



Femmes de Mékinac (centre de femmes)

211 rue St-Jacques
Sainte-Thècle
G0X 3G0

(418) 289-2588

Le Centre de femmes est ouvert du lundi au jeudi
9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 au (418) 289-2588

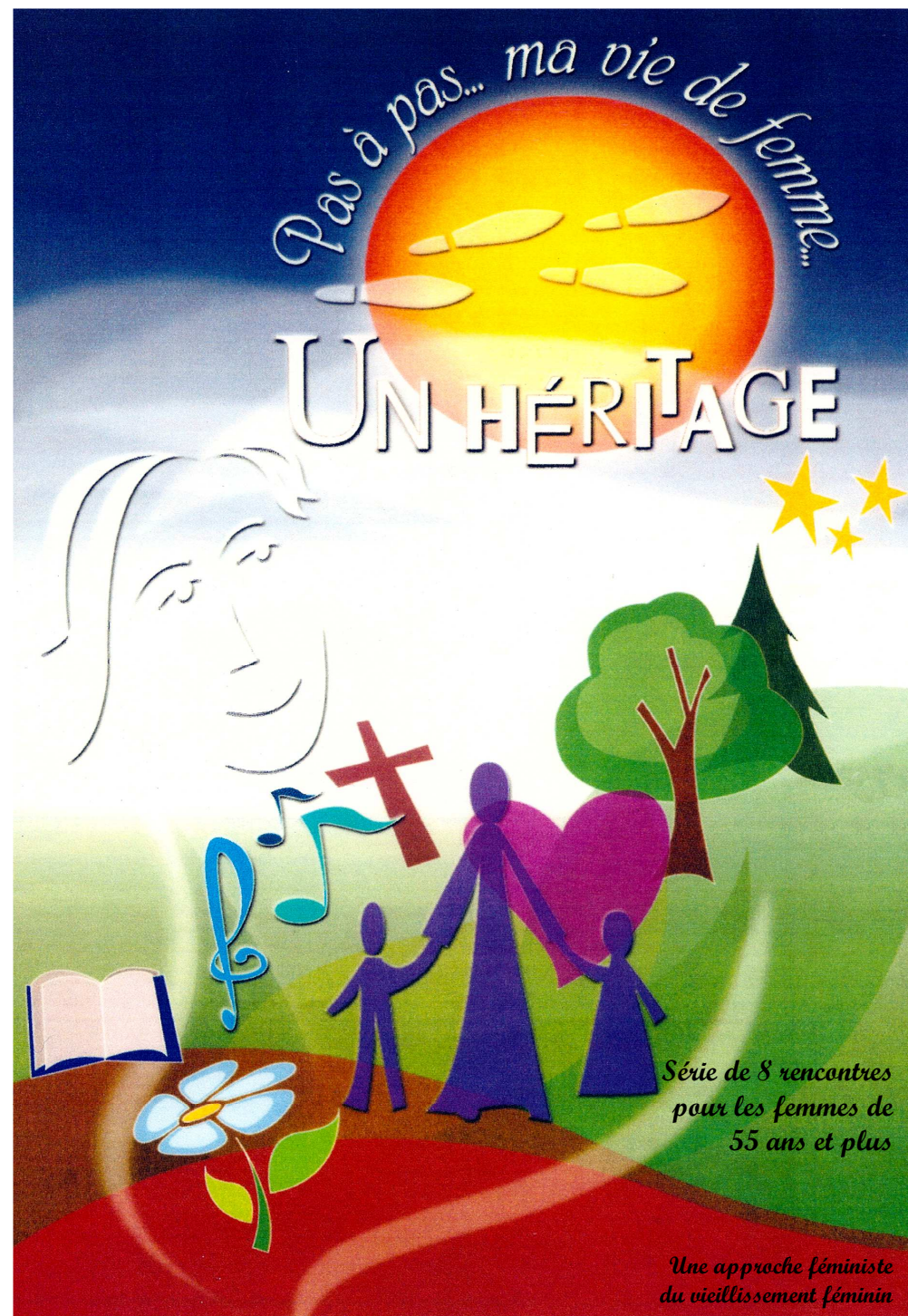
Service d'écoute téléphonique – du lundi au jeudi
13 h à 16 h au (418) 289-2422

Messagerie : femmes_mekinac@globetrotter.net

Site internet : www.femmekinac.qc.ca

Formation réalisée par :

Nicole Vallée, Recherche et rédaction
Collective des femmes de Nicolet et région



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

Pas à pas... ma vie de femme... un héritage, est un programme qui offert à toutes les femmes de 55 ans et plus. Cet outil est né du désir de briser l'isolement des femmes, même celles qu'on ne croit pas isolées. Ce n'est pas parce que certaines sortent beaucoup qu'elles ne vivent pas avec un sentiment d'isolement.

Pas à pas... ma vie de femmes... un héritage veut d'abord et avant tout susciter une prise de position des femmes âgées face à ce qu'elles ont vécu, vivent et veulent vivre.

Ce programme renforce l'identité de la femme, permet de prendre conscience de leurs propres besoins et d'augmenter leur réseau de soutien.

Comment retrouver une certaine sérénité et une confortable assurance dans le vieillissement féminin ?

Vieillir au féminin, après des bouleversements, des expériences, ça peut être aussi retrouver le goût de la liberté, prendre conscience des attitudes de sagesse développées, agir dans notre pouvoir et créer pour être bien.

C'est un beau rendez-vous avec soi et de belles découvertes...

Pour informations : Nathalie au (418) 289-2588



Un programme efficace



Quelques objectifs visés par le programme

- *Favoriser des échanges sur la condition des femmes de 55 ans et plus*
- *Favoriser la quête de sens de nos passages de vie*
- *Accroître l'autonomie personnelle*
- *Apprendre à s'affirmer, à acquérir des outils pour mieux se dire*
- *Favoriser un processus de responsabilisation face à sa santé mentale et physique et à son rapport avec les autres.*

Déroulement des rencontres

Rencontre 1

*On annonce nos couleurs (on fait connaissance)
Suis-je seule au monde ? (solitude et isolement)*

Rencontre 2

Les passages de vie

Rencontre 3

L'héritage de nos pertes : les pertes et les deuils

Rencontre 4

L'héritage de nos pertes : Vieillir au féminin

Rencontre 5

On se fait plaisir (Activité libre en groupe)

Rencontre 6

Allô ! Besoins personnels...J'écoute

Rencontre 7

Proche de mon cœur

Rencontre 8

*« Tant que je serai capable »
L'héritage de nos gains*

