

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
30 mars, 6-13-27 avril, 4-11- 18-25 mai, 8 juin

Je pense à moi

Description : Apprendre différentes techniques pour prendre soin de sa santé mentale au quotidien. Améliorez votre bien-être intérieur et toutes les sphères de votre vie. Période de réflexion et méditation.

Personne-ressource : Carole Boucher
Coût : 20\$
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Lundis de 13h30 à 15h30
3-17-24 avril, 1-8-15-29 mai

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 ! Programme pour les mamans, garderie sur place.

Ressource : L'Alliance Alimentaire Papineau
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Mardis
De 9h à midi
28 mars, 11 et 25 avril, 9 et 23 mai, 6 juin

BIENVENUE À TOUTES!

Inscriptions du 20 au 24 mars

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

Inscriptions obligatoires, places limitées

Période des activités du 27 mars au 13 juin 2023

Pour profiter des ateliers, venez au centre compléter le formulaire d'inscription au coût de 5\$.

Disponible sur place :



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

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



Famille
Québec

Saint-André-Avellin Printemps 2023



Notre mission : Offrir des services aux femmes pour favoriser leur épanouissement personnel en les aidant à prendre une place active dans la société.

www.centreactuelle.ca

819 516-0699

88 rue Principale, Saint-André-Avellin

Chante avec moi

Description : Avec le rythme de la musique populaire ou tes chansons préférées, chante avec nous pour t’amuser et t’exprimer. Ce n’est pas une compétition pour la meilleure chanteuse, simplement du plaisir !!!

Personne-ressource : Les sœurs Guertin
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Vendredis de 13h30 à 15h
7-14-21-28 avril, 5-12-19-26 mai

Animation maison d’hébergement

Description : Rencontre avec des femmes âgées pour aider à briser leur isolement. Diverses activités conçues pour la stimulation et la créativité. Inciter l’ouverture et l’expression grâce au partage.

Personne-ressource : Michelle Villeneuve
Coût : Gratuit
Matériel : Varié, fourni
Lieu : CHSLD, St-André-Avellin
Horaire : Mercredis de 14h à 15h30
5-12-19-26 avril

Mentorat budgétaire

Description : Tout ce qu’il faut savoir sur les finances. Budget, crédit : les mythes et réalités, placements, la protection de nos droits, l’endettement et la consommation.

Personne-ressource : ACEF Outaouais
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Jeudis
13h30 à 15h
13 avril, 4 mai, 8 juin

Rebondir avec grâce

Objectif : Offert par une conférencière qui nous partage ses connaissances sur la philosophie de la gratitude, la confiance en soi, accepter de vivre avec ses émotions, la résilience. Pratiques et exercices.

Personne-ressource : Jiana Saad
Coût : 20,00\$
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Jeudi
Le 20 avril
De 10h à 15h
(Vous pouvez amener votre lunch pour dîner avec nous!)

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
4 et 18 avril, 2-16-30 mai, 13 juin

Créations de papier (Avancé)

Objectif : Plusieurs techniques d’estampages, paperolle, perles de papier résine UV, aquarelle et pastel sur papier. Vous serez surprises par toutes vos belles créations. Limite de 6 participantes

Personne-ressource : Claudine Delaunay
Coût : 20 \$ pour la session, matériaux fournis
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Mercredis de 10h à midi
3-10-17-24-31 mai, 7-14 juin

Créations de papier (Intermédiaire)

Objectif : Plusieurs techniques d’estampages, paperolle, perles de papier résine UV, aquarelle et pastel sur papier. Vous serez surprises par toutes vos belles créations. Limite de 6 participantes.

Personne-ressource : Claudine Delaunay
Coût : 20 \$ pour la session, matériaux fournis
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Mercredis de 13h à 15h
3-10-17-24-31 mai, 7-14 juin

Questions judiciaires

Description : Profitez de la présence d’une avocate qui vous donnera un service d’informations judiciaires gratuitement : séparation, divorce, testament, succession, droit civil, criminel et familial.

Personne-ressource : Myla François
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Jeudis de 13h30 à 15h30
6 avril et le 25 mai

Club de marche

Objectif : C’est un rendez-vous pour des marches santé entre femmes. 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