

Dans le cadre de la Journée Internationale des femmes, la YWCA de Québec propose une double programmation :

7 mars : Le Salon de la Santé

8 mars : Atelier autodéfense et droits de la femme

- **Vendredi 7 Mars : Salon de la santé**

De 10 h à 16 h, venez faire le plein d'énergie et de renseignements sur votre santé!

Ateliers-conférences

10 h à 11 h 30 : *Belle au Naturel*, par Francine Saint-Pierre, Les pots à Saint-Pierre

11 h 45 à 12 h 45 : *La ménopause... en route vers de nouvelles aventures*, par Claire Dubé, SICSQ

13h00 à 14h00 : *La santé de mes seins, j'y vois!*, par Martine Guy, Direction régionale de Santé Publique

14h30 à 15h30 : *Le Cancer... Parlons-en!* par Céline Geoffret, OQPAC

Ateliers d'une heure

11 h à 12 h : fabrication d'une bombe effervescente pour le bain

12 h à 13 h : fabrication d'un exfoliant doux pour le corps et le visage

13 h à 14 h : fabrication d'un parfum à l'aide d'huiles essentielles

14 h 30 à 15 h 30 : fabrication d'une crème hydratante pour le visage (en cuisine)

Massage sur chaise

De 10 h à 16 h, profitez-en pour venir relaxer (1 \$ / minute)

Prise de rendez-vous pour un Don de Sang avec Héma-Québec au centre de prélèvements Globule.

Transport en navette à partir de la YWCA inclus pour le 11 et 12 mars (voir détails à la table d'Héma-Québec)

Et plusieurs autres surprises... (tirage-cadeaux, etc.)

Pour information: 418 683-2155 poste 14

- **Samedi 8 mars : Atelier autodéfense et droits de la femme**

De 10 h à 16 h apprenez à maîtriser les bases de l'autodéfense et les droits des femmes dans notre société.

Une journée d'autodéfense adaptée aux femmes et ponctuée d'explication de points de droits relatifs à la violence conjugale, aux agressions sexuelles et à la légitime défense. La journée comprendra un exercice physique intense et adapté à chacune et une partie apprentissage des droits de la femme. L'atelier permettra d'acquérir plus de confiance en soi et en son corps, de faire de l'exercice et de connaître ses droits en tant que femmes dans notre société.

Valérie Gingras Précourt, animatrice de l'atelier, est finissante en droit à l'Université Laval et se spécialise dans le domaine de la violence conjugale et de la violence faite aux femmes en général. Elle est également ceinture noire II^e dan en taewondo ITF. Elle pratique ce sport depuis 15 ans, l'enseigne depuis 8 ans et a conçu sa propre formation d'autodéfense. L'atelier sera offert au coût de 25\$ pour les membres YWCA ou les étudiantes ou 30 \$ pour les non-membres. Le Repas du midi est inclus dans ce tarif.

Pour information et réservations : 418 683-2155 poste 23

La YWCA est heureuse d'être l'hôte d'activités pertinentes pour agir comme partenaire de la femme dans sa réalité tel que le veut sa mission.

La Journée internationale de la femme, instaurée en 1977 par les Nations Unies, est l'occasion idéale de dresser le bilan des progrès accomplis en vue de promouvoir l'égalité des femmes. C'est aussi l'occasion d'identifier les difficultés que les femmes doivent surmonter dans la société, de se pencher sur les moyens à prendre pour améliorer la condition féminine et, bien entendu, de célébrer leurs gains!

-30-

Source et Information :

Erwanne Plisson, Coordinatrice des communications et des relations avec le milieu
418 683-2155 poste 29 - erwanne.plisson@ywcaquebec.qc.ca