

CINE-DISCUSSIONS



Venez découvrir une sélection de films internationaux principalement axée sur la femme. Nous vous offrons un espace sécurisé et gratuit pour vivre une expérience immersive, comme au cinéma. Nous aurons l'occasion d'en discuter ouvertement afin d'amener une réflexion collective.



18H00 à 20H45
POPCORN GRATUIT

HABILLEZ-VOUS EN MOU
DOUDOU ET COUSSIN BIENVENUE



**PRÉSENCE DE SCÈNES QUI PEUVENT
PARFOIS CHOQUÉES, INTERVENANTE
SUR PLACE**

8 octobre ☐
Ma vie en cinémascope

5 novembre ☐
Les nuits avec mon ennemi

10 décembre ☐
Les quatre filles du docteur
March

Pour en savoir plus sur les films, veuillez vous référer à la feuille complémentaire de la programmation

FERMETURE

Veuillez prendre note que Ressources-Femmes sera fermé aux dates suivantes :



FÊTE DU TRAVAIL—7 SEPTEMBRE 2026
ACTION DE GRÂCE -12 OCTOBRE 2026
VACANCES DES FÊTES - 19 DÉCEMBRE AU 3 JANVIER 2027

S'il s'agit d'une urgence veuillez contacter: Info sociale au 811 option 2,
Contact Richelieu Yamaska au 450-774-6952 ou pour toutes situations de
violence SOS Violence conjugale au 1 800-363-9010.

À propos

Devenir Membre

Vous pouvez devenir membre en ligne sur notre site web en complétant la demande d'adhésion ou venir faire votre adhésion à la réception.

AVANTAGES MEMBRES

- ♥ Avoir une diminution des frais sur certains services et activités;
- ♥ Avoir des services psychosociaux et juridiques gratuits et confidentiels;
- ♥ Avoir accès à la friperie Recyc-Linge du centre;
- ♥ Avoir accès aux services de couture solidaire;
- ♥ Recevoir les programmations d'activités et les communications du centre;
- ♥ Avoir droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle;
- ♥ Faire partie d'une collectivité.



Lundi au Vendredi



1018, Rue Daigneault, Acton Vale, J0H 1A0



450-546-3366



info@ressources-femmes.org



<https://www.ressources-femmes.org/>

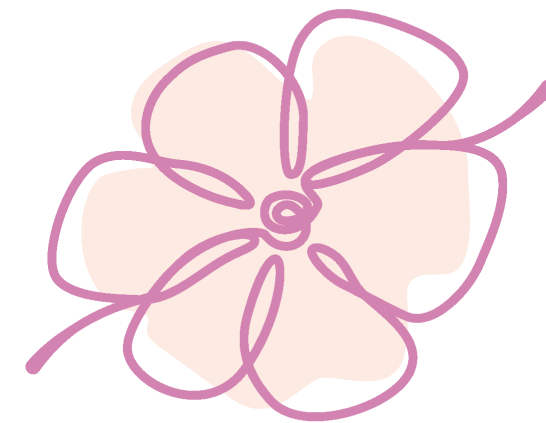


Scannez Le code QR pour
CONSULTER LA PROGRAMMA-
TION SUR NOTRE SITE WEB.



Programmation

AUTOMNE 2026



Ressources Femmes

DE LA RÉGION D'ACTON



1018, Rue Daigneault, Acton Vale, J0H 1A0



450-546-3366



info@ressources-femmes.org

Activités Fermées

Ces ateliers sont destinées aux femmes intéressées à entreprendre une démarche à long terme, sur un sujet précis. *Tarif membre*

UN CLIC À LA FOIS

Trois rencontres pour apprendre à mieux utiliser son téléphone, sa tablette ou son ordinateur (portable) au quotidien. À travers des exercices simples et pratiques, vous découvrirez les fonctions de base, la navigation sur Internet, les courriels, les démarches en ligne ainsi que quelques trucs pour utiliser le numérique de façon sécuritaire.



