



FEMMES DE
MÉKINAC

— CENTRE DE FEMMES —

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2022

Femmes de Mékinac

23 mars 2023

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente _____	1
• Mot d'une administratrice _____	1
Historique _____	3
Mission _____	4
Valeurs _____	4
Objectifs _____	5
La Base d'Unité Politique _____	6
• Les fondements de l'approche féministe _____	6
• Notre code de vie _____	7
La vie associative et démocratique _____	8
• Le modèle de gestion _____	8
○ La gestion participative et démocratique _____	8
• L'Assemblée générale annuelle _____	8
• Le conseil d'administration _____	9
• Les travailleuses _____	10
• Les membres _____	11
○ Être membre c'est aussi _____	11
○ Provenance des membres _____	11
○ Âge des membres _____	11
• Les bénévoles _____	12
○ Les comités de bénévoles _____	12
Activités d'éducation populaire _____	14
• Les objectifs de nos activités _____	14
• Les « Assemblées de cuisine » _____	15
• Les Ateliers _____	16
• Les « Causeries Atelier Femmes Échanges » _____	17
• Les Conférences _____	18
• Les « Petites douceurs du mois » _____	18
• Les « Rendez-vous gourmands » et les Cuisines collectives _____	19

• Les Sorties _____	19
o Sportives _____	19
o Gourmandes _____	19
o Culturelles et historiques _____	19
• Les Formations _____	20
• Les Formations féministes _____	20
• Les Groupes de soutien _____	21
Milieu de vie en images _____	22
Mobilisation et Actions collectives _____	24
• Notre approche globale des problèmes des femmes _____	24
• Actions de sensibilisation _____	24
o Journée internationale des droits des femmes du 8 mars _____	24
o Journée du travail invisible du 4 avril _____	24
o Journée sans diète du 6 mai _____	25
o Ensemble contre l'homophobie et la transphobie du 17 mai _____	25
o Journée « Portes ouvertes » _____	25
o Journées d'inscriptions _____	25
o Journée régionale Mieux-être _____	26
o Journée nationale des centres de femmes _____	26
o 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes _____	27
• Mobilisations _____	28
Les services _____	29
• Notre approche individuelle et collective _____	29
• L'accueil _____	29
• L'accompagnement _____	29
• Le soutien individuel _____	30
• Bon d'entraide _____	30
• Groupe de soutien _____	30
• Ligne d'écoute sans frais _____	30
• À la rencontre des femmes dans les municipalités _____	30
• Centre de documentation _____	31
• Prêts de locaux _____	31
• Les services en chiffre _____	32
Activités de reconnaissance _____	33
• Cadeau de reconnaissance _____	33
• Déjeuner retrouvailles _____	33
• Pique-nique au Parc St-Jean-Optimiste _____	33
• Déjeuner reconnaissance _____	33
• Souper de Noël _____	33

Promotion et Visibilité _____	34
• Diffusion dans les médias _____	34
o Annonces de nos activités _____	34
o Placement de publicités _____	34
o Articles publiés dans les médias _____	36
o Autres diffusions _____	36
• Nos publications _____	37
o Bulletins de liaison _____	37
o Programmations _____	37
o Autres produits _____	37
o Infolettres virtuelles _____	37
o Envois postaux _____	38
o Profil d'entreprise Google _____	38
o Médias sociaux _____	39
▪ Youtube _____	39
▪ Instagram _____	39
▪ Facebook _____	40
▪ Sujets abordés par les publications _____	40
o Site Internet _____	41
Dons et Activités de financement _____	42
Membership _____	43
Représentations, concertations et formations _____	44
• Table de concertation du Mouvement des femmes de la Mauricie _____	44
o Comité stratégique contre les violences Femmes et violences _____	44
o Comité régional de la Marche mondiale des femmes _____	44
• Corporation de développement communautaire de Mékinac _____	44
• L'R des centres de femmes du Québec _____	45
o L'R régional Mauricie / Centre-du-Québec : Table régionale _____	45
• Table régionale des organismes communautaires Centre-du-Québec/Mauricie _____	46
• Carrefour sécurité en violence conjugale _____	46
• Chambre de commerce de Mékinac _____	46
• Centre intégré universitaire en santé et services sociaux Mauricie Centre-du-Québec _____	47
• Centre de formation communautaire de la Mauricie _____	47
• MRC de Mékinac _____	47
• Autres représentations _____	47
Lettres d'appui et consultations _____	49

