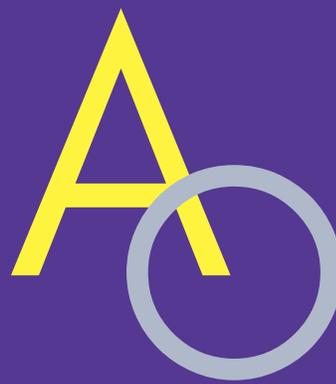


Elles de MIRABEL



AUGUSTINE
ET
ANTOINE

Vous font briller

Le Centre de femmes
Liber'Elles : des femmes
qui choisissent de se
réaliser

Les mots d'elles
Se reconnecter à soi

AVRIL
2023



Augustine, Antoine

L'ORGANISME LIBER'ELLES

Le Centre de femmes Liber'Elles agit pour que chaque femme entreprenne un parcours qui conduit à une estime de soi haute et stable.



Il est important de créer des lieux de femmes, pour se donner de l'empathie, pour s'exprimer librement, pour se relier au féminin, pour s'entraider, pour avancer en se sentant soutenue et encouragée.

À TRAVERS SES SERVICES, SES ACTIVITÉS AINSI QUE SES GROUPES DE RENCONTRE ET DE SOUTIEN, LE CENTRE A POUR MISSION DE PROCURER AUX FEMMES DES MÉTHODES ET DES MOYENS VISANT À LES AIDER SUR PLUSIEURS PLANS.

Le Centre de femmes Liber'Elles et son équipe entièrement féminine travaillent quotidiennement à accueillir toutes les femmes de 18 ans et plus de la région de Mirabel, quelques soient leurs conditions de vie. Briser l'isolement, la pauvreté, le cercle de la violence, accroître leur autonomie, l'estime d'elles-mêmes et améliorer leurs compétences globales font partie de la mission du centre.



UNE RECONNEXION AVEC SOI

Faire un plongeon à l'intérieur de soi est un exercice qui peut paraître affolant et anxiogène pour certaines femmes, mais qui s'avère important pour une meilleure **connaissance de soi**.

Le Centre de femmes Liber'Elles proposera un atelier au mois de mai 2023 sur la reconnexion avec soi.

Mettre le quotidien sur "pause" le temps d'un instant en favorisant un retour à soi avec différents ateliers qui permettent une exploration de ses émotions, sa confiance et sa santé voilà ce que propose le Centre de femmes Liber'Elles au mois de mai 2023. Se connecter c'est s'unir, établir un lien, un contact. Sans notre boussole intérieure on se perd facilement. Toutefois, il existe en chacun de nous, en chaque être humain, une dimension de conscience bien plus profonde qui par moments nous permet de traverser des périodes plus difficiles qui ne sont qu'au final, toujours temporaires. Développer en nous cette connexion intérieure, c'est réapprendre la liberté d'être soi, sans peur ni jugement.



