

Centre de documentation

Femmes de Mékinac (*centre de femmes*) vous invite à découvrir son centre de documentation spécialisé en condition féminine. Vous y trouverez de nombreuses publications permettant de vous familiariser avec l'histoire des femmes et leurs réalisations. Il est également possible d'emprunter gratuitement ou de consulter sur place des livres de références, des périodiques, des cassettes vidéo.

Bienvenue à toutes !

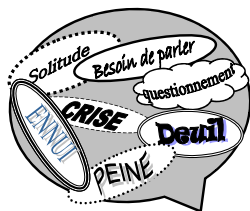
Bénévoles recherchées

Vous cherchez une belle occasion de vous impliquer au centre, nous sommes à la recherche de bénévoles :

- ☺ pour faire des téléphones aux membres;
- ☺ pour participer à la décoration du centre pour les occasions spéciales : Halloween, Noël, St-Valentin;
- ☺ pour préparer les collations (biscuits, muffins) nécessaires aux activités (2 matinées par mois);
- ☺ pour préparer les repas des assemblées de cuisine.

Inscrivez-vous au 289-2588

Service d'écoute téléphonique

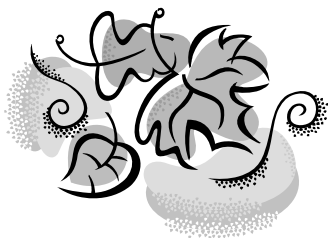


**Lundi, Mardi,
Mercredi**
13 h à 16 h

289-2422

Interurbain sans frais :
1-866-666-2422

Confidentialité assurée



Programmation Automne 2006

**BIENVENUE
À TOUTES !**



211 rue St-Jacques
Sainte-Thècle
G0X 3G0

(418) 289-2588

Lundi au Vendredi
9h à 12h - 13h à 16h30

Télécopieur : (418) 289-2589

Messagerie : femmes_mekinac@globetrotter.net

Site Internet : www.femmekinac.qc.ca

Qui sommes-nous ?

- Un organisme sans but lucratif qui œuvre depuis septembre 1999 sur le territoire de la M.R.C. de Mékinac;
- Un groupe voué à la reconnaissance de l'implication féminine dans la politique locale (politique municipale entre autres);
- Une équipe dynamique qui travaille à l'amélioration de la condition féminine et qui oriente ses actions par le biais de l'éducation populaire;
- Un centre de femmes, membre de l'IR des Centres de femmes du Québec, qui regroupe une centaine de centres de femmes.
- Un lieu où toutes les femmes trouveront un accueil chaleureux et une écoute attentive à leurs besoins et se verront offrir de l'information et des activités afin d'améliorer l'estime de soi, d'encourager une meilleure connaissance du potentiel féminin et une meilleure prise en charge personnelle sur les plans économique, physique et social.



Les Travailleuses

France Déry
Coordonnatrice

Monique Lachance
Adjointe administrative

Lucie-Claude Gélinas
Animatrice Intervenante

Thérèse Plamondon
Réceptionniste Archiviste

Julie Bordeleau
*Agente de promotion et
d'intervention en condition féminine*

Nathalie Guindon
Agente de projet et de formation

Hélène Cloutier
*Stagiaire en
techniques de travail social*

Conseil d'administration 2006-2007

Solange Fernet-Gervais
Présidente

Nicole Bergeron
Vice-présidente

Carolle Gauthier
Secrétaire

Gisèle Renaud
Trésorière

**Liliane Fournier
Micheline Dion**
Administratrices

Monique Lachance
Représentante des travailleuses

France Déry
Personne-ressource

Octobre

Antidote 1 : une quête d'identité

Le programme Antidote est un outil éducatif qui vise le développement de la personne dans ses relations avec elle-même, les autres, ainsi qu'une prise de conscience de la place qu'elle occupe au sein de la société. Le programme croit au potentiel des FEMMES, à leur créativité et poursuit des valeurs d'égalité dans les rôles sociaux.

Par des contes et des échanges créatifs, nous ferons place à l'action concrète, là où réside le vrai pouvoir de changement. Tout ça dans un climat de confiance mutuelle qui accorde une place importante au support collectif.

Les Mardis du 10 octobre au 12 décembre 10 rencontres gratuites

Programme Antidote 1 : Une quête d'identité
Au Centre de femmes de 19 h à 22 h

Pas à pas... ma vie de femme... Un héritage

Ce programme s'adresse aux femmes de 55 ans et plus et veut avant tout susciter une prise de position face à ce qu'elles ont vécu, vivent et veulent vivre. Vieillir au féminin, après des bouleversements, des expériences, ça peut être retrouver le goût de la liberté, prendre conscience de notre pouvoir et des attitudes de sagesse développés avec le temps, créer pour être bien chaque jour.

L'échange permettra aux femmes de prendre conscience de leurs propres besoins et de développer leur réseau de soutien.