Partenaires	50
Commentaires des participantes	52
Conclusion	53
Revue de presse 2022	54
Dépliant promotionnel	55

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Mesdames, Membres du Centre de femmes de Mékinac,

L'année 2022-2023 vient de se terminer et encore une fois, je suis très fière du chemin parcouru. Pour résumer cette dernière année, je mentionnerai « consolidation et nouveauté dans la continuité ». Lorsque la crise de la COVID-19 nous a frappés de plein fouet en mars 2020, le conseil d'administration avait déjà amorcé une réflexion de planification stratégique 2021-2024 dans laquelle se dessinaient des objectifs audacieux et excitants.

L'organisme Femmes de Mékinac poursuit l'objectif de devenir **La référence** pour les femmes dans la région de Mékinac. À travers nos différents mandats, nous tentons de réaliser la mission de l'organisme qui est celle d'améliorer la condition de vie des femmes, de défendre leurs droits ainsi que de faire la promotion de la place occupée par la femme dans la société. Chacune des actions posées par Femme de Mékinac vise à soutenir les femmes dans leur démarche vers l'empowerment, c'est-à-dire, vers une plus grande autonomie affective, sociale et financière. Nous croyons aussi qu'en se concertant, nous pouvons engager des actions sociales qui mènent vers la progression de la condition féminine dans notre communauté.

Parmi les réalisations que notre équipe a portées, il y a eu la création d'un groupe de marche pour les femmes. Toujours dans l'esprit de l'activité physique et des saines habitudes de vie, nous avons fait évoluer le « DEK Hockey » féminin, activité pour laquelle nous comptons maintenant 3 équipes féminines et 23 joueuses. J'en suis fièrement impliqué en étant capitaine de mon équipe qui joue deux fois par semaine. Pour le secteur de la culture, nous avons créé un club de lecture qui est accessible à toutes les femmes qui souhaitent échanger sur la littérature.

Au-delà de nos programmes et nos activités, je tiens à souligner le leadership ainsi que l'expertise du personnel du Centre de femme. Tout au long de l'année, le soutien et l'accompagnement des femmes occupent une place importante dans les interventions au quotidien. Grâce à une coordination et à une équipe professionnelle et engagée, le centre de femmes aborde une multitude de problématiques pour accompagner les femmes dans leurs démarches. L'équipe intervient face à plusieurs enjeux qui entourent la condition des femmes dont : La violence conjugale, les inégalités sociales, les enjeux de pauvreté, la précarité et l'isolement social, pour ne nommer que ceux-ci. Aussi, je veux remercier mes collègues du conseil d'administration pour leur excellente collaboration et leur grande disponibilité. Comme vous le savez, je termine mes 3 mandats au sein du conseil d'administration.

Continuons de devenir plus accessible, de recruter plus de membres, de rejoindre plus de femmes de tous âges et de répondre davantage à leurs besoins. Voilà la vision qui m'a animé depuis ces

6 dernières années, pour amener le centre de Femmes un peu plus loin et pour qu'il devienne véritablement la référence pour les femmes de Mékinac.

L'avancement de la condition féminine est un travail collectif et de longue durée... Au plaisir de vous côtoyer à nouveau au sein de notre belle communauté.

Geneviève Morin, présidente du conseil d'administration 2022-2023

MOT D'UNE ADMINISTRATRICE

C'est avec fierté que je termine après 6 ans les 3 mandats au sein du Conseil d'administration de Femmes de Mékinac. Ce fut une période des plus enrichissantes au contact de femmes intelligentes, dynamiques et dévouées.

Si le Centre est ce qu'il est devenu maintenant, c'est grâce à leur travail acharné et à leur vision à long terme d'un centre dynamique et d'un centre qui se veut la référence pour les femmes du territoire de Mékinac.

Nous n'avons pas ménagé les efforts et le travail afin de mettre à jour toutes les politiques du centre ainsi que l'image de celui-ci.

