

### Créations artistiques

**Description :** Plusieurs projets créatifs à explorer grâce à des médiums variés. Amenez vos projets personnels ou essayez de nouvelles techniques. Que vous soyez débutante n'empêche rien ! Nous sommes là pour le plaisir.

**Personne-ressource :** Michelle Villeneuve  
**Coût :** Gratuit (maximum de 6 participantes)  
**Lieu :** Centre Actu-Elle  
**Horaire :** Jeudis de 9h30 à midi  
26 janvier, 2-9-23 février, 2 mars

### Techniques de relaxation

**Description :** Tu vis des moments de stress et d'anxiété ? En utilisant des mouvements doux, découvrez des techniques pour mieux respirer, faire le vide de vos idées et vous enraciner.

**Personne-ressource :** Cynthia McCart  
**Coût :** Gratuit  
**Lieu :** Centre Actu-Elle  
**Horaire :** Jeudi de 13h30 à 15h  
Le 9 février

### Cuisine 1000 jours

**Objectif :** Mettre en commun son temps 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 !

**Ressource :** L'Alliance Alimentaire Papineau  
**Coût :** Gratuit  
**Lieu :** Centre Actu-Elle  
**Horaire :** Mardis  
De 9h à midi  
24 janvier, 7 et 21 février

BIENVENUE À TOUTES!

Inscriptions du 9 au 13 janvier

Par : téléphone 819 516-0699  
Courriel : [programmation@actuelle.ca](mailto:programmation@actuelle.ca)  
Sur notre page Facebook

Période des activités du 16 janvier au 3 mars 2023

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 Hiver 2023



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](http://www.centreactuelle.ca)

819 516-0699

88 rue Principale, Saint-André-Avellin

## Je me questionne

**Description :** Tu cherches des réponses à tes questions ? Utilisation de cartes tarots et la science de la numérologie pour nous amener à la réflexion et à trouver des solutions positives.

**Personne-ressource :** Diane Cléroux  
**Coût :** Gratuit  
**Lieu :** Centre Actu-Elle  
**Horaire :** Mardis de 13h30 à 15h  
24 et 31 janvier, du 7 au 28 février  
(maximum 4 participantes)

## On crocheette !

**Description :** Apprenez les mailles de base au crochet pour enfin pouvoir vous laisser aller dans la confection du projet de votre choix. Un passe-temps relaxant et satisfaisant.

**Personne-ressource :** Diane Cléroux  
**Coût :** Gratuit  
**Matériel :** Laine de votre choix, crochets (non fournis)  
**Lieu :** Centre Actu-Elle  
**Horaire :** Lundis de 9h30 à 11h30  
Le 16 janvier au 27 février

## J'aime la lecture

**Description :** Occasion parfaite pour aller à la bibliothèque me chercher de nouveaux livres ! Selon mes goûts et intérêts ou j'ose me permettre de faire de nouvelles découvertes ?

**Personne-ressource :** Michelle Villeneuve  
**Coût :** Carte de bibliothèque, gratuit pour résidents  
**Lieu :** 532 Charles Auguste Montreuil, Saint-André-Avellin  
**Horaire :** Lundis  
13h à 14h30

## Apprends à gérer tes émotions

**Objectif :** Vivre nos émotions d'une manière saine en empêchant celles-ci de prendre le dessus dans notre vie quotidienne. Développer une meilleure résilience face à l'adversité. Atteindre l'équilibre personnel.

**Personne-ressource :** Jiana Saad  
**Coût :** Gratuit  
**Lieu :** Centre Actu-Elle  
**Horaire :** Vendredi de 13h00 à 15h00  
Le 10 février

## Discutons ensemble

**Objectif :** Un moment pour discuter de divers sujets entre femmes en favorisant la réflexion. Une rencontre qui vous permettra d'échanger et de faire la connaissance de femmes de milieux différents.

**Personne-ressource :** Michelle Villeneuve  
**Coût :** Gratuit  
**Lieu :** Centre Actu-Elle  
**Horaire :** Mardis de 9h30 à 11h30  
17 et 31 janvier, 14 et 28 février

## Produits nettoyants naturels

**Objectif :** Vous êtes soucieuse de l'environnement ? Création de capsules nettoyantes pour la toilette et de la crème à récurer douce. À la base d'ingrédients faciles d'accès et d'huiles essentielles, ces produits ont des propriétés excellentes pour l'entretien ménager.

**Personne-ressource :** Maxime Corneau  
**Coût :** Gratuit, tout le matériel est fourni  
**Lieu :** Centre Actu-Elle  
**Horaire :** Lundi  
Le 6 février  
17h30 à 19h30

## Aimer, perdre et grandir

**Objectif :** Que ce soit à la suite d'une rupture, un déménagement, un décès, ou une perte matérielle, nous vivons des émotions pénibles à surmonter. Comment en faire le deuil ?

**Personne-ressource :** Nicole Charbonneau  
**Coût :** Gratuit  
**Lieu :** Centre Actu-Elle  
**Horaire :** Mercredis de 9h30 à 11h30  
18 janvier au 1<sup>er</sup> mars

## Je me choisi

**Description :** Je choisis de prendre soin de moi, de me donner confiance, de me pardonner pour mes erreurs, de me choisir avant les autres et respecter MES besoins pour enfin vivre une vie plus harmonieuse.

**Personne-ressource :** Stéphanie Bonenfant  
**Coût :** Gratuit  
**Lieu :** Centre Actu-Elle  
**Horaire :** Mercredi de 13h à 15h  
Le 8 février

## 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 :** Vendredis  
10h30 à 11h30