



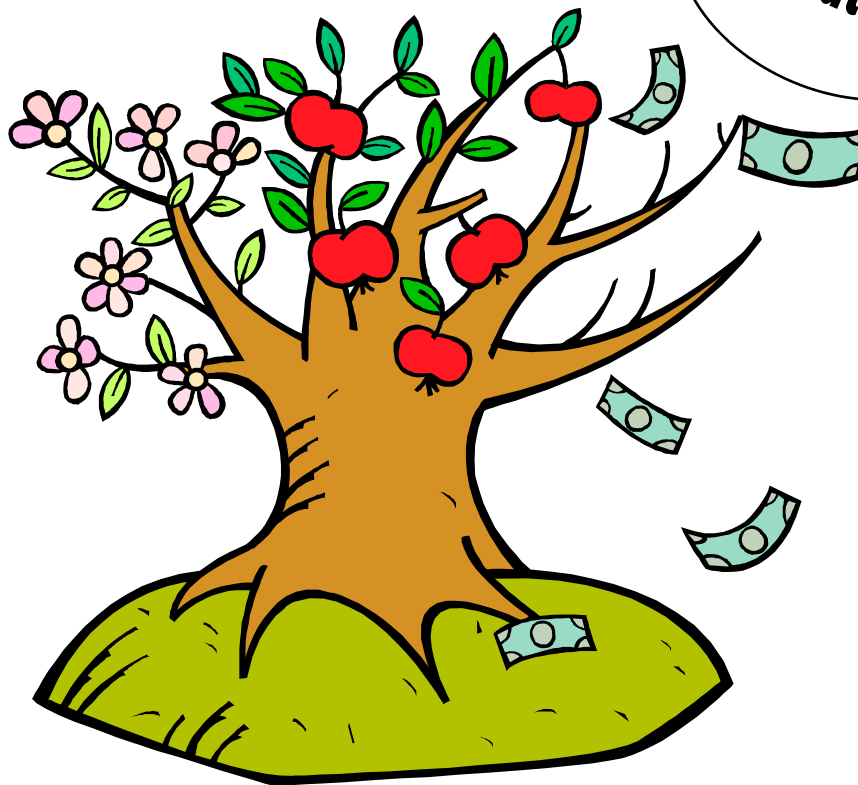
---

# Programmation Automne 2008

---

**Bienvenue  
à toutes!**

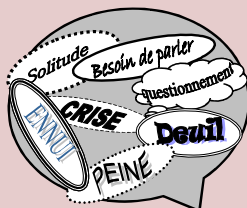
**Programmation Automne 2008**



**Programmation Automne 2008**

**Programmation Automne 2008**

## Service d'écoute téléphonique



Lundi, Mardi,  
Mercredi  
13 h à 16 h

**(418) 289-2422**

Interurbain sans frais :

**1-866-666-2422**

Confidentialité assurée

### Bénévoles recherchées

Nous sommes à la recherche de bénévoles :

- ☺ 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.

### 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 référence, des périodiques et des cassettes vidéo.

## septembre 2008

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### Mardi 16 septembre 2008

#### Journée « Portes ouvertes »

Connaissez-vous votre centre de femmes?  
Vous êtes cordialement invitées à le découvrir ou à le redécouvrir lors de cette journée « Portes ouvertes ».

Les travailleuses du centre de femmes vous proposent des rencontres mémorables et vous donnent rendez-vous dès 10 h jusqu'à 15 h 30.

Bienvenue à tous!



