

Le centre est ouvert du  
lundi au vendredi  
**8h30 à 12h**  
et  
**13h à 16h30**

*Ça vous tente de vous impliquer?  
Nous avons des comités pour vous :*

#### Femmes immigrantes

Un comité où les femmes se réunissent afin de diminuer les barrières culturelles.

#### Vigilance-médias

Un comité où vous dénoncez l'hypersexualisation, le sexisme et la place des femmes dans les médias.

#### Accueil

Un comité où vous faites de l'écoute, de la référence et accueillez les femmes au Centre.

#### Action

Un comité où vous pouvez agir par des actions ponctuelles pour améliorer les conditions de vie des femmes (8 mars, santé des femmes, logement social, violence, austérité et coupures gouvernementales, etc.).

#### POUR TOUTES LES FEMMES

- ✓ Peu importe votre lieu de résidence;
- ✓ Peu importe votre âge;
- ✓ Que vous soyez en couple ou non;

Le Centre n'est pas une maison d'hébergement, mais les femmes victimes de violence y sont bienvenues.

Membre de :



## Centre des femmes de la Basse-Ville



380, Saint-Vallier Ouest  
Québec G1K 1K6  
[cfbv@mediom.qc.ca](mailto:cfbv@mediom.qc.ca)  
418-648-9092



et

[www.monsaintsauveur.com](http://www.monsaintsauveur.com)

## PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

### Activités de jour et de soir

Partenaires financiers :

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Québec

Secrétariat à la condition féminine

Québec



Centraide Québec et Chaudière-Appalaches



FONDATION  
Québec Philanthrope

Arrondissement de La Cité-Limoilou

## DÉMARCHES DE GROUPE

### GRATUIT

Inscrivez-vous tôt, les places sont limitées

#### Inscription

En personne ou par téléphone

## La clé de mes frontières



Avez-vous parfois de la difficulté à reconnaître vos besoins et à établir vos limites? Le groupe débutera selon le nombre d'inscriptions.

Durée : 10 semaines

Horaire : Les lundis à 13h15

Animatrices : Johanne Pelletier, intervenante sociale et Sophie Béland, stagiaire.

18 septembre

## S'exprimer par des mouvements dansés

4 octobre

Favorisez le développement personnel et la création de liens sociaux par la danse et l'expression corporelle. Voilà l'occasion de s'affirmer. Le groupe débutera selon le nombre d'inscriptions.

Durée : 10 semaines

Horaire : Les mercredis à 13h15 à 15h45

Animatrice : Angélique Amyot, intervenante sociale par la danse, professeure de danse et danseuse-interprète.



## Musicothérapie

20 septembre

La musicothérapie est l'utilisation judicieuse de la musique et de ses composantes afin de mieux se connaître et favoriser le développement de soi.

Durée : 10 semaines

Horaire : Les mercredis de 17h30 à 20h

Animatrice : Michèle Boisvert, musicothérapeute membre de l'Association québécoise de musicothérapie.

## ACTION COLLECTIVE

6 décembre

Activité régionale pour souligner cette Journée de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes. Téléphonnez-nous en novembre pour connaître les détails!

## HIVER 2018

### NOUS VOUS PROPOSERONS Mon corps, ma nourriture et mes émotions

Janvier 2018



En janvier prochain, il y aura une rencontre obligatoire d'information et d'inscription.

Contactez-nous!

### De la connaissance de soi à l'affirmation

Février 2018

Pour information et inscription  
Animatrice : Monique Foley, intervenante sociale.

### Quand mon corps devient un presto!

Février 2018



Avez-vous parfois des explosions de colère? Nous avons une démarche de groupe pour vous. Le groupe débutera selon le nombre d'inscriptions.

Pour information et inscription

Johanne Pelletier et Mayté Martinez  
intervenantes sociales

Venez nous rencontrer!

# Les café-rencontres du jeudi – Entrée libre

## Septembre

**Jeudi 14 septembre 13h30 à 16h**

### Le rôle de la grand-mère !

Avec **Geneviève Saint-Germain** et **Mayté Martinez** travailleuses au Centre

Le rôle de la grand-mère est-il valorisé dans notre société? Les liens intergénérationnels sont-ils importants à conserver? Quel genre de grand-mère suis-je ou désirerais-je être? Sommes-nous plus vulnérables avec les années? Venez en discuter avec nous et apportez un objet qui vous rappelle votre grand-mère!

**Jeudi 21 septembre 12h à 15h**

### Dîner interculturel : Porter notre dignité!

*(Apportez votre lunch, café sur place)*

Avec **Geneviève** et **Mayté**, travailleuses au Centre

Venez assister à la projection d'une vidéo tournée au Centre! Venez découvrir les récits de vie de 11 femmes de 11 nationalités. Espace de discussion et d'échange.

**Jeudi 28 septembre 13h30 à 16h**

### T-shirts aux slogans féministes!

Avec **Mayté** et **Geneviève** travailleuses et **Ève**, militante au Centre

Venez créer et personnaliser vos propres t-shirts aux slogans féministes. Plaisirs assurés!

