

Programmation

Hiver-printemps 2007



Bienvenue à toutes !



Venez faire connaissance!



TÉLÉPHONE : (418) 289-2588
TÉLÉCOPIEUR : (418) 289-2589

*Ouvert du lundi au vendredi
De 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30*

**211, RUE ST-JACQUES
SAINTE-THÈCLE (QUÉBEC)
GOX 3G0**

femmes_mekinac@globetrotter.net
www.femmekinac.qc.ca

LIGNE D'ÉCOUTE : (418) 289-2422
SANS FRAIS : 1-866-666-2422
Du lundi au mercredi de 13h à 16h

Femmes de Mékinac (*centre de femmes*)
est subventionné par :

Santé
et Services sociaux
Québec

Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux
Québec
Mauricie et
Centre-du-Québec

Janvier 2007

Février

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			

31 Janvier

Mercredi 31 janvier
Causerie-Atelier-Femmes-Échange
Mieux se connaître à travers les chiffres
 Avec Louise Buist
 Au Centre de femmes de 13 h 15 à 15 h 15

Février 2007

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			

1^{er} Février

Jeudi 1^{er} février
Rendez-vous gourmand
Le sarrasin, adapté à l'hiver : Cuisiner un pâté chinois
 Avec Ginette Gauthier
 Au Centre de femmes de 13 h 15 à 15 h 15

5 - 7 - 15 - 22 - 28 Février

Les Lundis du 5 février au 26 mars
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 7 février
Causerie-Atelier-Femmes-Échange
En savoir plus sur vos droits de locataire
 Avec Diane Vermette du Comité Logement Trois-Rivières
 Au Centre de femmes de 13 h 15 à 15 h 15



Les Mercredis du 7 février au 11 avril
Cours de danse aérobique
 Avec Maryline-Sandra Gagné
 10 cours - 7\$ chacun
 Local à déterminer à Sainte-Thècle de 19 h à 20 h

Jeudi 15 février
Rendez-vous gourmand
L'alimentation saine (1^{ière} de 3 rencontres)
 Avec Lucie-Claude Gélinas, animatrice intervenante au centre
 À la Maison des jeunes L'Index de Notre-Dame-de-Montauban 515 avenue des Loisirs de 13 h 15 à 15 h 15

Jeudi 22 février
Assemblée de cuisine
Les rêves pour se faciliter la vie
 Avec Micheline Bacon, conférencière, animatrice, consultante certifiée de l'École internationale de rêves
 Nicole Gratton
 Dîner 2\$ - Réservation obligatoire
 Au Centre de femmes de 11 h 30 à 15 h

Mercredi 28 février
La petite douceur du mois
 Invitée
 Geneviève Gauthier
Le scrapbooking
 Au Centre de femmes de 19 h à 21 h

Mars 2007

Mars

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

1^{er} - 8 Mars

Jeudi 1^{er} mars
Rendez-vous gourmand
Atelier sur le pain
 Avec Lucie-Claude Gélinas
 À la Maison de la famille du GENP 581, rue St-Paul, 2^e étage, Saint-Tite de 13 h 15 à 15 h 15

Jeudi 8 mars
Journée internationale des femmes 2007
Toute l'égalité, l'égalité pour toutes... Mission inachevée!



À la Salle Aubin situé au 301, rue St-Jacques à Sainte-Thècle de 10 h à 15 h 30
 Venez investir dans un RIRE avec l'humoriste **Johanne Doré**
 Venez partager l'expérience vécue par les **MauricienNES** qui reviennent du Kenya délégués au 7^{ème} Forum mondial social
 Plusieurs autres surprises vous attendent !
 Les billets seront en vente très bientôt
 Surveillez votre hebdo local pour connaître tous les détails sur les activités formatives et festives organisées pour cette journée unique.

14 - 15 - 22 - 29 Mars

Mercredi 14 mars
La petite douceur du mois
 Invitée
 Sylvie Trépanier
La cuisine santé de Syl « vie »
 Au Centre de femmes de 19 h à 21 h



Jeudi 22 mars
Rendez-vous gourmand
Les pousses et les germinations
 Avec Lucie-Claude Gélinas
 Au Centre de femmes de 13 h à 15 h 30

Jeudi le 29 mars
Assemblée générale annuelle 2007
 Au Centre de femmes de 17 h à 19 h
 En tant que membre, vous recevrez une invitation personnelle qui vous fournira tous les détails de l'AGA 2007
 Pour devenir membre, contactez-nous au **289-2588**

Jeudi 15 mars
Rendez-vous gourmand
L'alimentation saine (2^{ème} de 3 rencontres)
 Avec Lucie-Claude Gélinas, animatrice intervenante du centre
 À la Maison des jeunes l'Index de Notre-Dame-de-Montauban 515 avenue des Loisirs de 13 h 15 à 15 h 15



Avril 2007

Avril

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					

4 - 5 Avril

Mercredi 4 avril
 Causerie-Atelier-Femmes-Échange
Mieux comprendre la sexualité dans sa globalité en tant que pulsion de vie
 Avec Isabelle Borduas, sexologue-éducatrice