**Du 16 au 18 septembre 2008**  
**Du 22 au 25 septembre 2008**  
**Et les 29 et 30 septembre 2008**

**Période d'inscription**

- Pour les **Cours de BALADI** qui se dérouleront les lundis du 6 octobre au 1<sup>er</sup> décembre (sauf 13 octobre) au coût de 64\$ pour les 8 cours. Pour confirmer votre inscription, un dépôt de 20\$ sera exigé.
- Pour les **Cours de YOGA** qui se dérouleront les lundis du 20 octobre au 8 décembre au coût de 80\$ pour les 8 cours. Pour confirmer votre inscription, un dépôt de 20\$ sera exigé.
- Pour la **visite de la Savonnerie artisanale Carpe Diem et de la chèvrerie L'Angelaine à Bécancour** le jeudi 30 octobre. La priorité des places disponibles pour ce voyage sera accordée à nos membres. Le paiement complet de 20\$ sera exigé pour confirmer l'inscription.

**Mercredi 17 septembre 2008**  
**Mercredi 24 septembre 2008**

**Ateliers Création de chandails**

*Que manque-t-il pour atteindre l'autonomie économique des femmes dans Mékinac? Venez décorer un chandail selon vos propres couleurs afin de préparer le colloque du 7 octobre.*

*Personne-ressource :*

**Nathalie Guindon**

*Heure :* de 13 h 15 à 15 h 30

*Lieu :* au Centre de femmes

**Le pétrole est trop cher!**

**Manque de transport!**

**Salaires minimum: J'y arrive pas!**

**Les lundis du 6 octobre 2008**  
**au 1<sup>er</sup> décembre 2008**

(sauf 13 octobre)

**Cours de Baladi**

*Personne ressource :*

**Lise-Anne Dufresne,**  
**professeure et propriétaire**  
**de l'École de danse orientale**  
**Baladi de la Mauricie**

*Heure :* de 19 h 30 à 20 h 30

*Lieu :* au Centre communautaire  
379, rue Adrien-Bélisle à St-Tite

*Coût :* **64\$ pour 8 cours**  
Prenez note que ces cours requièrent un minimum de 8 inscriptions pour débiter.



**Les lundis du 20 octobre**  
**au 8 décembre 2008**

**Cours de YOGA**

*Personne ressource :* Anita Champagne

*Heure :* de 19 h à 20 h 30

*Lieu :* à la Salle Aubin de Sainte-Thècle  
301, rue St-Jacques  
(entrée et stationnement à l'arrière)

*Coût :* **80\$ pour 8 cours**  
Prenez note que ces cours requièrent un minimum de 10 inscriptions pour débiter.



### Formation Antidote Une quête d'identité

Début : Octobre 2008

10 rencontres gratuites - Inscription obligatoire  
Notez que la formation requiert un minimum  
de 8 inscriptions pour débiter

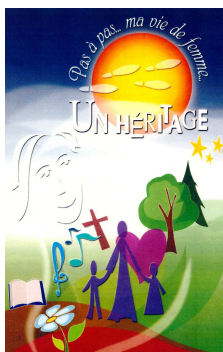
À Saint-Adelphé : détails de l'horaire des  
rencontres lors de l'inscription

Le programme Antidote favorise un meilleur estime  
de soi au féminin. Il 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.

### Formation « Pas à pas... ma vie de femme... Un héritage »

Début :  
Octobre 2008

10 rencontres gratuites -  
Inscription obligatoire  
Notez que la formation  
requiert un minimum  
de 6 inscriptions pour débiter. Elle aura lieu au  
Centre de femmes (détails de l'horaire des ren-  
contres lors de l'inscription)



Ce programme s'adresse aux **femmes de 55 ans et plus** et vise avant tout à 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 son pouvoir et des  
attitudes de sagesse développées avec le temps,  
créer pour être bien chaque jour.

## octobre 2008

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### Journée nationale des centres de femmes du Québec *La pauvreté des femmes : un enfer privé, une affaire publique*



Mardi 7 octobre 2008

#### Colloque annuel

#### *L'autonomie économique des femmes*

*Heure :* de 8 h 45 à 15 h 30

*Lieu :* à la Salle Aubin  
301, rue St-Jacques, Sainte-Thècle  
(entrée et stationnement à l'arrière)

*Coût :* 10\$ pour les membres  
15\$ pour les non-membres  
Dépliant d'information disponible au  
centre. Inscription avant le 24 sept.