« Comment je fais pour retrouver une photo? »
« Comment je joins un document à un courriel? »
« Comment je fais des virement bancaire? »
« Comment je sais si ce message est une arnaque? »

Quand : Mardi PM
Heure : 13h30 à 15h30
Horaire : 29 septembre, 13 et 27 octobre 2026
Coût : 10.00\$
Animation : Catherine Gazeille, intervenante psychosociale



RIGOLO-THERAPIE

Dans cet atelier de 4 rencontres, venez profiter de la joie de vivre de l'une de nos membres et laissez tomber les barrières et les jugements que l'on s'impose parfois. Un moment pour se laisser aller, rire ensemble et se sentir pleinement soi-même, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Le rire est un véritable allié pour favoriser le bien-être physique, émotionnel et mental.

Offrez-vous un moment de légèreté dans votre semaine pour repartir le cœur plus léger et l'esprit détendu.

Quand : Mardi AM
Heure : 9h00 à 10h00
Horaire : 3,10,17 et 24 novembre 2026
Coût : Gratuit
Animation : Laura Costes-Brunelle & Solange Meunier



VIE ACTIVE

Un cours en soirée inspiré de la routine Vie Active, qui vous invite à mettre votre corps en mouvement, à votre rythme et dans le respect de vos capacités.

Dans un espace guidé, sans pression de performance, prenez le temps de bouger, de respirer et de vous reconnecter à votre corps. La séance se termine par un moment de relaxation et de méditation, favorisant la détente, un esprit plus calme et une meilleure préparation au sommeil.

Quand : Lundi SOIR
Heure : 18h00 à 19h00
Horaire : 2,9,16 et 23 novembre 2026
Coût : Gratuit
Animation : Jeannine Boileau et Renée Micheline Gagné



TRICO-THÉ

Un moment chaque semaine pour tricoter, créer et prendre du temps pour soi, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Que vous soyez débutante ou déjà à l'aise avec les aiguilles, venez avancer sur votre projet à votre rythme, échanger des trucs et profiter de la présence des tricoteuses chevronnées pour vous accompagner au besoin.

Un moment pour créer de vos mains, briser l'isolement

Quand : Mercredi PM
Heure : 13h30 à 15h30
Horaire : 16, 30 sept, 14, 28 octobre, 11, 25 novembre et 9 décembre 2026
Coût : Gratuit, Apportez votre laine !



CUISINES COLLECTIVES

Quand: Jeudi AM **Heure:** 9h à 12h **Coût** 15\$/cuisine **Détails:** Apporter vos plats **Max 6 participantes**

saveurs d'icitte

Venez redécouvrir des classiques culinaires du Québec à travers sa culture traditionnelle. Des plats réconfortants qui ramèneront parfois des souvenirs d'antan à travers ses saveurs.

24 ☐ 15 ☐ 12 ☐
Septembre Octobre Novembre

saveurs d'ailleurs

Venez découvrir dans une ambiance festive une culture d'ailleurs à travers ses saveurs. Nous vous offrons une brève présentation du pays pour que vous puissiez avoir le sentiment de réellement voyager dans le confort de Ressources-Femmes.

1 ☐ 29 ☐ 26 ☐
Octobre Octobre Novembre

RÉSERVEZ VOTRE PLACE

Activités en continu

se mettre en marche

La marche de santé est une activité de plein air qui combine l'exercice physique modéré et l'éducation à la santé physique. Lors de cette marche, les participantes découvriront des informations sur la flore et la faune locales à travers des capsules pédagogiques, tout en bénéficiant des effets positifs de l'activité sur leur santé

Quand : Mardi AM **ANNULATION, SI PLUIE**
Heure : 9h00 à 10h30
Horaire : 8 septembre ☐ 6 octobre ☐
22 septembre ☐ 20 octobre ☐
Coût : Frais de déplacement (co-voiturage)
Animation : Laura Costes-Brunelle, Intervenante psychosociale

MILIEU DE VIE

Un milieu de vie, c'est un espace ouvert où vous pouvez venir librement, sans inscription et sans pression. Vous venez quand vous le souhaitez, simplement pour passer un moment avec nous!