Au 750 du Couvent, local 50
 Au CLSC de Saint-Tite
 À 19 h



Jeudi 5 avril
 Rendez-vous gourmand
L'alimentation saine (3^{ème} de 3 rencontres)
 Avec Lucie-Claude Gélinas, animatrice intervenante au centre
 À la Maison des jeunes L'Index de Notre-Dame-de-Montauban
 515 avenue des Loisirs
 de 13 h 15 à 15 h 15

11 - 12 - 16 - 18 - 19 - 26 Avril

Mercredi 11 avril
 Rendez-vous Inform'Elles
 Le réseautage, un nouveau style de pouvoir
 Réservation obligatoire au (418) 289-2588
 Au Restaurant le Bourdais
 655, Route 153 à Saint-Tite
 de 17 h à 19 h

Jeudi 12 avril
 Rendez-vous gourmand
Le millet : Cuisiner des croquettes
 Avec Ginette Gauthier

Au Centre de femmes
 de 13 h 15 à 15 h 15



Mercredi 18 avril
 La petite douceur du mois
 Invitée : Julie Bordeleau
 présidente de l'Association des personnes aidantes naturelles de Mékinac
Vivre avec une personne en perte d'autonomie, Où trouver du soutien?

Au Centre de femmes
 de 13 h 15 à 15 h 15

Les Jeudis
19 avril - 3 mai - 17 mai
Formation
Le mitan de la vie

Regards sur la ménopause
 Au Centre de femmes
 de 13 h à 15 h 30

Les Lundis du 16 avril au 7 mai
Ateliers Auto-massage
 Avec Anita Champagne
 Série de 4 ateliers au coût de 20\$
 Au Centre de femmes
 de 13 h 30 à 15 h

Jeudi 26 avril
 Assemblée de cuisine
Savoir dire NON
 Avec Marguerite Fréchette, conseillère en orientation
 Dîner 2\$ - Réservation obligatoire
 Au Centre de femmes
 de 11 h 30 à 15 h

Mai 2007

Mai

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		

9 - 10 - 23 Mai

Les Mercredis
9 mai - 23 mai
Groupe d'entraide Mère d'ado
 Avec Annie Proulx, directrice
 Maison de la famille du GENP
 Au Centre de femmes
 de 19 h à 21 h

Jeudi 10 mai
 Causerie-Atelier-Femmes-Échange
Sortie en nature
La nature et moi : comment sentir cette force de vie?
 Avec Anita Champagne à son chalet situé à Hervey-Jonction
 de 11 h à 15 h - Covoiturage
 Emportez votre pique-nique
 Remis au 11 si mauvais temps

16 - 24 - 30 - 31 Mai

Mercredi 16 mai
 La petite douceur du mois
 Invitée
 Denise Thiffault
Clinique Santé Beauté
 Au Centre de femmes
 de 19 h à 21 h



Jeudi 24 mai
 Rendez-vous gourmand
Cuisiner des tartinades santé (Humus, mexicaine, etc.)
 Avec Lucie-Claude Gélinas

Au Centre de femmes
 de 13 h 15 à 15 h 15



Mercredi 30 mai
 Rendez-vous Inform'Elles
 Le réseautage à l'œuvre, comment en tirer le maximum
 Réservation obligatoire au (418) 289-2588
 À l'Auberge des Tournesols
 930, rue Principale au Lac-aux-Sables
 de 17 h à 19 h



Jeudi 31 mai
 Sortie culturelle
 Les Jardins de Cristal du Centre d'Art
 Louise-Côté-Lévesque de Sainte-Eulalie
 Coût 15\$ par personne, incluant le transport
 Emmenez votre pique-nique
 Réservation obligatoire
 Départ - 9 h 30 Retour - 16 h

Centre de documentation

La collection du Centre de documentation, spécialisée en Condition féminine, témoigne du caractère unique de votre centre de femmes et compte notamment près de 400 documents. Venez y jeter un coup d'œil!



Formations et groupes d'entraide

Formation

« De la dépendance à l'autonomie affective »

Cette formation propose une démarche sur 12 rencontres afin d'approfondir nos connaissances des difficultés affectives et d'en éviter les pièges. Elle débutera le 12 février 2007 en soirée.

Formation

Antidote 2 : Une quête d'amour

Aux antidotées d'un an et plus, Femmes de Mékinac offre ces 10 rencontres qui permettent aux participantes de prendre contact avec leur vécu affectif et d'oser un plus grand engagement dans leur vie. Antidotées d'un an et plus, inscrivez-vous au 289-2588 à cette session qui débute le 13 février en PM.

Formation

La ménopause ou le mitan de la vie

Nous vous proposons trois rencontres afin de permettre aux participantes de se réapproprier cette période de la vie trop souvent mal perçue ou malmenée. Nous vous donnons rendez-vous les jeudis 19 avril, 3 et 17 mai.

Groupe d'entraide Mère d'ado

Ces soirées favorisent l'échange entre les participantes en leur permettant de partager leur vécu, de prendre conscience de leurs besoins et de développer leur réseau de soutien. Deux rendez-vous sont prévues les 9 et 23 mai.

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

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'R 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;



- Un milieu de vie qui offre à toutes les femmes de l'information et des activités afin d'améliorer l'estime de soi, d'encourager une meilleure connaissance du potentiel féminin et de soutenir leurs démarches vers une plus grande autonomie affective et financière.

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