**Jeudi 16 octobre 2008**  
**Atelier de bricolage**

*Thème :* L'halloween

*Personne ressource :*  
Diane Veillette

*Heure :* de 13 h 15 à 15 h 30

*Lieu :* au Centre de femmes

**Mercredi 22 octobre 2008**  
**Rendez-vous gourmand**

*Thème :* Craquelins et tartinades

*Personne ressource :*  
Ginette Gauthier

*Heure :* de 13 h 15 à 15 h 30

*Lieu :* au Centre de femmes

**Jeudi 23 octobre 2008**  
**La Petite douceur du mois**

*Thème :* Les services funéraires  
et ambulanciers

*Invitées :* Julie et Chantal St-Amand

*Heure :* de 19 h à 21 h

*Lieu :* au Centre de femmes



Femmes de Mékinac  
fêtera son dixième anniversaire en 2009

Surveillez la programmation  
toute spéciale du dixième à partir  
de janvier 2009



**Jeudi 30 octobre 2008**  
**Sortie culturelle**

*Visite de la Savonnerie artisanale  
Carpe Diem et de la chèvrerie  
L'Angelaine de Bécancour*

*Horaire :*

- départ à 8 h 30 de la cour arrière de l'Hôtel de ville de Sainte-Thècle
- dîner au Resto Bar La Marina inclus
- retour à 17 h 30

*Coût :* 20\$ incluant transport et dîner

La priorité des places disponibles pour ce voyage sera accordée à nos membres. Pour confirmer votre inscription, le paiement complet de 20\$ sera exigé durant la période d'inscription du 16 au 30 septembre. Nous vous suggérons de prévoir un budget pour l'achat de produits artisanaux qui vous seront offerts dans les boutiques des endroits visités.



**17 octobre 2008**

**Journée internationale pour  
l'élimination de la pauvreté**

**Du 8 octobre au 27 novembre**

*Invitation à venir signer  
la pétition du Collectif pour un  
Québec sans pauvreté*

*« Mission collective :  
Bâtir un Québec sans pauvreté »*

## **novembre 2008**

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### **Mercredi 5 novembre 2008**

#### **Causerie-Atelier-Femmes-Échanges**

*Thème :* Attentes / Désirs

*Invitée :* Marguerite Fréchette,  
conseillère en orientation

*Heure :* de 19 h à 21 h

*Lieu :* à la Salle du conseil municipal de  
Grandes-Piles  
(630, 4<sup>ième</sup> Avenue)

### **Mercredi 12 novembre 2008**

#### **Rendez-vous Inform'elles - 5 à 7**

*Les élections municipales 2009 appro-  
chent à grands pas! Êtes-vous intéressée  
à devenir candidate ou à soutenir une  
femme candidate? Démystifiez la politi-  
que municipale avec :*

#### **Le témoignage d'une élue passionnée : sa carrière, ses motivations et ses défis**

*Dans le cadre d'une tournée de conféren-  
ces à travers le Québec offerte par le Se-  
crétariat à la condition féminine et le Co-  
mité Femmes et gouvernance locale de  
l'Union des municipalités du Québec.*