Ainsi je tire ma révérence et souhaite une belle continuité au nouveau CA et par le fait même à toute l'équipe de Femmes de Mékinac.

Du Mexique je vous dis Buenas dias y hasta luego!

Pierrette Delisle

HISTORIQUE

L'organisme Femmes de Mékinac est issu de la volonté d'un groupe de femmes qui en janvier 1998 milite activement pour obtenir leur siège réservé à la condition féminine au sein des tables sectorielles du CLD (Centre local de développement) de Mékinac.

Au départ les membres de trois Associations féminine d'éducation et d'action sociale (Aféas) locales, Madame Diane St-Arnaud de l'Aféas de Saint-Tite, Mesdames Nicole Veillette, Lise St-Amand et Nathalie Lefebvre de l'Aféas de Sainte-Thècle, Mesdames Danielle Genest et Monique Lachance de l'Aféas de Hervey-Jonction, invitent les représentantes des associations de L'Élan féminin de Saint-Tite, Filles d'Isabelle de Sainte-Thècle et de Saint-Tite, les Fermières de Montauban-les-Mines et de Notre-Dame-des-Anges, l'Association des femmes collaboratrices et partenaires en affaires et le Syndicat des agricultrices afin qu'elles se concertent et sollicitent leurs membres en vue de créer la Table sectorielle condition féminine. Elles ont reçu des appuis significatifs qui ont été accordés par la Corporation de développement communautaire, les Conseils municipaux, la Commission scolaire de Normandie, le Ministère des régions, le Député provincial, Monsieur Jean-Pierre Jolivet, la Table de concertation du Mouvement des femmes de la Mauricie, le Centre de femmes de Shawinigan et l'Association des aides familiales de Mékinac.

L'engagement des femmes de Mékinac porte fruit. Grâce au projet « *À égalité pour décider* » subventionné par le Secrétariat en Condition féminine du gouvernement du Québec, ayant pour objectif la volonté de voir un plus grand nombre de femmes accéder au pouvoir en siégeant aux instances décisionnelles locales, municipales et provinciales.

Poursuivant cette volonté d'améliorer la condition de vie des femmes au plan personnel, affectif, économique et social, l'organisme devient membre en tant que centre de femmes du regroupement L'R des Centres de femmes du Québec à la fin de l'année 2000.

En février 2001, Femmes de Mékinac centre de femmes obtient son accréditation de la Régie Régionale de la Santé et des Services Sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec pour devenir officiellement un organisme en santé et services sociaux.

Aujourd'hui, nous sommes bien enracinées dans notre milieu, et sommes fières de tous nos accomplissements. Le conseil d'administration, les travailleuses, les membres, les bénévoles avec l'appui de nos partenaires et collaborateurs comptent poursuivre le travail réalisé depuis plus de 23 ans. Nous sommes prêtes à relever de nouveaux défis avec l'arrivée de la nouvelle coordonnatrice depuis juillet 2021.

MISSION

Femmes de Mékinac s'est donné comme mission d'améliorer la qualité de vie des femmes de la région de Mékinac, de promouvoir leurs droits et la place occupée par les femmes dans la société ainsi que de soutenir les femmes dans leur démarche vers une plus grande autonomie affective et financière.

VALEURS

- ♥ **Le respect** : que nous définissons comme la reconnaissance de chacune dans sa différence. Cette valeur implique d'entretenir des relations harmonieuses dans un climat sain. Elle implique d'accueillir l'autre sans jugement, dans ses opinions, son mode de vie et ses valeurs tout en veillant à la confidentialité des échanges.
- ♥ **La loyauté** : que nous définissons comme la fidélité face à nos engagements envers le centre et ses valeurs. Cette valeur implique le respect de l'approche féministe pour toutes les femmes.
- ♥ **L'autonomie** : que nous définissons comme la capacité de décider par soi-même de ce qui est mieux pour soi. Nous croyons que chaque femme porte en elle ses propres solutions. Cette valeur implique que nous ne prenons pas de décisions à la place des femmes que nous aidons;
- ♥ **La solidarité** : que nous définissons comme l'importance de porter assistance à toutes les femmes. Cette valeur implique la compréhension, l'entraide, le soutien et l'ouverture à l'autre
- ♥ **La justice** : que nous définissons comme la reconnaissance et le respect des droits de chacune. Cette valeur implique de traiter toutes les femmes de façon équitable et/ou égalitaire, tout en se portant à la défense de celles qui en ont besoin.

