

Impro

Objectif : Développer plusieurs qualités hyper utiles au quotidien, tel que l'esprit d'équipe, l'écoute, lâcher prise, la spontanéité mais surtout la confiance en soi.

Personne-ressource : Caroline Brunet
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les lundis 27 mars au 5 juin
De 9h30 à 11 :30

***Il doit y avoir un minimum de 6 participantes pour l'atelier.
(Deux équipes de 3 participantes minimum)**

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 : Mercredi le 19 avril
De 10h00 à 15h00

***Apportez votre diner, vous pourrez manger au Centre en compagnie de Jiana.**

Cuisines collectives

Objectif : Mettre à profit son temps et ses compétences pour confectionner des plats sains et appétissants que les participantes apporteront.

Personne-ressource : Francine
Coût : 5.00\$
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Un vendredi par mois de 9h00 à 15h00
31 mars, 21 avril, 26 mai, 9 juin

COMPLET

BIENVENUE À TOUTES!

Inscriptions du 20 au 24 mars 2023

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

Période des activités du 27 mars 2023 au 9 juin 2023

Disponible sur place :



Halte-garderie La Coccin-Elle
Service de garde disponible lors des activités au centre ou pour du répit. Enfants de 3 mois à 5ans.

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



Famille
Québec



Gatineau Secteur Buckingham

Programmation Printemps
2023



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

www.centreactuelle.ca

819 986-9713
501 rue des Pins

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
Coût : Gratuit
Lieu : Salle communautaire Eva Boucher
181 rue Joseph
Horaire : Les lundis de 13h00 à 16h00
Du 27 mars au 5 juin

Chantons ensemble

Objectif : Chanter des chansons est un bon moyen de se divertir et de se rencontrer dans la joie tout en s'amusant.

Personne-ressource : Caroline Brunet
Coût : Gratuit
Lieu : Salle du conseil, 515 rue Charles
Horaire : Les mardis de 9h00 à 11h00
28 mars, 4-11 avril, 16-23-30 mai et 6 juin

Développe ta confiance

Objectif : Mieux se connaître, mieux se comprendre et développer sa confiance, mais surtout vivre avec elle ! La confiance fluctue !

Personne-ressource : Nathalie Gauthier
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les mardis de 9h30 à 11h00
Du 18 avril au 2 mai

La santé pelvienne chez la femme

Objectif : Voici l'opportunité d'effectuer des exercices et d'avoir également de précieux conseils pour aider la région du plancher pelvien et les fuites urinaires.

Personne-ressource : Nicole Geoffroy
Coût : 10.00\$
Lieu : Salle du conseil, 515 rue Charles
Horaire : Les mardis de 13h00 à 15h00
Du 28 mars au 18 avril

Club de marche

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

Personne-ressource : Caroline Brunet
Coût : Gratuit
Lieu : Départ du Centre Actu-Elle
Horaire : Les mardis 13h00 à 15h00
Du 25 avril au 6 juin

Couture

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

Personne-ressource : Claire Legault
Coût : 10,00 \$
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les mardis de 18h30 à 20h30
Du 28 mars au 6 juin

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 29 mars au 7 juin

Aimer, perdre et grandir

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

Personne-ressource : Nicole Charbonneau
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les mercredis de 13h00 à 15h00
Du 29 mars au 7 juin

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 30 mars au 8 juin

Améliorer sa vie grâce à l'énergie universelle

Objectif : Apprendre quelques techniques simples et explorer des méthodes pour aider à améliorer son bien-être. Utiliser ses mains, des pierres, des cartes et d'autres outils pour améliorer la circulation énergétique. Le tout pour soi-même, pour l'auto, les membres de la famille ou tout autre endroit ou personne qui aurait besoin d'une meilleure circulation énergétique.

Personne-ressource : Carole Boucher
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les jeudis de 13h00 à 14h00
6 avril au 25 mai

Méditation

Objectif : Être en relation avec soi-même pour maintenir une bonne santé mentale et émotionnelle. Améliorer notre relation avec les autres ainsi que nous-mêmes. Reprendre contact avec le moi intérieur par la méditation.

Personne-ressource : Carole Boucher
Coût : Gratuit
Lieu : Centre Actu-Elle
Horaire : Les jeudis de 14h15 à 15h00
Du 6 avril au 25 mai

***Il est à noter que le Centre Actu-Elle sera fermé le lundi 10 avril 2023 et le lundi 22 mai 2023.**