



CENTRE RESSOURCES
POUR **FEMMES**
— DE BEAUPORT

Programmation hiver-printemps 2025

20 Janvier à 13h30 :

Café-rencontre « Bonne Année! Ce qu'on se souhaite pour 2025 »

Février

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
3 Café-rencontre	4 Yoga PM Yoga soir	5	6 Yoga AM
10 Paroles de femmes	11 Yoga PM Yoga soir	12 L'une et l'autre	13 Yoga AM
17 Café-rencontre	18 Yoga PM Yoga soir	19	20 Yoga AM
24 Paroles de femmes	25 Yoga PM Yoga soir	26	27 Yoga AM

Mars

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
3 Café-rencontre	4	5	6 Fête du 8 mars
10 Paroles de femmes	11 Yoga PM Yoga soir	12 L'une et l'autre	13 Yoga AM Tendre
17 Café-rencontre	18 Yoga PM Yoga soir	19	20 Yoga AM Tendre
24 Paroles de femmes	25 FERMÉ	26	27 Tendre
31 Café-rencontre			

Avril

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	1 Yoga PM Yoga soir	2	3 Yoga AM Tendre
7 Paroles de femmes	8 Yoga PM Yoga soir	9 L'une et l'autre	10 Yoga AM Tendre
14 Café-rencontre	15 Yoga PM Yoga soir	16	17 Yoga AM Tendre
21 FERMÉ	22 Yoga PM Yoga soir	23	24 Yoga AM Tendre
28 Café-rencontre	29 Yoga PM Yoga soir	30	

Mai

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			1 Yoga AM
5 Paroles de femmes	6 Yoga PM Yoga soir	7	8 Yoga AM
12 Café-rencontre	13	14 L'une et l'autre	15
19 FERMÉ	20 Yoga PM Yoga soir	21	22 Yoga AM
26 Café-rencontre	27 Yoga PM Yoga soir	28	29 Yoga AM

4 juin : Assemblée générale annuelle du CRFB

Programmation hiver-printemps 2025

Les Cafés-rencontres Le lundi aux deux (2) semaines à partir de 13h30

Date	Thème	Personne-ressource
20 janvier	Bonne Année! Ce qu'on se souhaite pour 2025	Camille Comtois
3 février	La communication non violente	Jacinthe Thériault-Fortier
17 février	La santé globale des femmes	Isabelle Mimeault
3 mars	L'itinérance au féminin	Mélissa Cribb
17 mars	Comment prévenir la fraude informatique	Marie-Audrey Champagne
31 mars	Les droits des usagères du réseau de la santé et des services sociaux	Marie-Lou Drouin
14 avril	7 astuces pour être bien dans sa tête	Katy Labrie
28 avril	Introduction à la diversité de genre et à la transitude	Charlotte Veilleux
12 mai	La gestion du sommeil	Sophie Tessier
26 mai	La saine alimentation économique	Cynthia Gravel

Pause Yoga pour soi

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 : le mardi après-midi de 13h30 à 15h, le mardi soir de 18h30 à 20h, et le jeudi matin de 10h à 11h30. Ces séances sont animées par Marjorie Audet. Chaque groupe est limité à 10 participantes.

L'inscription aux classes de yoga est obligatoire.

Paroles de femmes

Paroles de femmes est un espace de discussion et d'action pour membres du CRFB où tout est possible. Les rencontres se tiennent à partir du 10 février, à 13h30, les lundis sans café-rencontre (voir les dates sur le calendrier au recto). Les thèmes abordés sont suggérés par les participantes et peuvent inclure des discussions, des ateliers pratiques, des créations collectives, etc. Vous souhaitez proposer une activité? Rejoignez-nous!

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

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.

Tendre

Tendre est un projet de médiation culturelle invitant les participantes à explorer et à exprimer leurs émotions à travers l'argile, le mouvement corporel et la création artistique collective. Ce processus, mené par les artistes Gabrielle Bélanger et Marjorie Audet, comprend 7 ateliers où les femmes se reconnectent à leur paysage intérieur, créent des œuvres et collaborent à une performance artistique. Le projet offre un espace de transformation personnelle et de co-création, culminant dans une célébration de leur parcours collectif et individuel. **Inscription obligatoire pour les sept (7) ateliers du 13 mars au 24 avril.**