



renouv' elle



Re-Nou-Vie est un centre d'entraide, de formation et de mobilisation pour les femmes en processus de rupture, les mères monoparentales ou qui vivent au sein d'une famille recomposée.

NOUVELLES

LANCEMENT DE PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2017

Vous l'attendiez avec impatience! La nouvelle programmation de Renouvie est maintenant disponible ! Le lundi 16 janvier dernier, vous êtes venues nombreuses, membres et partenaires, lors du dévoilement de la programmation donnant ainsi un bon coup d'envoi à cette nouvelle année encore toute fraîche.

Si nous avons un mot d'ordre à nous donner collectivement cette année, c'est probablement le mot « Ensemble » qui serait mis sur un piédestal. Jamais 2016 ne nous aura autant enseigné qu'il faut nous serrer les coudes et nous unir pour mener à bien nos idées et que souvent, le poids du nombre est davantage porteur de changement et d'espoir étant donné que nous additionnons nos forces individuelles dans une visée d'avancement collectif.

Même si plusieurs dossiers demeurent au statut de combat infatigable, le fait de se réunir et de se mobiliser pour trouver des solutions aux enjeux qui nous touchent est un exercice qui démontre que nous sommes en mesure de réfléchir collectivement pour apprendre à avancer ensemble.

► Pour connaître tous les détails de notre programmation, nous vous invitons à consulter notre site Web au www.renovie.com

Cela nous permet, entre autres, de travailler avec les autres, de constater ce qui nous distingue et de briser cet isolement qui nous désolidarise la plupart du temps.

À plus petite échelle, c'est ce que nous souhaitons réaliser grâce à notre programmation 2017. Offrir des espaces d'échange, de discussion et de réflexion. Partir de vos préoccupations, de vos projets et vous offrir le soutien adéquat pour concrétiser des actions qui vous tiennent à cœur.

Par-dessus tout, nous souhaitons pouvoir travailler non pas pour vous, mais AVEC vous ...! ●



L'équipe Renouvie, de gauche à droite : Diane Dupuis, Marie-Josée Lamarre, Mireille Poirier, Annie Lavoie, Claire Ste-Marie, Danielle Julien, Alexandra De Serres, Violette Uzumukunda, Gabrielle Belisle-Richard, Anne-Marie Descostes, Chantal Daigneault.

NOUS JOINDRE
71, rue Principale
Châteauguay (Québec) J6K 1G1
450 692-9805
renovie@renovie.com

HEURES D'OUVERTURE
Du lundi au vendredi de 9 h à midi et de 13 h à 17 h

**Vous désirez nous visiter sur l'heure du dîner ?
Téléphonez pour prendre rendez-vous.**

www.renovie.com



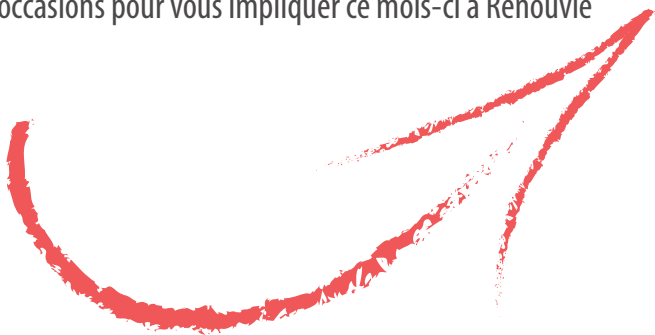
© ReNouVie - Tous droits réservés

DEVENEZ AGENTE DE CHANGEMENT!

S'impliquer dans sa communauté, c'est d'abord et avant tout dynamiser les milieux de vie qui nous entourent. C'est de s'impliquer dans des projets, des activités qui auront des retombées positives autant sur notre qualité de vie personnelle que sur celles des autres.

Souvent, l'idée préconçue selon laquelle l'implication passe nécessairement par l'idée de donner du temps dans un cadre de « bénévolat » échappe au principe de base qui veut que l'implication soit d'abord et avant tout une volonté individuelle de contribuer au développement de sa collectivité à partir de ses forces, à partir de soi.

Que cette volonté additionnée à celle des autres soit porteuse de véritables changements. Voici deux bonnes occasions pour vous impliquer ce mois-ci à Renouvie



SOUPE CITOYENNE

Mercredi 1^{er} février 2017, de 11 h à 13 h



Venez cuisiner et déguster une bonne soupe collective en compagnie d'autres femmes ! Un beau prétexte au partage et une belle occasion pour rire et tisser des liens. Qui sait, peut-être serez-vous l'ingrédient manquant à la réalisation de grandes choses ?

Vous devez obligatoirement vous inscrire au plus tard le mardi 31 janvier à 12 h.

Inscription et renseignements :
Alexandra : 450 692-9805 poste 228

COMITÉ DE JARDINIERS

Inscriptions en cours



Verdir sa communauté, apprendre à cultiver des légumes frais, partager ses connaissances avec d'autres personnes : voilà de belles raisons pour s'impliquer dans le comité de jardiniers. Les rencontres auront lieu dès le mois de mars 2017.