OBJECTIFS

- ♥ **Créer** un lieu d'appartenance, d'intervention, d'information et de référence pour les femmes du territoire afin de soulager leurs difficultés sur les plans économique, physique, affectif et social.
- ♥ **Offrir** des services d'accueil, de support, d'entraide, de référence et d'information aux femmes du territoire vivant des situations difficiles (entre autres la pauvreté) afin d'améliorer la qualité de vie de ces dernières.
- ♥ **Favoriser** l'autonomie et la prise en charge individuelle et collective des femmes et plus particulièrement celles vivant des situations de pauvreté, d'appauvrissement et des problématiques sociales diverses telles que des difficultés conjugales et familiales, l'isolement, la violence, la dépression, la toxicomanie, les handicaps.
- ♥ **Promouvoir** une intégration progressive et une continuité d'action dans la collectivité afin de permettre une meilleure qualité de vie aux femmes vivant des difficultés économiques, affectives, sociales et physiques.
- ♥ **Travailler** à l'amélioration des conditions socio-économiques des femmes par des actions collectives sur le territoire, des activités éducatives ainsi que par la concertation et le regroupement.
- ♥ **Contrer** la pauvreté des femmes du territoire en s'assurant du soutien et de l'implication des membres de la communauté : en travaillant à l'intérieur de mesures améliorant l'autonomie économique et sociale des femmes, en diversifiant l'orientation professionnelle des femmes.

LA BASE D'UNITÉ POLITIQUE

En devenant membre de L'R des Centres de femmes, notre centre a adhéré à la Base d'unité politique (BUP) et à ses valeurs. Cette dernière est un outil de référence qui oriente les pratiques et les actions des centres de femmes et de toutes les femmes qui les composent pour l'atteinte du projet féministe d'une société juste et égalitaire.

La BUP comprend :

- ♥ L'approche globale et non compartimentée des problèmes des femmes ;
- ♥ L'approche d'éducation populaire autonome féministe ;
- ♥ La lutte contre les préjugés ;
- ♥ Le développement des solidarités.

LES FONDEMENTS DE L'APPROCHE FÉMINISTE

- ♥ Favoriser une prise de conscience des stéréotypes sexistes;
- ♥ Favoriser une prise de conscience du cheminement historique des femmes;
- ♥ Avoir confiance dans le potentiel de chaque femme, valoriser ses connaissances, ses expériences;
- ♥ Faire connaître le rôle des travailleuses de façon à développer des rapports équitables entre elles et les participantes;
- ♥ Soutenir les femmes dans leurs démarches d'autonomie leur permettant d'avoir plus de pouvoir sur leur vie; respecter leur cheminement et leurs choix;
- ♥ Stimuler l'entraide, le soutien et la solidarité entre les femmes;
- ♥ Rechercher des solutions collectives aux besoins et intérêts des femmes;
- ♥ Susciter la participation des femmes à la vie démocratique et sociale.

NOTRE CODE DE VIE

Le code d'éthique reflète l'âme de Femmes de Mékinac. Il énonce notre mission, décrit nos valeurs, exprime les fondements de l'approche féministe, précise notre modèle de gestion et établit les responsabilités des différentes collaboratrices de l'organisme (administratrices, travailleuses et membres).

Il s'inspire de la Base d'Unité Politique (BUP) de L'R des centres de femmes du Québec.

Le code de vie ainsi que les politiques de prévention du harcèlement psychologique ou sexuel sont disponibles sur notre site Internet et ils sont remis à chaque nouvelle membre. Vous retrouverez également le code affiché au Centre de femmes, Femmes de Mékinac.