LA VIE

EST
UNE

HISTOIRE

Besoin de parler ? Viens te raconter
au Centre de femmes

Information

450 594.0556

ELLES



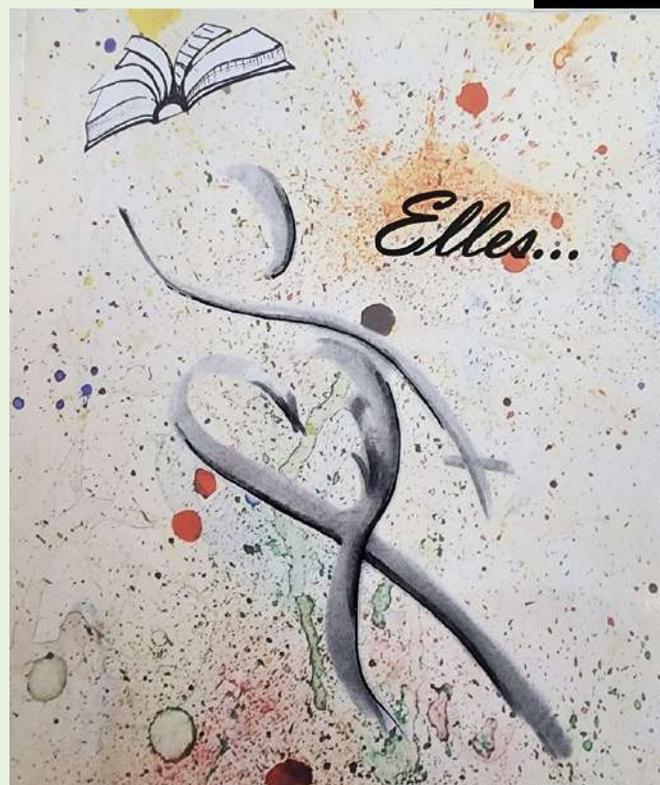
Elles, c'est un recueil de texte écrit par 9 femmes et dirigées par Lise Lemay. Publier en juin 2022, **Elles** raconte sous différentes formes ce que ces femmes avaient envie d'exprimer.

C'est dans la spontanéité du moment que sont nés les textes de ce livre. Les participantes ont accepté de me suivre dans cette douce folie proposée à travers des thèmes et des exercices. Les femmes rencontrées sur mon parcours sont des femmes de passion. De 37 à 87 ans, elles n'ont eu cesse de m'étonner. Aujourd'hui, je leur rends hommage pour leur apport à l'atelier d'écriture. Elles ont fait le pari de croire en elles. Pari remporté haut la main ! Et pour cela, je suis très fière d'elles.

Ce livre sans prétention, puisse-t-il vous donner le goût d'écrire pour le simple plaisir de prendre un moment pour vous dire. Puisse ces textes faire voyager votre imaginaire. {...}

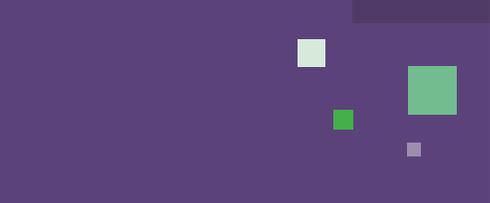
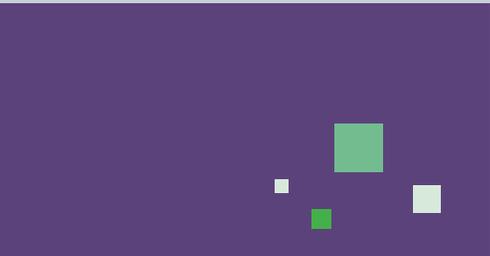
-Lise Lemay

Clique sur le logo pour accéder au site web



L'écriture permet de mettre des mots sur les émotions ressenties.

Écrire libre, et permet de coucher sur papier nos souvenirs, nos forces et nos faiblesses.



LE TEMPS C'EST LA VIE

OFFREZ VOTRE TEMPS

À chaque instant, nous
sommes là pour vous
soutenir

ICI, JE CHOISI DE
DONNER MON
TEMPS



DEVENIR MEMBRE AU CENTRE DE FEMMES LIBER'ELLES



Vous pouvez devenir membre du Centre de femmes Liber'Elles pour 10 \$ par année. La carte de membre est payable en janvier de chaque année et est valide pour un an.

Pour nous soutenir dans notre mission auprès des femmes

Pour exercer votre droit de vote lors de notre assemblée générale annuelle ainsi que pour poser votre candidature pour notre conseil d'administration

Pour avoir priorité dans certaines activités



**Pour tout savoir sur le
Centre de femmes Liber'elles**

Cliquez ici sur le logo



*Un centre qui est fait par
des femmes et pour les
femmes*



MERCI !

**Merci d'être là
pour chaque
citoyen.nes de
Mirabel**

*À chaque
instant, notre
équipe est là
pour vous
soutenir.*

**Corporation de développement
communautaire de Mirabel**

communiquiez avec nous
450 848.6059