Manifestez votre intérêt dès maintenant !

Inscription et renseignements :
Alexandra : 450 692-9805 poste 228

DE DISCUSSIONS EN APPRENTISSAGE

POUR PARTICIPER AUX DISCUSSIONS, VOUS DEVEZ OBLIGATOIREMENT CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE AU PLUS TARD LA VEILLE DE L'ACTIVITÉ.

ATELIER SEXUALITÉ

Jeudi 2 février, de 13 h 30 à 15 h 30

Avant et après la maternité, il n'est pas toujours évident de vivre en harmonie avec son corps et de vivre sa sexualité pleinement. Dans un environnement sécurisant, venez échanger avec d'autres femmes sur ce sujet.

VOUS INSCRIRE : Annie au 450 692-9805 poste 224

ATELIER L'ÉGALITÉ SOUS TOUTES SES COUTURES

Jeudi 16 février, de 13 h 30 à 15 h 30

Les enfants ont parfois des préférences nettement marquées, dépendamment si ce sont des petits garçons ou des petites filles. « Les filles préfèrent le rose, les garçons préfèrent le bleu ». Dans un langage plus théorique, on nomme ce phénomène des préférences « genrés », c'est-à-dire des préférences qui sont liées au sexe de l'enfant et qui sont apprises socialement, la plupart du temps. De quelle façon ces préférences ont-elles un impact, à long terme, sur l'égalité entre les femmes et les hommes ? Quels sont vos trucs pour faire découvrir d'autres intérêts à vos enfants ? Comment résistez-vous à ce phénomène auquel vous avez sans doute été vous-même exposées étant plus jeunes ? Venez réfléchir et discuter avec nous lors de cette petite causerie qui vous permettra d'apprendre de l'expérience des unes et des autres tout en faisant de nouvelles rencontres !

VOUS INSCRIRE : Alexandra au 450 692-9805 poste 228

LES PETITES CONFÉRENCES

GÉRER SON BUDGET SANS TRACAS

21 février, de 19 h à 21 h

Parce que **savoir, c'est pouvoir**, venez assister à notre première conférence de l'année qui aura lieu le mardi 21 février 2017, de 19 h à 21 h. « Gérer son budget sans tracasseries », présenté par l'ACEF Rive-Sud, est une petite conférence qui a pour objectif d'outiller les femmes en vue de trouver des solutions à l'endettement, découvrir des trucs pour économiser et développer différentes habitudes de saine gestion du portefeuille !



Inscription requise avant le mardi 14 février 2017.

VOUS INSCRIRE : Alexandra au 450 692-9805 poste 228

ATELIER PARENTALITÉ

Jeudi 9 février, de 13 h 30 à 15 h 30

Si la vie de parent peut être extrêmement valorisante et enrichissante, elle amène aussi son lot de défis! Notre équipe a bien hâte d'entamer la nouvelle série d'ateliers sur la parentalité qui débutera le 9 février prochain, sur le thème de l'épuisement parental. À Re-Nou-Vie, nous croyons qu'une grande partie des questionnements et des défis personnels peuvent être apaisés par l'écoute, le partage et la mise en commun des expériences, entre femmes de la communauté. Lors de cette rencontre, nous tenterons ensemble de comprendre et d'exprimer la fatigue physique et émotionnelle qui peut accompagner les responsabilités de parent. Est-il possible d'être à la fois parent et zen? Comment se réapproprier du temps pour soi? Que faire si l'on se sent épuisée, dépassée? Venez partager vos bons coups, vos défis, vos questions et vos stratégies de parent averti!

VOUS INSCRIRE : Violette au 450 692-9805 p. 223

ATELIER ACTUALITÉ

Jeudi 23 février, de 13 h 30 à 15 h 30

Quels événements de l'actualité vous ont marqués au courant des dernières semaines ? Pour quelles raisons ? Quand j'écoute les médias, qu'est-ce que j'y apprend ? Est-ce que je m'intéresse à l'actualité, ou pas vraiment ? Pourquoi ? Tant de questions que nous tenterons d'élucider lors de notre première causerie sur le thème de l'actualité ! Ensemble, développons notre esprit critique !

VOUS INSCRIRE : Alexandra au 450 692-9805 poste 228

ENTRAIDE

LES ÉTAPES DE LA RUPTURE - NOUVELLE COHORTE

Vous êtes en instance de séparation, séparée ou en questionnement ? Vous ressentez le besoin d'en discuter, de partager vos questionnements, vos craintes ou émotions ? Ce groupe d'entraide vous permettra de prendre conscience et de vivre les différentes étapes à franchir pour surmonter une séparation. Inscrivez-vous dès maintenant !

VOUS INSCRIRE : Annie au 450 692-9805 p. 225

RÉPIT : LE CAMP DES JEUNES

Besoin d'un répit ? Le camp des jeunes est là pour vous ! Voici les dates du mois de février :

4-5 février, 18-19 février

VOUS INSCRIRE : Annie au 450 692-9805 p. 225

Entre deux **Renouv'elle**, suivez notre actualité sur 