Code de vie pour mieux vivre ensemble



FEMMES DE
MÉKINAC
— CENTRE DE FEMMES —

Je m'engage à :

- maintenir un climat paisible et positif;
- apprendre à nommer mes malaises, mes insatisfactions et mes désaccords tout en respectant l'autre;
- éviter de déranger les autres en parlant fort;
- respecter les tours de parole, ne pas couper ni monopoliser la conversation;
- m'abstenir de commérages, de dénigrement, de curiosité malsaine et respecter la diversité corporelle;
- éviter de chuchoter lors de présentations;
- respecter la confidentialité;
- m'abstenir de propagande politique et religieuse;
- éviter les propos racistes ou sexistes;
- respecter les compétences et limites des travailleuses;
- respecter mes engagements;
- informer le Centre si je ne peux être présente à l'activité où je me suis inscrite (payante ou non)

Le non-respect du code de vie peut entraîner un avertissement et aller jusqu'à l'expulsion

LA VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

LE MODÈLE DE GESTION

La gestion participative et démocratique

Dans ce style de gestion, le C.A. s'assure de la participation active des travailleuses à l'atteinte des objectifs de la corporation : il les informe, les consulte et les mobilise sur l'ensemble des activités de l'organisme. Les travailleuses sont interpellées à différents degrés dans les processus décisionnels : elles sont parties prenantes des décisions relatives à leur fonction et sont consultées en amont par le C.A., lequel est décisionnel relativement aux objectifs et orientations de l'organisme. La personne en poste de coordination est imputable de l'ensemble des actes de l'équipe et est placée dans un palier hiérarchique distinct des autres employées. L'opinion et la participation des membres favorisent les décisions prises par l'équipe de travail, car elles sont directement reliées aux besoins de ces membres.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

En plus d'être un événement rassembleur pour les membres, c'est une journée importante pour la vie associative du Centre de Femmes de Mékinac. C'est le temps pour les membres d'exercer leurs droits et de s'exprimer.

La 23e assemblée générale annuelle a eu lieu le mercredi 23 mars 2022 à la salle des Chevaliers de Colomb de Saint-Tite. Ce sont 28 membres qui ont assisté à l'assemblée.

Mesdames Louise Lessard, présidente d'assemblée et Émy Dessureault, coordonnatrice ont animé l'assemblée.

Madame Nathalie Guindon était Secrétaire de l'assemblée.

Nous avons salué le départ de trois administratrices qui avaient complété leurs mandats, Mesdames Francine Fiset, Louise Lessard et Danielle Bolduc.

Merci à toutes celles qui s'impliquent dans la vie de Femmes de Mékinac.



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Voici les administratrices 2022-2023 :



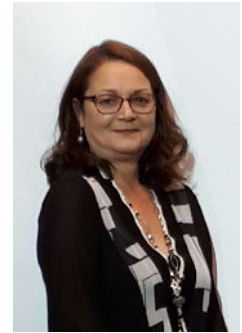
Geneviève Morin,
présidente
Saint-Adelphe,
femme d'affaires



Sylvie St-Onge,
vice-présidente,
Lac-aux-Sables,
coiffeuse



Danielle Audy,
secrétaire-trésorière
Notre-Dame-de-Montauban,
retraîtée



Pierrette Delisle,
Administratrice
Shawinigan,
retraîtée



Florence Bordeleau,
Administratrice
Trois-Rivières
étudiante



Marielle Tessier,
Administratrice
Lac-aux-Sables
retraîtée



Nathalie Guindon, animatrice et
intervenante en milieu de vie,
représentante des travailleuses
au conseil d'administration



Émy Dessureault,
coordonnatrice et
personne-ressource

Madame Marie-Claude Beaudry a été élue administratrice lors de l'assemblée générale de 2022. Pour des raisons personnelles, elle a dû quitter ses fonctions d'administratrice. En avril 2022, le conseil d'administration a fait un appel de mise en candidature sur les réseaux sociaux. Parmi les 3 candidatures reçues, le conseil d'administration a sélectionné par vote le 28 juin, la candidature de madame Marielle Tessier. Bienvenue Marielle!

Tout au long de cette année, les administratrices ont assuré un suivi méticuleux, de façon démocratique, du bon fonctionnement sur le plan des ressources humaines, des résultats des états financiers ainsi que de tous les différents dossiers relatifs aux orientations du centre.

