

La Relance

Objectif : Vous avez des questions concernant le retour aux études, vous voulez faire une formation ou désirez retourner sur le marché du travail ? Un spécialiste pourra vous informer et répondre à vos questions.

Personne-ressource : Welongo Ngena
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Le mardi 27 septembre
De 10h00 à 11h00

Je pense à moi

Objectif : C'est l'opportunité de se concentrer sur soi-même et son estime personnelle. Trucs et astuces pour cultiver le bonheur dans notre vie de tous les jours.

Personne-ressource : Carole Boucher
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les jeudis 22 septembre au 10 novembre
De 18h30 à 19h30

Cuisines collectives

Objectif : Mettre en commun son temps et ses compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants que les participantes apportent à la maison.

Personne-ressource : Francine Villeneuve
Vous avez besoin : Contenant de plastique
Coût : 5.00\$
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Un vendredi par mois de 9h00 à 15h00
Le 30 sept-28 oct-25 nov-9 déc.

* À noter qu'il y aura des rencontres le lundi avant la cuisine collective pour choisir les repas.

Horaire : De 9h00 à 10h30
Dates de rencontres : 26 sept, 24 oct, 21 nov et 5 déc

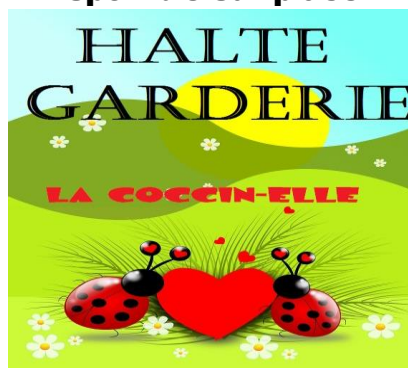
BIENVENUE À TOUTES!

Inscriptions du 12 au 19 septembre

Par : téléphone 819 986-9713
Courriel : programmation2@actuelle.ca
Sur notre page Facebook

Période des activités du 19 septembre au 16 décembre 2022

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 au coût de 5\$ seulement.

Bibliothèque itinérante

Nous avons toujours besoin de livres pour notre bibliothèque itinérante. Vous pouvez les déposer au centre.

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

819-986-9713

501 rue des Pins,

Gatineau (secteur Buckingham)

Violence conjugale, mythes et réalités

Objectif : Découvrez avec l'aide d'une intervenante, les mythes et réalités face à la violence conjugale. Les différentes formes de violences et les ressources disponibles pour nous aider à la surmonter.

Personne-ressource : Sabrina St-Amour
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les mardis 10h00 à 12h00
Le 4 et 11 octobre

Santé Active

Objectif : Vous voulez vous remettre en forme mais ne savez pas par où commencer ? Avec l'assistance d'un entraîneur, les exercices suggérés seront adaptés selon vos capacités personnelles.

Personne-ressource : Benoit Préfontaine
Vous avez besoin : bouteille d'eau, petites serviettes
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les mardis de 15h30 à 16h30
Du 4 octobre au 22 novembre

Cours de Photographie

Objectif : Vous rêvez d'avoir des habiletés pour faire de magnifiques photos ? Que ce soit avec un appareil photo ou bien votre téléphone cellulaire tout est possible ! Trucs et techniques pour améliorer vos photographies. Projets visuels variés.

Personne-ressource : Anne Forest
Vous avez besoin : Caméra ou Cellulaire
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les lundis de 13h00 à 16h00
Du 3 octobre au 12 décembre

Méditation

Objectif : Pour une remise en forme tout en douceur où on progresse à son propre rythme et en toute sécurité. Une façon de développer la flexibilité, de tonifier les muscles et d'améliorer la posture.

Personne-ressource : Carole Boucher
Vous avez besoin : Vêtements confortables
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les jeudis de 19h45 à 20h30
Du 22 septembre au 10 novembre

Échangeons ensemble

Objectif : Un moment pour discuter de divers sujets entre femmes. Un temps pour vous changer les idées!

Personne-ressource : Caroline Brunet
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les mercredis de 9h30 à 11h30
Du 21 septembre au 14 décembre

Club de lecture

Objectif : Découvrir la lecture, se rencontrer et discuter de livres que nous avons trouvé intéressants, passionnants et parfois même mystérieux.

Personne-ressource : Caroline brunet
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les mercredis de 13h30 à 15h30
Du 21 septembre au 14 décembre

Cours de danse Country

Objectif : À l'aide d'un professeur, venez pratiquer des pas de danse de base. Musique et plaisir au rendez-vous.

Personne-ressource : Céline Lavallée
Coût : Gratuit
Lieu : Salle du Conseil (515 rue Charles)
Horaire : Les mardis de 14h00 à 15h00
Du 20 septembre au 22 novembre

Atelier Annulé

Création Artistique

Objectif : Tout en vous guidant dans votre créativité, ce sera le moment de laisser l'art prendre le dessus de vos pensées. Que vous soyez novice ou intermédiaire, vous avez votre place dans le groupe. Venez-vous joindre à nous.

Personne-ressource : Caroline Brunet
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les jeudis 9h30 à 11h30
Du 22 septembre au 15 décembre

Couture

Objectif : Soutenir votre apprentissage et votre projet individuel de couture en vous offrant l'expérience et les conseils d'une couturière.

Personne-ressource : Claire Legault
Coût : 10,00 \$
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les mardis de 18h30 à 20h30
20 septembre au 13 décembre

Création d'un mandala

Objectif : Vous avez toujours rêver d'apprendre à fabriquer un mandala ? Voici l'occasion en or de pouvoir apprendre les formes géométriques à utiliser pour la création de vos propres mandalas.

Personne-ressource : Hélène Dupperon
Coût : Gratuit
Lieu : Zoom
Horaire : Les jeudis de 13h30 à 15h30
Du 29 septembre au 27 octobre

Atelier Annulé