

LOUISEVILLE

JANVIER

Activité spéciale – JOURNÉE PLEIN-AIR

Activités proposées : Marche, raquette, pêche sur la glace et dégustation cuisinée par un guide. Transport en autobus (contribution volontaire). Départ du centre à 9 h 30.

DATE : Mercredi 22 janvier 2025, 10 h 30 à 15 h

COÛT : Membre : 20 \$ / Non-membre : 30 \$

Possibilité d'apporter votre lunch ou de manger sur place à vos frais.

LIEU : Pourvoirie du Lac-Blanc (St-Alexis-des-Monts)

Transport en autobus (contribution volontaire). Départ du centre à 9 h 30.

Milieu de vie - ACTIVITÉS LIBRES

Les lundis, de 13 h 30 à 15 h 30, à compter du 27 janvier, et ce jusqu'au 16 juin inclusivement. Venez vous réunir entre femmes pour prendre un café, échanger et jouer à différents jeux de société. **Midi souper le 27 janvier, 10 et 24 février, 17 et 31 mars, 14 et 28 avril ainsi que le 12 et 26 mai, offert par le centre, inscription requise.**

Déjeuner-causerie - RETROUVAILLES

Lors de ce déjeuner, vous aurez la chance de vous retrouver pour le premier déjeuner de l'année.

DATE : Mercredi le 29 janvier 2025, à 9 h 30

COÛT : 5 \$ membre / 10 \$ non-membre

FÉVRIER

Café-rencontre PRÉVENTION DES CHUTES

Venez vous informer sur l'importance d'être active physiquement et socialement, comment bien adapter votre domicile et découvrir des astuces pour maintenir l'équilibre.

DATE : Mardi le 4 février 2025, de 10 h à 11 h 30

COÛT : Gratuit

AVEC : Ariann Bellerose, ergothérapeute

Ciné-causerie – DU PAIN ET DES ROSES: LE COMBAT DES FEMMES AFGHANES

Ce film saisissant de Sahná Mani explore l'impact de la prise de Kaboul par les Talibans en 2021 sur les droits des femmes afghanes. Il suit trois d'entre elles dans leur lutte pour l'autonomie, révélant leur détermination et leur résilience face à l'adversité.

DATE : Mercredi le 12 février, 13 h 30 à 15 h 30

COÛT : Gratuit

CLUB DE LECTURE FÉMINISTE

Chaque mois, venez découvrir des livres qui traitent de sujets qui touchent les femmes. Places limitées, détails lors de l'inscription. Un mardi matin par mois, calendrier disponible lors de l'inscription.

Journée internationale des droits des femmes CONFÉRENCE DE SŒUR ANGELE

Parfaite communicatrice, Sœur Angèle vous livrera son témoignage sur la quête du bonheur. Avec grande simplicité,

elle a côtoyé les plus grandes personnalités ecclésiastiques, politiques et artistiques, laissant à tous, le souvenir inoubliable d'un parfum de paradis. Ouverture des portes à 18 h 30.

DATE : Jeudi le 27 février 2025, 19 h

COÛT : Membre : Gratuit / non-membre : 10 \$

LIEU : Ferme la Nouvelle-France, 2581 Rang Augusta, Sainte-Angèle-de-Prémont, QC J0K 1R0

MARS

Déjeuner-causerie – ESCOUADE ITINÉRANCE

Venez en apprendre plus sur l'escouade et sur la façon dont vous pouvez les soutenir dans leur travail ainsi que de poser vos questions sur l'itinérance dans la MRC. Déjeuner au restaurant, le repas sera à vos frais.

DATE : Mercredi le 19 mars 2025, 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : Restaurant La Porte de la Mauricie

Cours – YOGA

Cours de viniyoga adapté à la composition du groupe. Les postures, la respiration, la relaxation et la philosophie font partie de l'ensemble du cours. Ouvert à la personne débutante et à la fois à la personne ayant pratiqué quelques sessions.

DATE : Du 11 mars au 13 mai 2025 (10 rencontres)

HORAIRE : Groupe 1 : Les mardis, de 16 h à 17 h 15
Groupe 2 : Les mardis, de 17 h 30 à 18 h 45

COÛT : 55 \$ membre / 65 \$ non-membre

CLUB DE MARCHÉ « UN PAS À LA FOIS »

Les mercredis, à compter du 26 mars 2025, venez marcher avec l'équipe du centre, de 13 h 30 à 15 h. Contactez-nous pour recevoir le calendrier du club de marché Un pas à la fois ! Vous aurez également l'occasion de découvrir les divers cafés de la région.