- 9 rencontres du conseil d'administration
- 1 rencontres CA travailleuse Orientations / Manuel des travailleuses / règlements généraux
- 1 formation CA travailleuse (Rôles et responsabilités)
- 1 rencontre transfert de connaissance entre le nouveau et l'ancien CA

Merci à vous toutes, membres du Conseil d'administration pour votre dévouement et votre collaboration. Vous participez pleinement au bon fonctionnement du Centre et nous vous en sommes reconnaissantes.

LES TRAVAILLEUSES



De gauche à droite : *Julie Bordeleau*, agente de promotion; *Nathalie Guindon*, animatrice et intervenante en milieu de vie; *Thérèse Plamondon*, agente à l'accueil et à l'administration et *Émy Dessureault*, coordonnatrice

En 2022, une travailleuse a pris sa retraite. Bonne retraite, Monique!

Les travailleuses se rencontrent régulièrement pour faire le suivi des dossiers et s'assurer du bon fonctionnement du centre. Nous travaillons ensemble pour atteindre des objectifs communs.

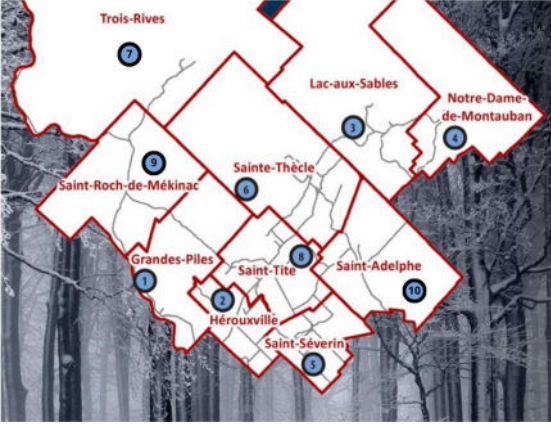
LES MEMBRES

Le Centre de femmes, Femmes de Mékinac est fier de compter **152 membres** pour son année 2022 soit 16 membres de plus que l'année 2021. Chaque membre contribue à sa façon à la mission du centre. Votre voix et vos opinions nous aident à adapter et bonifier nos services pour vous.

Être membre c'est aussi :

- ♥ Soutenir et démontrer de la solidarité à la cause des femmes.
- ♥ Recevoir la programmation des activités du Centre de femmes.
- ♥ Recevoir le Bulletin de liaison Autour d'Elles.
- ♥ Participer et avoir droit de vote à l'Assemblée générale.
- ♥ Participer à des activités exclusives aux membres comme le repas de Noël.

PROVENANCE DES MEMBRES 2022

Territoire de Mékinac :	Ailleurs		
	Notre-Dame-de Montauban	10	Mauricie 11
	Lac-aux-Sables	31	Portneuf 8
	Sainte-Thècle	56	Des Chenaux 1
	Saint-Tite	23	Montréal et alentours 1
	Hérouxville	1	Saguenay 0
	Saint-Adelphe	4	Lac-St-Jean
	Saint-Séverin	3	Capitale 0
	Grandes Piles	0	Nationale
	Saint-Roch-de-Mékinac	1	
	Trois-Rives	2	
	Total	131	Total 21

ÂGE DES MEMBRES 2022

18 à 47 ans	17 membres
48 à 58 ans	17 membres
59 à 88 ans	118 membres

LES BÉNÉVOLES

Nous tenons à souligner le précieux temps offert par nos bénévoles qui contribuent à la réussite de la mission de l'organisme. C'est plus de **597 heures** (incluant les rencontres du conseil d'administration ainsi que le temps d'implication sur différents comités) qui ont été cumulées durant l'année 2022.

Vous faites toute la différence par votre implication!

