



Centre de femmes Liber'Elles

Accueil, Écoute, Référence
9381 Côte des Saints, Mirabel

Tel. 450-594-0556

Courriel : liberelles@videotron.ca

Site internet : www.Liberelles.org

Facebook: www.facebook.com/liberelles

Programmation Hiver 2018

À VENIR :

11 janvier – Rencontre préparatoire pour l'atelier de cuisine à 10h00

07 février – Activité de mobilisation

14 février – Activité spéciale lancement du code de vie à 13h30

28 février – L'univers du thé de 13 h30 à 15h30

01 mars – Activité pour la journée internationale des femmes à 10h00

16 mars – Souper spaghetti dès 17h00

30 mars – Centre fermé (Vendredi Saint)

02 avril – Centre fermé (Lundi de Pâques)

15 avril – Début de la semaine de l'action bénévole

26 avril – Atelier de maquillage animé par Martine Gendron dès 13h00

10 mai – Conférence sur la dépression à 13 :00

16 mai – L'univers du thé de 13h30 à 15h30

21 mai – Centre fermé (Fête de la Reine)

01 juin – Assemblée générale annuelle à 9h30

07 juin – Sortie d'été

Atelier d'écriture : les mardis de 13h30 à 15h30 dès le 09 janvier

Nul besoin d'être experte pour profiter pleinement des bienfaits de l'expression par l'écriture. Les membres de notre centre des femmes sont invités à se laisser aller tout doucement à la rencontre de soi par le biais de l'écriture pour exprimer les joies, les espoirs, les déceptions, les douleurs parfois, la colère et aussi...les précieux morceaux d'une vie.

Café Soleil : les lundis (aux deux semaines) de 13h00 à 15h00 dès le 08 janvier *St-Janvier*

Les vendredis (à chaque semaine) de 9h30 à 12h00 à partir du 12 janvier *Ste-Scholastique*

Certains moments de notre vie, les plus pénibles notamment, nous plongent dans la solitude. Grâce à l'atelier Café Soleil, vous trouverez le confort et l'écoute nécessaire pour faire face aux difficultés que vous rencontrez. Et pour vous aider à vous sentir encore mieux, Liber'Elles vous offre le café et parfois même quelques viennoiseries. Vous sortirez transformée et le sourire aux lèvres de cet atelier très apprécié des membres de notre centres des femmes.

Atelier sur l'estime de soi : Les mercredis dès le 07 mars à 9h30

C'est un temps d'arrêt pour découvrir qui on est, un moment idéal pour prendre soin de soi et de ses émotions. Apprendre à mieux s'outiller pour faire face aux difficultés. C'est l'occasion d'augmenter son estime de soi et de reprendre du pouvoir sur sa vie.

Plus encore !!

Les tricoteuses (atelier de tricot) : les lundis dès le 15 janvier de 9h30 à 12h00

Vous devez apporter votre matériel, y compris la laine

La cuisine de saison : les jeudis (au deux semaine) dès le 25 janvier à 9h30

Rencontre préparatoire le 11 janvier à 10h00

Les participantes seront responsables de choisir les recettes ensemble ainsi que d'effectuer les achats, qui seront remboursés par le Centre.

Atelier "J'écris ma vie" : les jeudis (aux deux semaines) dès le 11 janvier à 13h00

Ce projet d'écriture consiste à fournir des outils pour aider les participantes dans leur projet, les accompagner dans la réalisation de cet acte de créativité. Exprimez en mots vos expériences de vie et permettez à vos proches de vous découvrir davantage sous forme d'une autobiographie. Vous donnez du temps précieux et valorisant, voilà ce que vous offre ce projet unique !

L'univers du thé nous revient le 28 février et le 16 mai. Toutefois, les places seront limitées à 10 personnes maximum. Assurez-vous de réserver la vôtre rapidement.

**** INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITÉS AU 450-594-0556****

JANVIER 2018						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5	6
7	8 Atelier de tricot 9h30 Café Soleil St-Janvier 13h	9 Atelier d'écriture 13h30	10	11 Rencontre prép. Cuisine 10h J'écris ma vie 13h	12 Café Soleil 9h30	13
14	15 Atelier de tricot 9h30	16 Atelier d'écriture 13h30	17	18	19 Café Soleil 9h30	20
21	22 Atelier de tricot 9h30 Café Soleil St-Janvier 13h	23 Atelier d'écriture 13h30	24	25 Atelier de cuisine 9h30 J'écris ma vie 13h	26 Café Soleil 9h30	27
28	29 Atelier de tricot 9h30	30 Atelier d'écriture 13h30	31			