C'est un endroit pour prendre une pause, briser l'isolement, échanger, colorier, jouer à des jeux éducatifs, lire un bon livre de notre bibliothèque féministe, discuter autour d'un café ou simplement profiter d'un moment en bonne compagnie.

Quand : Jeudi PM
Heure: 13h30 à 15h30
Horaire: 8, 22, oct et 5,19 nov et 10 déc
Coût Gratuit
Animation: Intervenante sur place



SEPTEMBRE

Café-rencontre

PARLONS DE FÉMINISME
Mercredi, 9 septembre
9h30 à 12h00



Dans cet atelier offert par Camille Rivet de la TCGFM, nous discuterons de l'égalité entre les femmes et les hommes. Au menu : apprentissages, discussions et réflexions.

Un moment pour toi

L'ENFANT INTÉRIEUR
Mercredi, 16 septembre
9h00 à 11h00



Dans cet atelier, nous vous offrons un moment de douceur pour reconnecter avec votre enfant intérieur à travers la joie et la réactivation de souvenirs. Offert par Nancy Beaulieu, thérapeute en programmation neuro linguistique (PNL).

Pause sur l'actualité

LES ÉLECTIONS, UN CHOIX CONSCIENT
Mercredi, 23 septembre
9h00 à 11h00

Dans cet atelier, nous explorerons les différents partis politiques et leurs principales orientations afin de mieux comprendre les enjeux qui les distinguent. Un moment pour s'informer et se donner les outils nécessaires pour faire un choix éclairé.

Action collective

VÉRITÉ & RÉCONCILIATION : MYTHES ET PRÉJUGÉS: LES RÉALITÉS AUTOCHTONES

MERCREDI, 30 SEPTEMBRE
9h00 à 11h00



Un atelier interactif déconstruisant les mythes et préjugés envers les Autochtones, à travers des échanges ouverts, des faits historiques et culturels, pour favoriser la compréhension, le respect et l'inclusion.

DINER COLLECTIF

JEUDI MIDI
12h00 à 13h00

♥ 22 octobre 2026
♥ 19 novembre 2026
♥ 10 décembre 2026

Parce qu'un repas est plus agréable lorsqu'il est partagé! **Apportez votre lunch** et venez manger avec d'autres femmes pour échanger, créer des liens et sortir de la routine.

OCTOBRE

Action Collective

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES DU QUÉBEC
Vendredi, 2 octobre
9h00 à 11h00

Dans cet atelier, portant sur "Là où le nous commence", nous explorerons la force du collectif et le passage du « je » au « nous ». Ensemble, nous réfléchirons à la manière dont nos expériences individuelles peuvent devenir un moteur de solidarité et d'entraide.

Atelier socio-culturel

EN QUÊTE DE VOTRE ARGENT PIÈCE DE THÉÂTRE
Lundi, 5 octobre
14h00 à 15h30



En partenariat avec le comité Maltraitance envers les personnes aînées, venez assister à une pièce du Théâtre Parminou sur la fraude à la Salle Laurent-Paquin d'Acton Vale.

Justi-Action

MES PAPIERS, MES DROITS, MES CHOIX
Mercredi, 7 octobre
18h00 à 20h00



Parce que nos papiers peuvent parfois être difficiles à comprendre! Cet atelier permet de mieux organiser vos documents importants, notamment ceux liés à la maison, aux finances et aux démarches légales. C'est une occasion de poser ses questions, de connaître ses droits.

Action collective

NUIT DES SANS ABRIS
Jeudi, 15 octobre
16h00 à 19h00

Un moment de partage, de solidarité et de sensibilisation sur l'itinérance autour de petites douceurs, dans une ambiance chaleureuse au parc Roger-Labréque. Une occasion de se rassembler et de créer des liens, en collaboration avec les organismes de la MRC.

