



## Programmation Hiver-Printemps 2008

BIENVENUE  
À TOUTES !



janvier 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		

Du 21 au 24 janvier et  
du 28 au 31 janvier 2008

**Période d'inscription**

- Pour les **Cours de baladi et de danse gitane** qui auront lieu les samedis 9 février, 1<sup>er</sup> et 29 mars, 19 avril, 10 et 31 mai au Centre communautaire situé au 379 rue Adrien-Bélisle à Saint-Tite de 13 h 15 à 16 h 15 au coût de 30\$ pour chaque cours de 3 heures payable à chaque cours suivi. Pour confirmer votre inscription, un dépôt de 30\$ pour le premier cours sera exigé.
- Pour les **Cours de YOGA** qui se dérouleront les lundis du 11 février au 14 avril (sauf 3 et 24 mars) à la Salle Aubin de Sainte-Thècle à 19 h au coût de 75\$ pour les 8 cours. Pour confirmer votre inscription, un dépôt de 20\$ sera exigé.
- Pour le **Voyage libre à Québec** du mercredi 21 mai. Une visite facultative de l'Assemblée nationale incluant d'assister à la période de questions est prévue en après-midi. La priorité des places disponibles pour ce voyage sera accordée à nos membres. Le paiement complet de 12\$ sera exigé pour confirmer l'inscription.

février 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	

Mardi 5 février 2008  
Jeudi 14 février 2008

**Ateliers de bricolage**

En prévision de la Journée internationale de la femme qui arrive à grands pas, nous préparons ce 8 mars 2008 en fabriquant des signets qui seront remis gratuitement en guise de reconnaissance aux femmes âgées fréquentant les centres de jour de Mékinac.

*Personne ressource : Diane Veillette*

*Heure : de 13 h 15 à 15 h 30*

*Lieu : au Centre de femmes*

Jeudi 7 février 2008  
**Causerie-Atelier-Femmes-Échange**

*Thème : Apprendre à faire un budget*

*Invitée : Nathalie Champagne,  
conseillère budgétaire au CIBES,  
Centre d'intervention sociale et  
budgétaire de la Mauricie*

*Heure : de 13 h 15 à 15 h 15*

*Lieu : au Centre de femmes*

Notez que les places étant limitées, vous devez vous inscrire même si c'est gratuit.

Les lundis du 11 février au 14 avril (sauf 3 et 24 mars)

### Cours de YOGA

Personne ressource :

**Anita Champagne**

Heure : de 19 h à 20 h 30

Lieu : à la Salle Aubin de Sainte-Thècle

Coût : 75\$ pour 8 cours

Pour confirmer votre inscription, un dépôt de 20\$ sera exigé durant la période d'inscription du 21 au 24 janvier et du 28 au 31 janvier 2008.

### Formation « Antidote 1 : une quête d'identité »

Les Mardis du 12 février au 24 avril (sauf 4 mars)

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

Au Centre de femmes  
en après-midi de 13 h à 16 h (ou en soirée selon la préférence des participantes inscrites)

Le programme Antidote 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 poursuit des valeurs d'égalité dans les rôles sociaux et favorise un meilleur estime de soi au féminin.

Mercredi 13 février 2008

### La Petite douceur du mois

Thème : **Le traitement de l'énergie**

Invitée : **Francine Larochelle, thérapeute en lumino-énergétique**

Heure : à 19 h

Lieu : au Centre de femmes

Les samedis 9 février, 1<sup>er</sup> et 29 mars, 19 avril, 10 et 31 mai

### Cours de baladi et danse gitane

Personne ressource :

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

Heure : de 13 h 15 à 16 h 15

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

Coût : 30\$ payable à chaque cours suivi  
Pour confirmer votre inscription, un dépôt de 30\$ pour le premier cours sera exigé durant la période d'inscription du 21 au 24 janvier et du 28 au 31 janvier 2008.

Jeudi 21 février 2008

### Rendez-vous gourmand

Thème : **Cuisinons**

Personne ressource :

**Carole Germain, co-propriétaire de la Boulangerie Germain de Sainte-Thècle**

Heure : de 13 h 15 à 15 h 15

Lieu : au Centre de femmes

Semaine du 24 au 29 février

### Visite des centres de jour

#### Journée internationale de la femme 2008

Nous visiterons les femmes âgées qui fréquentent les centres de jour de Mékinac. Ces rencontres seront pour nous l'occasion de remercier ces femmes qui nous ont précédées et en guise de reconnaissance, nous leur offrirons un signet soulignant la Journée internationale de la femme.

*mars 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					

Semaine du 3 au 7 mars

### Semaine de relâche

Prenez note qu'à l'occasion de la semaine de relâche, le Centre de femmes sera fermé. Nous serons de retour le 10 mars.

Le 8 mars, Journée internationale de la femme aura été souligné durant la semaine du 24 au 29 février 2008.

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

Les Lundis du 10 mars au 26 mai (sauf 24 mars)

10 rencontres gratuites - Inscription obligatoire  
Notez que la formation requiert un minimum de 6 inscriptions pour débiter

Au Centre de femmes  
de 13 h 30 à 15 h 30

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.

