

Programmation Automne 2026

Cafés-rencontres

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

Date	Thème	Invitée(s)
19 octobre	Parlons budget, sans jugement	Julie Picard, CJE Montmorency
2 novembre	Au-delà des préjugés : parlons d'aide sociale	Rose du Nord
16 novembre	Nos restes ont de la valeur!	Axelle Dudouet, ville de Québec
30 novembre	Mieux comprendre le mandat de protection et le testament	Info Justice

Les jeudis douceurs

29 octobre, 12 novembre et 26 novembre à 13h30

Un moment simple, chaleureux et sans pression pour jaser, prendre un café, partager ce qui vous fait du bien ou simplement profiter d'une présence bienveillante. Une intervenante sera là pour vous accueillir, sans thématique précise. Passez nous voir, même pour quelques minutes!

Respire & bouge Yoga et méditation au féminin

Du 10 novembre au 17 décembre, nous vous proposons des séances de yoga et de méditation dans un espace sécuritaire et bienveillant. Les activités sont adaptées aux besoins, aux limites et aux capacités de chacune et visent à favoriser le bien-être, la réduction du stress et la reconnexion au corps. Le projet s'inscrit dans une approche globale de la santé, pensée par et pour les femmes. 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.

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

Cours d'auto-défense féministe

Les samedis : 24 octobre, 31 octobre, 14 novembre, 28 novembre et 12 décembre à 9h30

Nous proposons une série de cours d'autodéfense féministe 5 samedis, 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 9h30 à 11h30. Les séances sont animées par Isabelle du Cercle des sirènes.

L'inscription est obligatoire.

L'une et l'autre

7 octobre, 4 novembre et 2 décembre à 13h30

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 **premier mercredi du mois, à 13h30**. Les thèmes abordés sont déterminés par les participantes.



Invitation au Trident

18 novembre à 19h30

Le Théâtre du Trident et l'équipe de production de la pièce *La version qui n'intéresse personne* invitent 20 membres du CRFB à assister gratuitement à la représentation du 18 novembre à 19h30. Le lendemain, le jeudi 19 novembre, nous nous retrouverons au CRFB autour d'un dîner pour échanger sur la pièce, partager nos impressions et poursuivre ensemble les réflexions qu'elle aura suscitées. **L'inscription est obligatoire.**

Fête de Noël

Jeudi 10 décembre, à partir de 16h

La fête aura lieu au **Centre Monseigneur-de-Laval**. Réservez votre soirée pour célébrer Noël avec nous! Nous vous accueillerons **à partir de 16h** pour un moment festif et chaleureux. **Les inscriptions débiteront à la mi-novembre.**