Cours – LE PARDON: POURQUOI, POUR QUI?

Toutes, à un moment où l'autre de notre vie, avons senti le besoin de demander pardon ou de pardonner. Le pardon est un outil de libération et de développement personnel incroyable. Pourtant, il est parfois perçu comme inatteignable. Qu'il concerne autrui, soi-même ou la vie, le pardon a quelque chose à nous dire, à nous apprendre et à libérer. Découvrons ensemble comment l'apprivoiser.

DATE : Du 27 mars au 17 avril 2025 (4 rencontres)

Horaire : Les jeudis, 9 h 30 à 11 h 30

COÛT : Membre : 20 \$ / Non-membre : 30 \$

AVRIL

Déjeuner-causerie - SOUTENIR UNE PERSONNE QUI VIT AVEC UNE DÉPENDANCE SANS S'OUBLIER

Discussion sur les meilleures façons de soutenir un proche aux prises avec une dépendance, tout en préservant son propre bien-être et en respectant vos limites.

DATE : Mercredi le 30 avril 2025, de 9 h 30 à 11 h 30

COÛT : Déjeuner à vos frais

LIEU : Restaurant les Ailes du Sport

MAI

Levée de fond - ÉCLAT DE ROSE

Venez vivre une expérience incroyable sous la lentille de nos photographes professionnels. Cette occasion vous permettra de repartir avec un portrait de vous tout en permettant de le faire pour la cause du Ruban Rose de la Mauricie. 100% des fonds seront remis à l'organisme.

DATE : Jeudi le 8 mai 2025, 13 h à 19 h

COÛT : 25 \$

LIEU : Passion Lavande, Saint-Sévère

Journée thématique – LA DÉPENDANCE AFFECTIVE: ÇA ME CONCERNE ?

La dépendance affective est un sujet populaire mais malheureusement souvent mal compris. Regardons ensemble les différents visages que ça peut prendre, les impacts que ça a dans notre vie et celle des autres ainsi que les pistes pour s'en libérer et vivre mieux.

DATE : Lundi le 26 mai 2025, de 9 h 30 à 15 h 30

COÛT : Membre : 15 \$ / Non-membre : 25 \$

JUIN

Activité spécial – ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

DATE : Jeudi 5 juin 2025, à 13 h 30

COÛT : Gratuit

LIEU : Au centre des femmes

JUILLET

ACTIVITÉ SPÉCIALE – VISITE DES JARDINS CHEZ HERBORISTERIE RENESSANCE

Cette sortie sera une opportunité unique pour découvrir l'immense jardin de fleurs ainsi que d'assister à des conférences sur les vertus de ces fleurs sur le corps humain. Vous aurez droit à une dégustation de salade préparée à partir de plantes comestibles. Apportez votre dîner. Départ en autobus à 9 h 15 du centre.

DATE : Mardi le 8 juillet 2025, de 10 h à 15 h 30

COÛT : Gratuit, contribution volontaire pour l'autobus

LIEU : Herboristerie Renaissance, 521 rue Touchette, Saint-Alexis-des-Monts

THÉMATIQUES LUNDIS CAUSERIE***

27 janvier 2025 : VISIONNEMENT ALPHA

Préoccupé par le discours qui veut que les hommes reprennent le contrôle de leur vie et redeviennent « des vrais gars », Simon Coultu souhaite comprendre cette mouvance qui gagne en importance, en tendant le micro à des influenceurs québécois.

10 février 2025 :

VISIONNEMENT LA PEUR AU VENTRE

L'effet du renversement de Roe c. Wade aux États-Unis se ressent ici. Les groupes anti-avortement se mobilisent plus que jamais ! Inquiète de la menace que représente ce

mouvement sur les droits des femmes, Léa Clermont-Dion se rend sur le terrain.

24 février 2025 :

L'AVORTEMENT AU QUÉBEC EN 2025

Pascale Dupuis, du Centre de santé des femmes de Trois-Rivières, animera une rencontre sur l'accès à l'avortement au Québec. Bien que ce droit semble acquis, il demeure fragile, et l'accès à l'avortement n'est pas toujours aussi aisé qu'on pourrait le croire.