Un moment pour toi

L'AUTOMASSAGE
MERCREDI, 28 octobre
9h00 à 11h00



Dans cet atelier offert par Éline Paré, physiothérapeute de métier, nous apprendrons des techniques pour soulager les douleurs du quotidien et découvrirons comment apporter un peu de douceur à notre corps grâce à la respiration.

NOVEMBRE

Activité créative

LE VOYAGE DES LIGNES
Mercredi, 4 novembre
9h00 à 11h00



À travers cet atelier créatif animé par Karine Drolet, laissez-vous porter par les couleurs et les mots pour explorer votre monde intérieur. Un espace d'expression où chaque ligne devient une occasion de se reconnecter à soi.

Café-rencontre

SANTÉ MENTALE POSITIVE
Mercredi, 11 novembre
9h00 à 11h00

Un atelier pour découvrir des outils simples afin de prendre soin de sa santé mentale, développer son bien-être au quotidien et renforcer ses forces dans un espace bienveillant et sans jugement.

Matinée santé

VIIEILLIR EN SANTÉ, VIVRE PLEINEMENT!
Mercredi, 18 novembre
9h00 à 11h00

Dans cet atelier, vous en apprendrez davantage sur les examens médicaux recommandés après 50 ans, l'alimentation, la prévention de l'ostéoporose et de certaines maladies plus fréquentes, comme le zona, afin de favoriser un vieillissement en santé.

Action collective

ÊTRE UN TÉMOIN AIDANT
Mercredi, 25 novembre
9h00 à 11h00



Dans le cadre des 12 jours d'actions contre la violence faite aux femmes, nous accueillerons Ariane Briggs du CAVAS, qui nous sensibilisera aux la problématique des violences sexuelles, notamment en abordant le consentement, les mythes et réalités et ressources d'aide.



Déjeuners ensoleillés

Lors d'un déjeuner convivial, profitez d'un moment agréable pour socialiser tout en découvrant des informations utiles sur l'alimentation et la nutrition. L'occasion d'échanger des conseils, d'apprendre de nouvelles astuces pour améliorer votre alimentation et de partager des idées pour un mode de vie plus sain.

Vendredi, 9h00 à 10h30



25 ☐ 23 ☐ 27 ☐
Septembre Octobre Novembre



D'autres activités au verso



Activités ouvertes

Les groupes ouverts sont des activités gratuites (sauf exceptions) et accessibles à toutes.

L'inscription est obligatoire afin d'être informée en cas de modification d'horaire ou d'annulation.

En cas de contribution financière, veuillez prendre note que les tarifs diffèrent selon votre adhésion.

\$ = Tarif membre

DECEMBRE

Activité créative

CRÉATION DE DÉCORATIONS DE NOËL
Mercredi, 2 décembre
9h00 à 11h00



Laissez libre cours à votre créativité en confectionnant une décoration de Noël, pour vous ou pour offrir en cadeau à un être cher, offert par Danielle Guay, artiste récupératrice.

Café-rencontre

NOËL D'UN CONTINENT À L'AUTRE
Mercredi, 9 décembre
9h00 à 11h00



Dans cet atelier ludique, partez à la découverte des façons dont différents pays célèbrent le temps des fêtes, à travers leurs coutumes, leurs traditions et les plats qu'ils partagent.

Fête

LA MAGIE DE NOËL
Mardi, 15 décembre
11h30 à 14h30



Venez partager un repas convivial dans l'esprit des fêtes, jeux et surprises au rendez-vous.

Un échange de cadeaux est prévu!

Sur participation volontaire, les participantes devront apporter un présent matériel (pas d'argent) et neuf d'une valeur de 5 à 10 \$. Le cadeau doit être emballé au préalable.

Un moment de plaisir, de partage et de surprises à ne pas manquer !

