

# PLAN D'ACTION



FEMMES DE  
MĒKINAC

— CENTRE DE FEMMES —

2023 / 2024

## PROJECTION 2023-2024

En 2021, les administratrices et les travailleuses du Centre se sont affairées à la restructuration mettant en place un plan stratégique valide jusqu'en 2024, pour que le centre de Femmes de Mékinac soit **LA RÉFÉRENCE** pour toutes les femmes de la région, et ce, sans discrimination.

Pour l'année à venir, nous continuerons de renforcer nos partenariats pour que nos actions aient un impact plus marqué dans la communauté. Nous poursuivrons les efforts mis en place durant la dernière année en lien avec la planification stratégique.

2023 sera une année de modernisation des méthodes de travail et sécurisation des lieux. Nous nous penchons sur le lieu physique du centre et des contraintes immobilières associées. Vous serez informée de l'avancement du projet au courant de l'année.

## PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2022-2024

### NOTRE MISSION :

Améliorer la qualité de vie des femmes de la région de Mékinac, promouvoir leurs droits et la place occupée par les femmes dans la société ainsi que soutenir les femmes dans leur démarche vers une plus grande autonomie affective et financière.



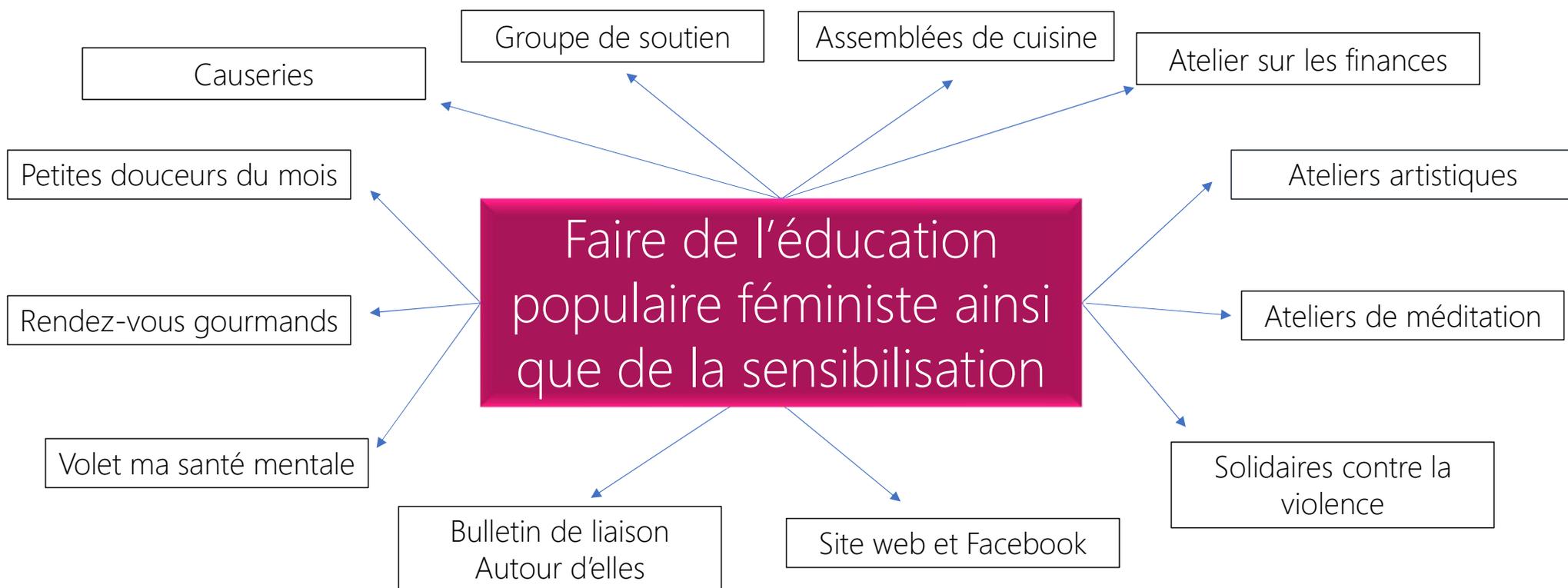
## MOYENS.

- ♥ Réaliser un sondage auprès de la population féminine de Mékinac.
- ♥ Organiser des groupes de discussion dans quelques municipalités en collaboration avec un consultant en ressources humaines.
- ♥ Augmenter notre visibilité en créant des articles de promotion et de sensibilisation aux nouvelles couleurs du centre.
- ♥ Offrir un incitatif pour la rétention des membres (Tasse à café après être membre durant 5 années consécutives)
- ♥ Offrir un service de transport pour celles qui n'ont pas de moyen de transport.
- ♥ Se déplacer plus souvent dans les autres municipalités.
- ♥ Siéger sur différents comités en lien avec notre mission et qui ont des retombées directes dans notre MRC (Carrefour emploi, Camp Val Notre-Dame, MRC pour le comité sécurité alimentaire, CDC)
- ♥ Création d'articles pour levée de fond. (Pot décoratif, porte-clés.)
- ♥ Souper spectacle-bénéfice.
- ♥ Réévaluer les besoins des travailleuses chaque année. Conditions de travail, salaire, tâches.