17 mars 2025: TRUCS POUR UN USAGE DES ÉCRANS ÉQUILIBRÉ

Des conseils pratiques pour développer une utilisation plus saine et équilibrée des écrans dans la vie quotidienne.

31 mars 2025 : ATELIER MES FINANCES MES CHOIX

Sous les thèmes de réduire ses dépenses et prendre des décisions d'achats réfléchis, venez vous outiller afin de bien analyser votre budget et ainsi mieux gérer vos entrées et sorties d'argent.

14 avril 2025 : COMMENT SOUTENIR UNE VICTIME DE VIOLENCE CONJUGALE

Conçu afin de bien reconnaître et identifier la violence et ainsi mieux soutenir les femmes.

28 avril 2025 :

TÉMOIGNAGE D'UNE MEMBRE

Venez découvrir le parcours inspirant d'une femme qui a surmonté sa dépression avec l'aide de divers organismes, dont le nôtre.

LOUISEVILLE ATELIERS EN SOIRÉE

ATELIER - À LA DÉCOUVERTE DE LA COMMUNICATION CONSCIENTE AVEC LA PNL

Lors de cet atelier, nous explorerons la communication consciente en PNL, un outil puissant pour améliorer l'écoute et les échanges. Grâce à des techniques spécifiques, vous apprendrez à mieux comprendre les besoins des autres et à ajuster votre communication pour des interactions plus authentiques et efficaces. Vous repartirez avec des clés pratiques pour appliquer ces principes au quotidien.

DATE : Jeudi le 23 janvier 2025, 18 h 30 à 20 h 00

COÛT : Gratuit

SOIRÉE - CAUSERIE LIBRE

Apportez votre souper et venez discuter entre femmes.

DATE : Jeudi le 6 février 2025, à partir de 17 h 00

COÛT : Gratuit (apportez votre repas)

ATELIER : FABRICATION DE BRACELET DE PIERRES PRÉCIEUSES

L'atelier des bracelets de lithothérapie est une expérience créative où vous pourrez concevoir votre propre bracelet en utilisant une variété de pierres et de cristaux. Au cours de cet atelier, vous serez guidé dans le choix des matériaux et dans les techniques de montage pour réaliser un bijou unique.

DATE : Jeudi le 13 février 2025, 18 h 30 à 20 h 00

Coût : 5 \$ membre / 15 \$ non-membre

CONFÉRENCE – ESTELLE BORGIA

Inspiré de son livre Sur la banquette arrière, venez entendre le témoignage du Capitaine Borgia, cette dernière expose les défis auxquels elle a dû faire face pour devenir la première femme sergente au Québec et bien plus. Cette conférence a pour but d'inspirer le courage et la détermination.

DATE : Jeudi le 13 mars 2025, 19 h

(ouverture des portes à 18 h 30)

COÛT : Gratuit

SOIRÉE - CAUSERIE LIBRE

Apportez votre souper et venez discuter entre femmes.

DATE : Jeudi le 10 avril 2025, à partir de 17 h 00

COÛT : Gratuit (apportez votre repas)

ATELIER : LA GESTION DU STRESS

L'atelier sur la gestion du stress est conçu pour vous aider à identifier les sources de stress dans votre vie et à développer des stratégies pratiques pour les gérer efficacement. À travers des techniques de relaxation, des exercices de pleine conscience et des discussions interactives, vous apprendrez à mieux comprendre vos réactions face au stress.

DATE : Jeudi le 24 avril 2024, 18 h 30 à 20 h 00

COÛT : Gratuit

ATELIER : PORTE-CLÉS ENLACÉS : CÉLÉBRONS LES MAMANS AVEC LE MACRAMÉ

L'atelier de macramé dédié à la fabrication de porte-clés est une expérience créative et amusante qui vous permettra d'apprendre les bases de cette technique artisanale. Au cours de cet atelier, vous découvrirez différents nœuds de macramé et comment les utiliser pour créer des porte-clés uniques et personnalisés.

DATE : Jeudi le 22 mai 2025, 18 h 30 à 20 h 00

COÛT : Gratuit

ATELIER : ÉCRITURE INTUITIVE : LAISSEZ COULER LES MOTS

L'atelier d'écriture intuitive vous invite à explorer votre créativité à travers l'écriture libre et spontanée. Cet espace bienveillant vous permettra de libérer vos pensées et émotions sans jugement, favorisant une connexion profonde avec vous-même. Grâce à des exercices guidés, vous découvrirez comment l'écriture peut devenir un outil d'expression personnelle et de réflexion.

