surtout à une portion créativité qui cherchera à démontrer le côté artiste de chacune, parce que tout le monde en a un!

Thèmes: Ce qui me donne des ailes; ce qui texture nos vies; mon arbre, mes racines; là ou je me sens bien; face à face.

Âge minimum 7 ans. Bienvenue aux femmes seules.

Les mardis du 4 février au 3 mars - 18h à 19h30

Méditation

50\$

Avec Julie Woolgar

Développer l'attention au moment présent avec différentes techniques de méditation, de respiration et de concentration. Ces pratiques développent également une meilleure conscience corporelle, une meilleure capacité respiratoire, une meilleure concentration, une gestion saine des émotions, des pensées et du stress.

**Les mercredis du 5 février au 1 avril
13h à 14h30**

Autogestion de l'anxiété Programme J'avance !

50 \$

Avec Karine Hévey (10 rencontres)

Vous souffrez d'anxiété? Vous désirez mieux gérer vos inquiétudes au quotidien? Vous voulez reprendre du pouvoir sur votre santé? Un thème différent et des outils chaque semaine.

Les mardis du 7 avril au 9 juin - 13h à 15h30