## Octobre : mois de l'histoire des femmes

**Jeudi 5 octobre 13h30 à 16h**

### C'est quoi un centre des femmes?

Avec **Monique Foley**, travailleuse au Centre

Belle occasion de voir ou revoir ce qu'on fait ici comme travail, en cette Journée nationale des centres de femmes. Ici, ce sont des solidarités à découvrir, des activités gratuites, de l'écoute et des comités. Ouvert à toutes, anonyme et confidentiel, sans hébergement. Surtout, c'est pas gênant et il y a de la place pour vos suggestions! Êtes-vous curieuse?

**Jeudi 12 octobre 13h30 à 16h**

### L'attente du prince charmant!

Avec **Geneviève Saint-Germain** travailleuse au Centre

Pourquoi nous, les femmes, attendons-nous encore le prince charmant en 2017? Qu'est-ce que la société nous demande par rapport à la recherche d'unE partenaire? Comment cela se présente au quotidien? Comment se défaire de ces stéréotypes? Venez en discuter avec nous!

**Jeudi 19 octobre 13h30 à 16h**

### J'ai encore de la difficulté à m'affirmer! Pourquoi?

Avec **Francine Simard**, psychothérapeute

L'estime de soi se développe à partir des expériences personnelles avec les personnes importantes pour nous. Nous pourrions constater ensemble, comment se fait-il qu'avec certaines personnes ou dans certaines situations, nous ayons l'impression que nous ne pouvons pas prendre notre place. Ce qui vient brimer notre estime de soi.

**Jeudi 26 octobre 13h30 à 16h**

### L'usage du terme « féminisme » dans le marketing!

Avec le comité **Vigilance-médias**

Le féminisme est une lutte pour l'égalité entre les femmes et les hommes, une lutte individuelle et collective contre les stéréotypes féminins entre autres. Ce mot est utilisé dans plusieurs discours et luttes! Pensons seulement à la pornographie féministe ou aux Femen. Venez en discuter avec nous!

## Novembre

**Jeudi 2 novembre 13h30 à 16h**

### Journal créatif / carnet de vie

Avec **Dominique Podvin**, animatrice certifiée en journal créatif

Le journal créatif est un magnifique outil que l'on peut utiliser pour le plaisir, pour relaxer, pour mieux se connaître ou pour libérer notre stress et nos émotions. Apportez votre cahier non ligné ou utilisez nos feuilles. Avec des crayons et des pastels que nous fournirons, vous voilà prêtes pour une aventure tout en couleur et en créativité!

**Jeudi 9 novembre 13h30 à 16h**

### Le cycle de la violence et le gouvernement

Avec **Élisabeth Germain**, militante féministe

Le gouvernement est-il bon pour la population? Pour les femmes? Ensemble, notre connaissance de la violence conjugale peut nous aider à comprendre le rôle du gouvernement dans nos vies et à répondre à cette question. Et, peut-être, changer les choses...

**Jeudi 16 novembre 13h30 à 16h**

### Victimisation / Dévictimation

Avec **Marie-Josée Morin** et **Isabelle Castonguay** de la Maison des femmes de Québec

Dévictimer c'est reprendre du pouvoir sur sa vie. Cela vous intéresse d'en apprendre davantage sur ce sujet? Venez rencontrer deux intervenantes de la Maison des femmes pour en discuter.

**Jeudi 23 novembre 13h30 à 16h**

### Quand aurai-je le bon âge?

Avec **Caroline Roy-Blais**

Nous avons souvent l'impression d'être trop jeunes ou trop vieilles pour ceci ou cela. Est-ce que ce sont des préjugés que nous pouvons éliminer? Est-ce qu'on a trop ou pas assez d'expérience? Suis-je trop jeune pour décider de ma vie? Suis-je trop vieille pour être active dans la société? Sommes-nous victimes d'âgisme? Venez en discuter avec nous!

**Jeudi 30 novembre 13h30 à 16h**

### Danse et percussion!

Avec **Angélique Amyot**, intervenante sociale par la danse, professeure de danse et danseuse-interprète

On vous invite à une expérience corporelle et sonore qui permet de découper, de marquer et de faire résonner le « temps ». À l'aide de musique et de danse rythmiques, chaque participante pourra créer une cadence, s'allier au groupe et s'exprimer à sa façon.

## Décembre

**Jeudi 7 décembre 13h30 à 16h**

### Les étapes judiciaires en violence conjugale

Avec **Mariska Dascine** du directeur des poursuites criminelles et pénales (DPCP)

En ce jour de commémoration nationale contre la violence faite aux femmes, sensibilisons-nous aux étapes du processus judiciaire en matière de violence conjugale. À la suite d'une dénonciation d'une situation de violence conjugale auprès des policiers, que se passe-t-il avec l'avocatE, lors du témoignage et devant le juge? Comment se dérouleront ces étapes? Apportez vos questions! Ce sera peut-être utile pour vous ou une amie!

Café-rencontre  
5 octobre

## Les Centres de femmes, des solidarités à découvrir!

14<sup>e</sup> année de la Journée nationale des Centres de femmes  
Venez nous rencontrer!



### Activités HLM

Pour connaître les activités dans les HLM, ajoutez Milieu de Vie CFBV sur Facebook.

Des activités chaque semaine offertes à toutes!



## Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté

Une activité sera organisée pour souligner cette journée!

Téléphonez-nous pour connaître les détails!

Activité  
17 octobre