

LA NEUROBIQUE C'EST LA.....

Gym
Yeux
Mémoire

Cerveau décodeur
Effets Stroop
Réflexion
Vrai ou faux
Énigmes
Analyse



Un fun noir qu'a eu notre petit groupe de femmes à tester les habiletés de notre cerveau pendant 6 semaines, à mettre à l'épreuve notre sens de l'observation, à décrypter des phrases, à faire des mots cachés, des mots croisés, des sudokus, à rire, s'amuser tout en apprenant que lui, notre cerveau doit être stimulé. On a testé notre créativité et en participant à cet atelier on a réalisé que nous avons l'expertise et les aptitudes à la pensée créative. Ne manque que la motivation. Alors mesdames la prochaine fois que vous verrez sur le feuillet de la programmation « Gym Cerveau » n'hésitez pas, inscrivez-vous! Plaisir assuré.

Thérèse Gravel

L'ÉPINARD DE MALABAR ET LE PLANTAIN

Au comité jardin, nous avons pour mission de découvrir une nouveauté à chaque été. Cette année, nous avons eu le plaisir d'expérimenter la culture de l'épinard de Malabar. Ce légume, nécessitant un climat tropical, a été installé sur le grand balcon arrière où le soleil est omniprésent. Ses feuilles ont un goût délicieux et ses tiges rouges s'enroulent d'elles-mêmes aux barreaux blancs de la rampe, offrant à la cour un très beau visuel. Une réussite à renouveler à chaque année!

De plus, nous avons récolté des feuilles de plantain. Ces plantes mal-aimées poussent partout à travers la pelouse. Cette herbe, souvent sous-estimée et toute sauf mauvaise, possède plusieurs vertus thérapeutiques reconnues. Ses feuilles séchées serviront pour un projet que nous mettrons en place à l'automne. À suivre...



Denyse Boillard

OYÉ OYÉ!

Nous sommes heureuses de vous annoncer que le centre Inter-Femmes est maintenant membre de L'R des centres de femmes du Québec!

Cette adhésion nous permet de faire partie d'un vaste réseau de centres de femmes engagés partout au Québec. Ensemble, nous partageons des valeurs de solidarité, d'égalité et de justice sociale, tout en renforçant notre capacité d'agir pour les femmes de notre communauté. Le 6 octobre prochain nous soulignerons la Journée nationale des centres de femmes du Québec.



**Le plus grand regroupement
féministe
d'action communautaire
autonome
au Québec**



ÉCHANGE DE VÊTEMENTS



Claire Lepage

Invite une amie, invite une voisine... ouvert à toutes !!

Le 16 septembre prochain 13 h

Le Centre de femmes a organisé une activité d'échange de vêtements ouverte à toutes. Cette initiative permet de renouveler sa garde-robe tout en favorisant le réemploi et la solidarité entre les participantes. C'est une belle occasion de rencontrer d'autres femmes dans une ambiance conviviale.

Une activité qui pourrait se répéter peut-être à la saison prochaine.

AU CŒUR DE NOTRE MISSION



Regards croisés : itinérance - travailleur de rue - intervenante du CISSSL

Récemment, une femme a franchi les portes de notre centre pour venir chercher de l'aide.

Épuisée et terrifiée, elle fuyait un mari violent et dormait dans une tente en dessous d'un pont depuis plusieurs jours. Tout ce qu'elle voulait, c'était un toit. Pour elle, la rue n'était pas un choix, mais l'unique moyen de sauver sa vie.

Nous avons eu le privilège de l'accueillir à notre atelier sur l'itinérance. Elle a courageusement accepté d'y raconter son histoire aux côtés d'un travailleur de rue venu expliquer son quotidien sur le terrain et d'une intervenante du CISSSL.

Ce parcours rappelle aussi l'urgence invisible de notre quotidien. Le jour de sa première venue, cette femme s'est retrouvée sans solution : tous les centres d'hébergement de la région affichaient complets. Face à cette impasse, la détermination de nos travailleuses a fait toute la différence. Cette histoire prouve que nos équipes ne font pas que soutenir : elles sauvent des vies.

Nicole Dupuis