FÉVRIER 2018						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2 Café Soleil 9h30	3
4	5 Atelier de tricot 9h30 Café Soleil St-Janvier 13h	6 Atelier d'écriture 13h30	7 Activité de mobilisation	8 Atelier de cuisine 9h30 J'écris ma vie 13h	9 Café Soleil 9h30	10
11	12 Atelier de tricot 9h30	13 Atelier d'écriture 13h30	14 Lancement du code de vie 13h30	15	16 Café Soleil 9h30	17
18	19 Atelier de tricot 9h30 Café Soleil St-Janvier 13h	20 Atelier d'écriture 13h30	21	22 Atelier de cuisine 9h30 J'écris ma vie 13h	23 Café Soleil 9h30	24
25	26 Atelier de tricot 9h30	27 Atelier d'écriture 13h30	28 L'univers du thé de 13h30 à 15h30 (10 pers. maximum)			

MARS 2018						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 Activité Journée Internationale des femmes 10h	2 Café Soleil 9h30	3
4	5 Atelier de tricot annulé Café Soleil St-Janvier 13h	6 Atelier d'écriture 13h30	7 Estime de soi 9h30	8 Atelier de cuisine 9h30 J'écris ma vie 13h	9 Café Soleil 9h30	10
11	12 Atelier de tricot 9h30	13 Atelier d'écriture 13h30	14 Estime de soi 9h30	15	16 Café Soleil 9h30 Souper Spaghetti Dès 17h	17
18	19 Atelier de tricot 9h30 Café Soleil St-Janvier 13h	20 Atelier d'écriture 13h30	21 Estime de soi 9h30	22 Atelier de cuisine 9h30 J'écris ma vie 13h	23 Café Soleil 9h30	24
25	26 Atelier de tricot 9h30	27 Atelier d'écriture 13h30	28 Estime de soi 9h30	29	30 Centre Fermé Vendredi Saint	31

AVRIL 2018						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 Centre Fermé Lundi de Pâques	3 Atelier d'écriture 13h30	4 Estime de soi 9h30	5 Atelier de cuisine 9h30 J'écris ma vie 13h	6 Café Soleil 9h30	7
8	9 Atelier de tricot 9h30 Café Soleil St-Janvier 13h	10 Atelier d'écriture 13h30	11 Estime de soi 9h30	12	13 Café Soleil 9h30	14
15 Début de la semaine de l'action bénévole	16 Atelier de tricot 9h30	17 Atelier d'écriture 13h30	18 Estime de soi 9h30	19 Atelier de cuisine 9h30 J'écris ma vie 13h	20 Café Soleil 9h30	21
22	23 Atelier de tricot 9h30 Café Soleil St-Janvier 13h	24 Atelier d'écriture 13h30	25 Estime de soi 9h30	26 Atelier de maquillage avec Martine Gendron 13h	27 Café Soleil 9h30	28
29	30 Atelier de tricot 9h30					

MAI 2018						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 Atelier d'écriture 13h30	2	3 Atelier de cuisine 9h30 J'écris ma vie 13h	4 Café Soleil 9h30	5
6	7 Atelier de tricot 9h30 Café Soleil St-Janvier 13h	8 Atelier d'écriture 13h30	9	10 Conférence sur la dépression 13h	11 Café Soleil 9h30	12
13	14 Atelier de tricot 9h30	15 Atelier d'écriture 13h30	16 L'univers du thé de 13h30 à 15h30 (10 pers. maximum)	17 Atelier de cuisine 9h30 J'écris ma vie 13h	18 Café Soleil 9h30	19
20	21 Centre Fermé Fête de la Reine	22 Atelier d'écriture 13h30	23	24	25 Café Soleil 9h30	26
27	28 Atelier de tricot 9h30 Café Soleil St-Janvier 13h	29 Atelier d'écriture 13h30	30	31 Atelier de cuisine 9h30 J'écris ma vie 13h		

JUN 2018						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 AGA 9h30	2
3	4 Atelier de tricot 9h30	5 Atelier d'écriture 13h30	6	7 Sortie d'été	8 Café Soleil 9h30	9
10	11 Atelier de tricot 9h30 Café Soleil St-Janvier 13h	12 Atelier d'écriture 13h30	13	14 Atelier de cuisine 9h30 J'écris ma vie 13h	15 Café Soleil 9h30	16
17	18	19	20	21 Fermeture du Centre pour l'été	22	23
24	25	26	27	28	29	30