

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 !

Comités de bénévoles

Femmes de Mékinac (*centre de femmes*) est à la recherche de bénévoles pour participer à ces comités :

- ☉ un comité de téléphone pour rejoindre les membres;
- ☉ un comité de décoration pour les occasions spéciales : Halloween, Noël, St-Valentin, etc. ;
- ☉ Un comité de préparation des repas communautaires.

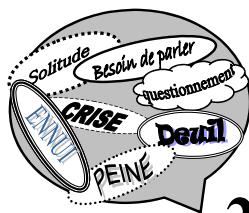
Inscrivez-vous au 289-2588



Service d'écoute téléphonique

Confidentialité assurée

Lundi, Mardi,
Mercredi
13 h à 16 h



289-2422

Interurbain sans frais :
1-866-666-2422

Programmation

Hiver-Printemps 2006



Centre de femmes

Un lieu où toutes les femmes :

- ☉ trouveront un accueil chaleureux et une écoute attentive à leurs besoins;
- ☉ 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.

211 rue St-Jacques
Sainte-Thècle
G0X 3G0

418-289-2588

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

Télécopieur : 289-2589

Messagerie : femmes_mekinac@globetrotter.net

Site Internet : www.multimania.com/femmekinac/

Femmes de Mékinac (*Centre de femmes*)

- 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.



L'IR DES
CENTRES DE
FEMMES
DU QUÉBEC

ACCUEIL - ÉCOUTE - ATELIERS - ENTRAIDE ACTION CITOYENNE - ÉDUCATION POPULAIRE

Les Travailleuses

France Déry
Coordonnatrice

Monique Lachance
Adjointe administrative

Lucie-Claude Gélinas
Animatrice Intervenante

Thérèse Plamondon
Réceptionniste Archiviste

Julie Bordeleau
*Agente de promotion et
Conceptrice du site web*

Nathalie Guindon
*Agente de projet et d'aide
au développement de formation*

Conseil d'administration 2005-2006

Solange Fernet-Gervais
Présidente

Micheline Dion
Vice-présidente

Carolle Gauthier
Secrétaire

Gisèle Renaud
Trésorière

Lucie-Claude Gélinas
*Représentante
des travailleuses*

Nicole Bergeron
Liliane Fournier
Administratrices



Janvier

**Jeudi le 26 janvier
Assemblée de cuisine**

Mieux se connaître par ses rêves
Avec Chantale Raymond, psychothérapeute
Dîner 2\$ - Réservation obligatoire
Au centre de femmes de 11h30 à 14h30

Février

**Mercredi le 1^{er} février
Causerie-Atelier-Femmes-Échange**

La sexualité, c'est quoi pour moi ?
Avec Marthe Frigon,
agente de relations humaines pour les 17-64 ans
au C.S.S.S. Vallée-de-la-Batiscan
Au centre de femmes de 13h30 à 15h30

**Lundi le 6 février
Début des cours de YOGA**

Série de 8 cours avec Anita Champagne
Coût : 75\$ - À la Salle Aubin de 19h à 20h30
Réservation sur paiement

**Jeudi le 9 février
Rendez-vous gourmand**

*L'alimentation à la ménopause selon l'approche
proposée par Louise Lambert-Lagacé*
Avec Lucie-Claude Gélinas, animatrice-intervenante
à Femmes de Mékinac
Au centre de femmes de 13h à 15h30

**Mercredi le 15 février
La petite douceur du mois**

*Avec Julie Deveault d'Hérouxville,
réflexologue et massothérapeute*
Au centre de femmes de 19h à 21h

**Jeudi le 23 février
Assemblée de cuisine**

*Comment ne pas s'enfarger
dans les fleurs du tapis*
Avec Denise Veillette, psychologue
Déjeuner 2\$ - Réservation obligatoire
Au centre de femmes de 9h30 à 11h30



