

Programmation Hiver-printemps 2026

Cafés-rencontres

Le lundi aux deux (2) semaines à partir de 13h30

Date	Thème	Invitée(s)
02 février	Bonne année 2026	Équipe du CRFB
16 février	« Briser les silences : Dialogues pour une communauté inclusive et respectueuse »	Comité des femmes racisées du CRFB.
02 mars	Ligne du temps sur l'histoire des femmes	Germaine de Trip jeunesse Beauport
16 mars	Fiscalité équitable et paradis fiscaux	Attac Québec
30 mars	Pâques au Royaume des Petites Créatures.	Educazoo
13 avril	Loi sur les soins de fin de vie	Véronique Nadeau et Clara Turbert d'Info Justice
27 avril	Biodanza : M'aimer et reconnaître ma valeur	Brigitte Lafleur
11 mai	Notre base commune : se reconnaître, s'unir et agir ensemble	Équipe du CRFB
25 mai	Maîtriser le jeu, garder le contrôle : comprendre les jeux de hasard et d'argent et la cyberdépendance	Arianne Fleurent du Centre CASA



L'une et l'autre

Le groupe L'une et l'autre est un espace de partage, de soutien et de discussion destiné aux femmes de la diversité sexuelle et de genre. Les rencontres se tiennent mensuellement, chaque **deuxième mercredi du mois, à 13h30**. Les thèmes abordés sont déterminés par les participantes.

Pause Yoga pour soi

Du **3 février au 23 avril**, nous proposons des séances de yoga adaptées à vos besoins, respectant vos limites et vos capacités. Trois créneaux sont disponibles pour s'ajuster à votre emploi du temps :

- **mardi après-midi de 13h30 à 15h**
- **mardi soir de 18h30 à 20h**
- **jeudi matin de 10h à 11h30**

Les séances sont animées par Marjorie Audet.

L'inscription aux classes de yoga est obligatoire.

Cours d'auto-défense féministe

Nous proposons une série de cours d'autodéfense féministe offerts un samedi par mois, visant à renforcer la confiance, l'affirmation de soi et le sentiment de sécurité des femmes. Les ateliers sont accessibles à toutes, peu importe l'âge ou la condition physique, et adaptés au rythme de chacune.

Les cours auront lieu de **13 h 30 à 15 h 30** aux dates suivantes :

- **21 février**
- **21 mars**
- **18 avril**
- **23 mai**

Les séances sont animées par Isabelle du Cercle des sirènes.

L'inscription est obligatoire.

Mère même en prison

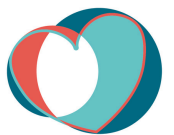
Du **29 avril au 3 juin**, nous proposons une série de rencontres de discussion autour de la maternité en contexte carcéral. Chaque semaine, le groupe écoutera un épisode du balado Mère, même en prison, suivi d'un temps d'échange et de réflexion collective.

Les rencontres ont lieu les **mercredis, de 13 h 30 à 15 h 30**, et sont animées par Vicky de TRIP Jeunesse Beauport et Camille du CRFB.

Le groupe est fermé et l'inscription est obligatoire.

Pour vous inscrire à une activité ou si vous avez des questions, communiquez avec nous par téléphone au **418 661-3535** ou par courriel à info@crfb.ca

705, avenue Royale, Québec, Qc, G1E 1Z1
Site web : crfb.ca



CENTRE RESSOURCES
POUR **FEMMES**
— DE BEAUPORT