Les Mardis du 10 octobre au 12 décembre 10 rencontres gratuites

Pas à pas... ma vie de femme... Un héritage
Au Centre de femmes de 13 h 30 à 15 h 30

Groupe d'entraide - Le deuil

Le groupe d'entraide ayant comme thème *Le deuil* est composé de femmes vivant cette même situation difficile, désireuses de trouver un soutien mutuel dans un climat de confiance et de confidentialité.

Vous êtes une femme unique et la perte d'un être cher l'est tout autant. À certaines étapes de votre deuil, vous aurez parfois envie d'être seule afin de faire le point. À d'autres moments, vous ressentirez peut-être un fort besoin d'être écoutée, consolée et entourée. Respectez vos propres besoins qui se transformeront au fil du temps.

Les Mercredis 1 - 15 - 29 novembre

Groupe d'entraide - Le deuil
Au Centre de femmes de 13 h 30 à 15 h 30

Mardi 3 octobre Ensemble on va plus loin

Journée nationale des centres de femmes
Colloque « Audacieuses, le défi d'être soi »

À la Salle Aubin de Sainte-Thècle
(301, rue St-Jacques, Entrée - Porte arrière)
de 8 h 30 à 16 h

Les Lundis du 9 octobre au 27 novembre Cours de Yoga

Avec Anita Champagne
Série de 8 cours au coût de 75\$
À la Salle Aubin de Sainte-Thècle à 19 h

Mercredi 11 octobre Causerie-Atelier-Femmes-Échange

Changer, est-ce possible
Avec Ginette Déziel
Au Centre de femmes de 13 h 15 à 15 h 30



Jeudi 19 octobre Rendez-vous gourmand

L'alimentation vivante
Avec Francine Boislard
Au Centre de femmes de 13 h 15 à 15 h 30

Mercredi 25 octobre La petite douceur du mois

Invitée
Jocelyne Trudel de Bon brin d'herbe
herboristerie et aromathérapie
Au Centre de femmes de 19 h à 21 h

Jeudi 26 octobre Sortie culturelle à Saint-Raymond

Forfait Thé à l'anglaise chez BonThé du Lac
Coût 25\$ - Réservation obligatoire
Départ - 9 h 30 Retour - 16 h

Novembre

Jeudi 2 novembre Rendez-vous gourmand

Atelier sur la fabrication du pain
et la croûte à tarte de blé entier
Avec Lucie-Claude Gélinas
Au local de l'Âge d'or de Hérouxville
(1040, rue St-Pierre) de 13 h 15 à 15 h 30



Les Lundis 6 et 13 novembre Ateliers Auto-massage

Avec Anita Champagne
Au Centre de femmes de 13 h 30 à 15 h 30

Mercredi 8 novembre Causerie-Atelier-Femmes-Échange

Mieux se connaître à l'aide des symboles
Avec Anita Champagne
Salle municipale de Hérouxville de 19 h à 21 h
(1060 St-Pierre - porte du côté)

Jeudi 16 novembre Rendez-vous gourmand

Fabriquer du lait d'amandes, d'acajoux
et de noisettes avec Ginette Gauthier
Au Centre de femmes de 13 h 15 à 15 h 30

Mercredi 22 novembre La petite douceur du mois

Invitée : *Nicole Veillette des*
Aides familiales de Mékinac
Au Centre de femmes de 19 h à 21 h

Jeudi 30 novembre Assemblée de cuisine

Le pouvoir des couleurs
Avec Claire Pellerin
Déjeuner 2\$ - Réservation obligatoire
Au centre de femmes de 9 h 30 à 11 h 30



Décembre

Mercredi 6 décembre Journée de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes

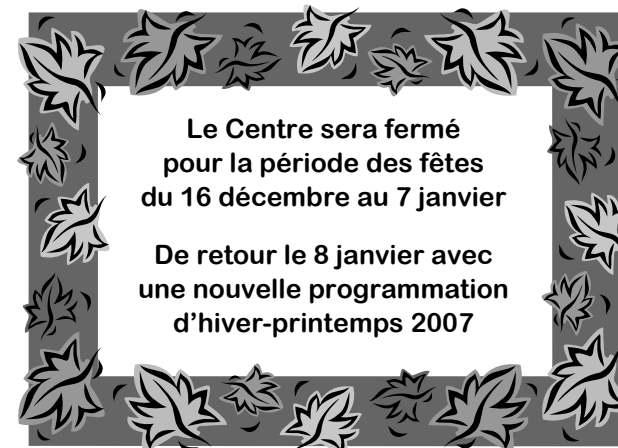


Ruban blanc et
chandelle distribués
au Centre de femmes



Vendredi 8 décembre Souper de Noël

Lieu et horaire à confirmer



Le Centre sera fermé
pour la période des fêtes
du 16 décembre au 7 janvier

De retour le 8 janvier avec
une nouvelle programmation
d'hiver-printemps 2007