## PLAN D'ACTION 2022-2024

Les activités d'éducation populaires féministes et de sensibilisation apportent différents bienfaits pour les femmes.  
Lors de ces rencontres, les discussions sont confidentielles et sans jugement.  
Les femmes en ressortent mieux outillées pour prendre les décisions qui sont les meilleures pour elles-mêmes.



## TRANSMISSION D'INFORMATION ET DE VISIBILITÉ DU CENTRE

Grâce à la transmission de l'information, les femmes peuvent rester à l'affût des sujets de l'heure en condition féminine. D'autre part, la visibilité est tout aussi importante, elle nous permet de nous faire découvrir et de rester connectées avec la population.



## ACTIONS COLLECTIVES

Journée nationale sans diète 6 mai 2023

Journée régionale Mieux-Être sept 2023

Journée nationale des centres de Femmes  
mardi 3 octobre 2023

12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes  
« Solidaires contre la violence » du 25 novembre au 6 décembre 2023

Journée nationale de commémoration et  
d'action contre la violence faites aux femmes.  
6 décembre 2023

Journée internationale des droits des femmes 8 mars 2024

## MOBILISATIONS

24 heures d'action solidaire féministe MMF  
24 avril 2023

Journée des travailleuses et des travailleurs  
1<sup>er</sup> mai 2023

Semaine de l'action communautaire  
autonome en février 2024

Tout au long de l'année 2023-2024, nous resterons à l'affût des actions et des mobilisations des différents regroupements dont nous sommes membres.

## PROJETS EN COURS 2023-2024

Continuité des projets en lien avec la subvention du Secrétariat à la condition féminine 2021-2023.

Faciliter la gestion des situations d'urgence;

- ♥ Améliorer la sécurité de la clientèle du personnel (achat de matériel de protection individuelle et de dépistage, et aménagement des lieux);
- ♥ Permettre l'adaptation de l'installation de l'organisme;
- ♥ Favoriser le maintien des activités, programmes et services de l'organisme;
- ♥ Assurer le maintien et le renforcement de la capacité organisationnelle de l'organisme;
- ♥ Faire face à l'augmentation des demandes de services;
- ♥ Permettre la réalisation de nouvelles activités ou le déploiement de nouveaux services visant à faire face ou à s'adapter à la situation;
- ♥ Permettre l'adaptation et la préparation à la prestation de services postpandémiques.

**Projet « Solidaires contre la violence »:** Continuité du projet de 2021 et 2022 avec quelques bonifications. Visé à sensibiliser **et outiller** la population en général sur la violence faite aux femmes.

## ATELIERS ÉDUCATIFS ET DE SENSIBILISATION

- ♥ **Causerie** : Venez découvrir et échanger avec des intervenants d'autres organismes. Les femmes peuvent s'informer sur différents services et partager leur vécu si elles le désirent.
- ♥ **Groupe de soutien** : Petit groupe de femme qui échange sur un sujet qu'elles ont choisi au préalable. Les rencontres se font 1 fois par semaine ou aux 2 semaines en compagnie de l'intervenante et l'animatrice du Centre de femmes. Ces rencontres permettent aux femmes de rentrer en profondeur dans le sujet voulu et laissent l'espace nécessaire à chaque participante de s'exprimer librement.
- ♥ **Assemblée de cuisine** : Autour d'un repas, les femmes partagent et créent des liens et s'entraident. Le repas est souvent accompagné d'une causerie ou d'un sujet thème du Centre de femmes. Nous en profitons pour informer les participantes de nos services et activités à venir.
- ♥ **Rendez-vous gourmand** : Pour découvrir de nouvelles recettes ou des méthodes de cuisiner d'ici et d'ailleurs. C'est un partage de culture et de mœurs entre les participantes. Ce sont également des trucs et astuces économiques et santé. Les ateliers sont donnés par des membres de l'organisme et supervisé par une travailleuse du Centre de femmes.
- ♥ **Atelier artistique** : Les participantes font des créations pour se libérer et exprimer leurs émotions. La plupart du temps elles repartent avec leur œuvre. Les ateliers favorisent le renforcement de l'estime de soi et de l'accomplissement.
- ♥ **Atelier sur les finances** : Une personne-ressource vient rencontrer les femmes pour les informer sur les lois et les finances. Cela aide énormément les femmes pour améliorer leurs conditions de vie.
- ♥ **Petite douceur du mois** : Les participantes vont à la rencontre de femmes entrepreneures de la MRC de Mékinac. Ces femmes partagent leur parcours d'entrepreneures et leurs défis au quotidien. Elles sont souvent une source d'inspiration pour les participantes.
- ♥ **Atelier de méditation** : Par la pratique de la méditation et le yoga, les participantes peuvent se recentrer sur elles-mêmes. Cette pratique libère le stress et diminue l'anxiété. Les cours se donnent au Centre et à l'extérieur durant l'été.



FEMMES DE  
MÈKINAC

— CENTRE DE FEMMES —