8 mars 2008

### Journée internationale de la femme

Thème :

« *L'autonomie économique des femmes : une force collective!* »

Soyons solidaires des luttes du mouvement des femmes québécoises :

- Pour que cesse la pauvreté
- Pour assurer des services publics adéquats en quantité et en qualité que ce soit en santé, en éducation et auprès de nos gouvernements

Jeudi 13 mars 2008

### Rendez-vous gourmand

Thème : **Atelier sur le pain**

Personne ressource :

**Ginette Gauthier**

Heure : de 13 h 15 à 15 h 15

Lieu : au Centre de femmes

Jeudi 20 mars 2008

### Assemblée de cuisine

Thème : **L'intelligence émotionnelle**

Invitée : **Claire Béland, psychologue**

Heure : de 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : au Centre de femmes

Coût : **déjeuner 5\$**

Réservation obligatoire.

## avril 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			

Jeudi le 3 avril 2008

### Assemblée générale annuelle

À l'Auberge des Tournesols de 17h à 19h  
situé au 930, Principale à Lac-aux-Sables

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

Pour devenir membre,  
contactez-nous au (418) 289-2588

Mercredi 9 avril 2008

### Causerie-Atelier-Femmes-Échange

Thème :

Les services offerts par le SRAADD  
Aider et Accompagner dans la défense de ses droits, une personne vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale

Invitée :

Lise Michelin, conseillère communautaire et technicienne juridique au SRAADD, Service régional d'aide et d'accompagnement pour la défense des droits en santé mentale de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Heure : à 19 h

Lieu : à la Salle du conseil municipal de Saint-Adelphe (150, Baillargeon)

Mercredi 16 avril 2008

### Rendez-vous Inform'elles

En partenariat avec la Chambre de commerce de Mékinac :

- 1° « Mon cheminement de carrière » avec madame Linda Lafrenière, directrice de la Chambre de commerce de Mékinac
- 2° Le Service aux entreprises de la Commission scolaire de l'Énergie avec madame Marie-Claude Brulé, agente de développement

Heure : de 17h à 19h

Lieu : « À la fût » - 670 rue Notre-Dame à Saint-Tite

Coût : 12\$ payable sur place - Dégustation de bières mékinoises incluse

Réservation obligatoire avant le 9 avril à Femmes de Mékinac (centre de femmes) au (418) 289-2588 ou à la Chambre de commerce de Mékinac au (418) 365-3983

Jeudi 17 avril 2008

### Rendez-vous gourmand

Thème : Cuisinons avec du sirop d'érable

Personne ressource: Ginette Gauthier

Heure : de 13 h 15 à 15 h 15

Lieu : au Centre de femmes

Mercredi 23 avril 2008

### La Petite douceur du mois

Thème : Héberger des touristes

Invitée : Nancy Gauthier du Village d'accueil Lac-aux-Sables

Heure : à 19 h

Lieu : au Centre de femmes

## mai 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 21 mai 2008

### Sortie culturelle

Voyage libre dans la Capitale à l'occasion du 400<sup>ième</sup> anniversaire de la Ville de Québec. Une visite optionnelle de l'Assemblée nationale est prévue en après-midi.

Horaire :

- départ à 8 h de la cour arrière de l'Hôtel de ville de Sainte-Thècle
- dîner au frais des participantes
- visite de l'Assemblée nationale à 13 h où vous aurez l'occasion d'assister à la période de question
- départ de Québec à 16 h précise
- retour à 18 h

Coût : 12\$ - Pour confirmer votre inscription, le paiement de 12\$ est requis durant la période d'inscription du 21 au 24 janvier et du 28 au 31 janvier 2008. La priorité des places disponibles sera accordée aux membres pour ce voyage.

Du 20 juin au 10 août 2008

### Vacances estivales

Prenez note qu'à l'occasion des vacances estivales, le centre de femmes sera fermé du 20 juin au 10 août 2008. Nous serons de retour le 11 août.

Jeudi 1<sup>er</sup> mai 2008

### Assemblée de cuisine

Thème : Profiter des hasards de la vie

Invitée : Marguerite Fréchette,  
conseillère en orientation

Heure : de 11 h 30 à 15 h

Lieu : au Centre de femmes

Coût : dîner 5\$ - réservation obligatoire.

## 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.

## 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 !

## 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'Réseau 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.



L' R DES  
CENTRES DE  
FEMMES  
DU QUÉBEC

### Les Travailleuses

**France Déry**  
*Coordonnatrice*

**Monique Lachance**  
*Adjointe administrative*

**Thérèse Plamondon**  
*Réceptionniste Archiviste*

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

**Nathalie Guindon**  
*Agente de projet et de formation*

### Conseil d'administration 2007-2008

**Nicole Bergeron**  
*Présidente*

**Diane St-Arnaud**  
*Vice-présidente*

**Carolle Gauthier**  
*Secrétaire*

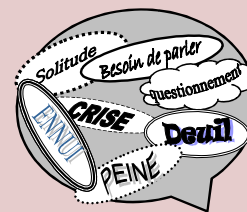
**Gisèle Renaud**  
*Trésorière*

**Nicole Veillette**  
**Diane Francœur**  
*Administratrices*

**Monique Lachance**  
*Représentante des travailleuses*

**France Déry**  
*Coordonnatrice et  
personne-ressource*

### Service d'écoute téléphonique



Lundi, Mardi,  
Mercredi  
13 h à 16 h

**(418) 289-2422**

Interurbain sans frais :  
**1-866-666-2422**

Confidentialité assurée

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



*Bienvenue à toutes !*

211 rue St-Jacques  
Sainte-Thècle QC  
G0X 3G0

**(418) 289-2588**

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

Télécopieur : (418) 289-2589

Messagerie : femmes\_mekinac@globetrotter.net

Site Internet : www.femmekinac.qc.ca

Mauricie

Mekinac  
région de plein air



Femmes  
de Mékinac

Venez faire connaissance!