DATE : Jeudi le 19 juin 2025, 18 h 30 à 20 h 00

COÛT : Gratuit

SOIRÉE - CAUSERIE LIBRE

Apportez votre souper et venez discuter entre femmes.

DATE : Jeudi le 26 juin 2025, à partir de 17 h 00

COÛT : Gratuit (apportez votre repas)

SAINT-PAULIN

JANVIER

COURS - YOGA

Les séances de yoga seront inspirées de l'approche du Hatha yoga et du Yin yoga. Les cours seront teintés d'enchaînements de postures accompagnés d'exercices de respiration. Venez expérimenter la pratique du yoga dans le respect de vos limites. Claudie saura vous accompagner dans une pratique bienveillante, offrant un espace à l'introspection et à l'acceptation de soi. Relâche le 6 mars.

DATE : Du 23 janvier au 20 mars 2025 (8 rencontres)

HORAIRE : Les jeudis de 10 h à 11 h 15

COÛT : 45 \$ membre / 55 \$ non-membre

FÉVRIER

CAFÉ-RENCONTRE – LES 5 DUALITÉS

L'émission "Si on s'aimait" a popularisé le concept des 5 dualités présentes dans toutes relations. Dépendant-codépendant, vite-lent, fusionnel-solitaire, relationnel-émotif, actif-rêveur. Prenons un moment pour les approfondir et mieux les comprendre afin d'améliorer nos relations amoureuses ou amicales.

DATE : Jeudi le 6 février, 13 h 30 à 15 h 30

COÛT : Gratuit

AVRIL

Café-rencontre - SOUTENIR UNE PERSONNE QUI VIT AVEC UNE DÉPENDANCE SANS S'OUBLIER

Discussion sur les meilleures façons de soutenir un proche aux prises avec une dépendance, tout en préservant son propre bien-être et en respectant vos limites.

DATE : Jeudi le 3 avril 2025, 13 h 30 à 15 h 30

COÛT : Gratuit

ATELIER MES FINANCES MES CHOIX

Sous les thèmes de réduire ses dépenses et prendre des décisions d'achats réfléchis venez-vous outiller

afin de bien analyser votre budget et ainsi mieux gérer vos entrées et sorties d'argent.

DATE : Jeudi le 24 avril 2025, 13 h 30 à 15 h 30

COÛT : Gratuit

MAI

Conférence - DES MOTS QUI FAÇONNENT : COMPRENDRE LEUR INFLUENCE POUR ÉVITER DES MAUX

Les dictons et proverbes marquent souvent nos esprits. Andrée Lambert, intervenante en relation d'aide, nous invite à réfléchir à leur influence sur l'estime de soi. Ils peuvent la renforcer ou la fragiliser. En prenant conscience de leur

influence, nous pouvons éviter les maux qu'ils causent.

DATE : Jeudi le 15 mai 2025, 13 h 30 à 15 h 30

COÛT : Gratuit

Journée thématique – LA DÉPENDANCE AFFECTIVE: ÇA ME CONCERNE ?

La dépendance affective est un sujet populaire mais malheureusement souvent mal compris. Regardons ensemble les différents visages que ça peut prendre, les impacts que ça a dans notre vie et celle des autres ainsi que les pistes pour s'en libérer et vivre mieux.

DATE : Jeudi le 29 mai 2025, de 9 h 30 à 15 h 30

COÛT : 15 \$ membre / 25 \$ Non-membre

Cotisation annuelle: 10 \$/année

Il n'est pas obligatoire d'être membre pour recevoir un service ou pour participer aux activités du centre. Suivez-nous sur [f](#) [ig](#) [in](#)

Votre situation financière ne vous permet pas de participer à une activité? N'hésitez pas à en parler à l'équipe en toute confidentialité.

Consultez notre site internet pour connaître tous nos services www.cdfheritage.org

Inscription obligatoire pour toutes les activités • Limite de participants • Modalités de paiement possibles

158, avenue Dalcourt Louiseville • 819 228-8421 • info@cdfheritage.org [f](#) [ig](#) [in](#)