

### 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](mailto: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](http://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