Mars

**Lundis les 6 et 13 mars
Ateliers Auto massage**

Avec Anita Champagne
Au centre de femmes de 13h30 à 15h30

**Mercredi le 8 mars
Journée internationale des femmes**

Activité régionale
Surveillez les détails dans l'hebdo local

**Mercredi le 15 mars
La petite douceur du mois**

Invitée : *Valérie Germain
d'Esthétique et électrolyse Valérie*
Au centre de femmes de 19h à 21h

**Jeudi le 23 mars
Causerie-Atelier-Femmes-Échange**

*La fibromyalgie, les symptômes et des
moyens pour un mieux-être*
Avec Stéphanie Clément de l'Association de
fibromyalgie de la Mauricie
À la Maison des Jeunes de Notre-Dame-de-
Montauban (515 avenue des Loisirs)
De 13h à 15h30

**Jeudi le 30 mars
Assemblée générale annuelle 2006**

Au Centre Robert-Crête de Saint-Séverin
De 17h à 19h

En tant que membre, vous recevrez une
invitation personnelle
C'est un rendez-vous à ne pas manquer !

*Pour devenir membre,
contactez-nous au 289-2588*

Les activités du centre
s'adressent à toutes les
femmes et sont
offertes gratuitement à
moins d'avis contraire



Avril

**Mercredi le 5 avril
Causerie-Atelier-Femmes-Échange**

Être parent d'ado
Avec Annie Proulx de la Maison de la famille
Au centre de femmes de 19h à 21h

**Jeudi le 6 avril
Rendez-vous gourmand**

1^{er} de 2 ateliers :
Des trucs pour cuisiner le tofu
Avec Lucie-Claude Gélinas, animatrice-
intervenante à Femmes de Mékinac
À la Maison des Jeunes
de Notre-Dame-de-Montauban
515 avenue des Loisirs
De 13h à 15h30

**Mercredi le 12 avril
La petite douceur du mois**

Invitée : *Claire Pellerin, designer d'intérieur
d'Alpha design*
Une saine habitation par l'utilisation du Feng shui
Au centre de femmes de 19h à 21h

**Jeudi le 13 avril
Rendez-vous gourmand**

2^{ème} de 2 ateliers : Fabrication du pain
Avec Lucie-Claude Gélinas, animatrice-
intervenante à Femmes de Mékinac
À la Maison des Jeunes
de Notre-Dame-de-Montauban
515 avenue des Loisirs
De 13h à 15h30

**Mercredi le 19 avril
Causerie-Atelier-Femmes-Échange**

*Échanger sur le deuil à la suite
d'une fausse couche, d'un avortement ou
du syndrome de mort subite du nourrisson*
Avec Louise Désaulniers,
auteure du livre *Je pleure mon bébé*
Au centre de femmes de 13h à 15h30

**Jeudi le 27 avril
Assemblée de cuisine**

*L'histoire de nos ancêtres
vue à travers leur garde-robe*
Avec Suzanne Gousse de *La fleur de Lyse*
Dîner 2\$ - Réservation obligatoire
Au Centre de femmes de 11h30 à 15h00

Mai

**Jeudi le 4 mai
Rendez-vous gourmand**

*Faire ses propres vinaigrettes et
échanger nos meilleures recettes*
Avec Lucie-Claude Gélinas, animatrice-
intervenante à Femmes de Mékinac
Au centre de femmes de 13h à 15h30

**Mercredi le 10 mai
Causerie-Atelier-Femmes-Échange**

*Planifier son jardin (compost, rotation, engrais
verts) et compagnonnage des plantes*
Avec Lucie-Claude Gélinas, animatrice-
intervenante à Femmes de Mékinac
À la Salle des loisirs de Montauban
de 13h à 15h30

**Mercredi le 17 mai
La petite douceur du mois**

Invitée : *Angèle Béland, massothérapeute*
Au centre de femmes de 19h à 21h

**Jeudi le 25 mai
Sortie culturelle**

Surveillez les détails
dans l'hebdo local



~~~~~  
Femmes de Mékinac (centre de femmes)  
fera relâche pour la période estivale  
du 15 juillet au 6 août 2006  
~~~~~