*Lieu :* Érablière du Lac-Perchaude, St-Tite

*Coût :* 10\$ - Inscription avant le 6 novembre

### **Jeudi 13 novembre 2008**

#### **Rendez-vous gourmand**

*Thème :* Les légumineuses

*Personne ressource :*

**Ginette Gauthier**

*Heure :* de 13 h 15 à 15 h 30

*Lieu :* au Centre de femmes

### **Mercredi 19 novembre 2008**

#### **Causerie-Atelier-Femmes-Échanges**

*Thème :* Les vampires d'énergie

*Invitée :* Louyse St-Sauveur,  
psychothérapeute

*Heure :* de 13 h 15 à 15 h 30

*Lieu :* au Centre de femmes

### **Jeudi 20 novembre 2008**

#### **La Petite douceur du mois**

*Thème :* Le Reiki

*Invitée :* Nicole Veillette, Maître reiki

*Heure :* de 19 h à 21 h

*Lieu :* au Centre de femmes

### **Jeudi 27 novembre 2008**

#### **Assemblée de cuisine**

*Thème :* Femmes et prostitution : le défi  
du contrôle des corps en 2008

*Invitée :* Sacki Carignan Deschamps,  
sociologue

*Heure :* de 9 h 30 à 11 h 30

*Lieu :* au Centre de femmes

*Coût :* déjeuner 5\$  
Réservation obligatoire

## **décembre 2008**

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### **Mercredi 3 décembre 2008**

#### **Atelier de bricolage**

*Thème :* Noël

*Personne ressource :*

**Diane Veillette**

*Heure :* de 13 h 15 à 15 h 30

*Lieu :* au Centre de femmes

### **Jeudi 4 décembre 2008**

#### **Rendez-vous gourmand**

*Thème :* Tourtière au millet

*Personne ressource :*

**Ginette Gauthier**

*Heure :* de 13 h 15 à 15 h 30

*Lieu :* au Centre de femmes

### **6 décembre 2008**

#### **Journée de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes**

Ruban blanc et chandelle distribués  
au centre de femmes le jeudi 4 décembre

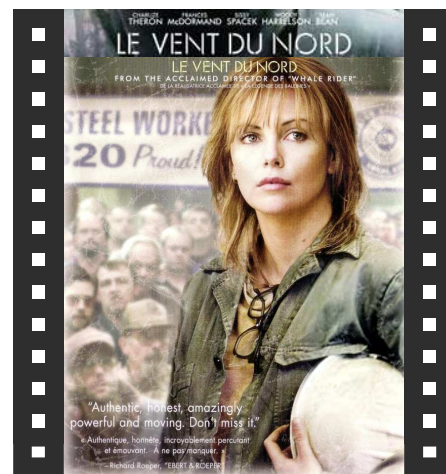
### **Mercredi 10 décembre 2008**

#### **Causerie-Atelier-Femmes-Échanges**

*Visionnement du film « Le vent du Nord », le combat de Josey Aimes, travailleuse dans une mine face au harcèlement sexuel qu'elle subit. Une discussion suivra.*

*Heure :* de 13 h 15 à 15 h 15

*Lieu :* au Centre de femmes



### **Jeudi 11 décembre 2008**

#### **Souper de Noël**

*Lieu :* au Resto-bar Le Brinadon  
570, rue Alphonse, Lac-aux-Sables

*Les membres recevront une invitation  
personnelle*

### **Du 12 décembre 2008**

#### **au 5 janvier 2009**

#### **Vacances du temps des fêtes**

*Prenez note qu'à l'occasion des vacances  
du temps des fêtes, le centre de femmes sera  
fermé du 12 décembre 2008 au 5 janvier  
2009. De retour le 6 janvier 2009.*



*Bienvenue  
à toutes!*

*Au plaisir de vous rencontrer!*



L'IR DES  
CENTRES DE  
FEMMES  
DU QUÉBEC

211 rue St-Jacques  
Sainte-Thècle  
G0X 3G0

**(418) 289-2588**

**Lundi au Jeudi  
9h à 12h - 13h à 16h30**

Télécopieur : (418) 289-2589

Messagerie : [femmes\\_mekinac@globetrotter.net](mailto:femmes_mekinac@globetrotter.net)

Site Internet : [www.femmekinac.qc.ca](http://www.femmekinac.qc.ca)

Agence  
de développement  
de réseaux locaux  
de services de santé  
et de services sociaux

Québec   
Mauricie et  
Centre-du-Québec

Mekinac   
région de plein air