

Créations de papier

Description : Plusieurs projets créatifs à explorer avec l'art du papier. Confectionnez votre portfolio, un signet, un mini journal avec des estampes et des encres à base d'eau. Détente au rendez-vous.

Personne-ressource : Claudine Delaunay
Coût : Gratuit (maximum de 4 participantes)
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Mercredis de 10h à midi
21 sept au 19 octobre (5 sessions)

Peinture sur verre

Description : Décorez un plateau de service avec une technique de peinture sur verre simple. Inspirez-vous des différents modèles proposés ou selon votre imagination. Superbe idée cadeau.

Personne-ressource : Julie Mercier
Coût : 10\$
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Mercredi de 13h30 à 16h30
Le 5 octobre

Cuisiner entre nous

Objectif : Mettre en commun son temps et ses connaissances pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants. Un bon moment pour partager et s'amuser en cuisinant. Les participantes partent à la maison avec leurs portions!

Coût : 5\$ (maximum de 5 participantes)
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Un lundi par mois
De 9h à 14h
26 septembre, 24 octobre, 21 novembre
12-19 décembre (thématique Noël)

BIENVENUE À TOUTES!

Inscriptions du 12 au 19 septembre

Par : téléphone 819 516-0699
Courriel : programmation@actuelle.ca
Sur notre page Facebook

Période des activités du 19 septembre au 15 décembre

Disponible sur place :



Service de garde disponible lors des activités au centre ou pour du répit. Enfants de 3 mois à 5 ans.

Pour profiter des ateliers, venez au centre compléter le formulaire d'inscription. Vous serez membre du Centre Actu-Elle pour le coût de 5\$ seulement.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec



Centraide
Outaouais

Famille
Québec

Programmation Automne

2022



Notre mission consiste à offrir des services aux femmes de tous les âges et de tous les milieux pour favoriser leur épanouissement personnel et les aider à prendre leur place dans la communauté et au sein de la société.

www.centreactuelle.ca

819 516-0699

88 rue Principale, Saint-André-Avellin

Mêle toi de tes finances

Description : L'argent est une préoccupation pour tous. Comment faire un budget avec ses revenus ? Une bonne gestion de son argent vous permet : de bien dépenser, de se payer un petit plaisir, atteindre un objectif ou planifier son futur.

Personne-ressource : Édith Hébert
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les samedis de 10h30 à midi
1^{er} octobre au 29 octobre

Confection de SUSHIS

Objectif : Niveau débutante. De la préparation du riz à sushi aux éléments principaux, sans oublier la technique du roulage. Possibilité de sushi végétarien. Allergènes possibles : poissons, fruits de mer, graines de sésame

Personne-ressource : Julie Mercier
Coût : 20\$
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Mercredi de 13h30 à 16h30
Le 28 septembre

Les bienfaits des produits naturels

Description : L'hiver approche à grand pas... comment renforcer votre système immunitaire de façon naturelle ? Des aliments, des huiles essentielles, vitamines, tisanes. Tout cela à la portée de votre main !

Personne-ressource : Hélène Therrien
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Lundi de 13h à 14h
Le 17 octobre

L'éveil de soi

Objectif : Prendre le temps pour soi, se retrouver intérieurement. Comment devenir plus heureuse dans son quotidien ? Conseils et techniques simples à appliquer pour y parvenir.

Personne-ressource : Natalie Périard
Coût : Gratuit (maximum de 6 participantes)
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Mardis de 13h00 à 14h00
27 septembre au 13 décembre

Discutons ensemble

Objectif : Un moment pour discuter de divers sujets entre femmes. Un temps pour vous changer les idées ! Une rencontre hebdomadaire qui vous permettra d'échanger et de faire la connaissance de femmes formidables.

Personne-ressource : Michelle Villeneuve
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les mardis de 9h30 à 11h30
20 septembre au 13 décembre

L'art de la photographie

Objectif : Que ce soit avec votre cellulaire ou avec une caméra digitale, apprenez à maîtriser l'art de la photographie. Trucs et techniques pour prendre les meilleures photos. Projets visuels variés qui augmentent la confiance et l'estime de soi.

Personne-ressource : Anne Forest
Coût : 20\$
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Jeudis de 13h à 16h
29 septembre au 8 décembre

La jalousie et l'envie

Objectif : Reconnaître les signes de ces deux émotions qui peuvent nuire à votre vie quotidienne et comment en faire la gestion.

Personne-ressource : Johanne Charron
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Mardi de 9h00 à 12h00
Le 11 octobre

Cartes brodées

Description : Apprenez à personnaliser vos cartes de souhaits avec aiguille et fil. Des cartes uniques avec très peu d'équipements. Un atelier zen qui demande concentration et dextérité.

Personne-ressource : Julie Mercier
Coût : 10,00 \$
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Jeudis de 9h à 11h30
Le 24 novembre et le 1^{er} décembre

Club de marche

Objectif : Mise en forme par la marche, selon le rythme de chacune. Itinéraires et trajets variés sur le territoire.

Personne-ressource : Michelle Villeneuve
Matériel : Habillement confortable, selon température
Coût : Gratuit
Lieu : Départ du Centre Actu-Elle
Horaire : Jeudis de 10h à 11h
22 septembre au 15 décembre