Les comités de bénévoles

<i>Comités et leurs mandats 2022</i>	<i>Composition et nombre d'heures bénévoles</i>	<i>Bénévoles et Autres partenaires</i>
Conseil d'administration		
<ul style="list-style-type: none"> • 9 séances ordinaires en 2022 	6 administratrices 1 représentante des travailleuses La coordonnatrice 132h 40m	
Comités délégués par le conseil d'administration		
Départ d'une employée à la retraite	2 administratrices 1 travailleuse	Agent en ressources humaines
Manuel des travailleuses Comité Planification stratégique et autres rencontres de travail <ul style="list-style-type: none"> • 5 rencontres 	3 administratrices 3 travailleuses La coordonnatrice 81 h	Louise Lessard
Comité cabane à bière pour le Festival Western <ul style="list-style-type: none"> • 2 rencontres 	4 travailleuses 22 bénévoles 150 h	Coordonnatrice
Comité distribution / promotion / sensibilisation		
Distribution de la programmation ou tout autre article de promotion ou de sensibilisation	4 travailleuses 22 bénévoles 13 h	Commerçants

<i>Comités et leurs mandats 2022</i>	<i>Composition et nombre d'heures bénévoles</i>		<i>Bénévoles et Autres partenaires</i>
Comité Décoration			
Décorer le Centre durant les différentes fêtes dans l'année : Saint-Valentin, Pâques, Halloween et Noël • 8 rencontres	3 bénévoles 1 travailleuse	12 h	
Comité Création			
Créer des articles promotionnels avec des matériaux recyclés. Ces articles sont destinés à être vendus pour amasser de l'argent • 21 rencontres	10 participantes	190 h	Gizèle Béland
Comité Club de marche			
Préparer la tournée des marcheuses qui se tenait dans toutes les municipalités de Mékinac.	5 participantes	19 h	Denise Pothier

ACTIVITÉS D'ÉDUCATION POPULAIRE

LES OBJECTIFS DE NOS ACTIVITÉS

Notre approche lors des activités de sensibilisation, d'information, de formation, de vie associative ou de mobilisation est en respect des points 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5 et 2.2.6 de la base d'unité politique de L'R des Centres de femmes du Québec (BUP).

- ♥ Déculpabiliser les femmes;
- ♥ Favoriser la confiance dans leur potentiel;
- ♥ Valoriser leurs connaissances et leurs expériences;
- ♥ Valoriser l'entraide, le soutien entre les femmes;
- ♥ Favoriser une prise de conscience des stéréotypes sexistes et des causes sociopolitiques des problèmes rencontrés individuellement par les femmes;
- ♥ Rechercher des solutions collectives;
- ♥ Respecter leur cheminement et leur choix;
- ♥ Développer des savoirs (savoir agir et savoir être) à partir de ses propres expériences.

Les activités proposées au Centre de femmes sont offertes à un moindre coût. Elles sont accessibles à toutes les femmes qui le désirent. Les participantes sont soutenues par des personnes-ressources compétentes ce qui permet un partage dans le respect de toutes.

Cette année, en plus de recevoir notre subvention à la mission PSOC (programme de soutien aux organismes communautaires), nous avons eu droit à une subvention provenant du SCF (Secrétariat à la condition féminine) qui se termine le 30 septembre 2023. Cette subvention permet de faire face à l'augmentation des demandes de services; de permettre la réalisation de nouvelles activités ou le déploiement de nouveaux services visant à faire face ou à s'adapter à la situation post pandémie. Cela nous a permis entre autres :

- ♥ D'améliorer la sécurité de la clientèle et des travailleuses (achat de matériel de protection individuelle et aménagement des lieux).
- ♥ De prolonger notre horaire avec une programmation estivale pour permettre à plus de femmes de venir se ressourcer.
- ♥ D'offrir plus d'activités et de conférences en lien avec la santé mentale et à la vie post pandémie.

- ♥ De s'adapter au besoin réel des femmes, comme par exemple; le déplacement de l'intervenante un lundi sur deux à Notre-Dame de Montauban pour rejoindre les femmes qui sont plus éloignées du centre.
- ♥ Nous avons également adapté les bureaux des travailleuses puisque nous travaillons de plus en plus souvent à distance. Cela permet de limiter les contacts directs avec les personnes symptomatiques sans empêcher les femmes de recevoir de l'écoute et de l'aide dont elles ont besoin.

Ce sont **148 personnes différentes** (sans compter la conférence d'Ingrid Falaise) qui ont participé aux activités du Centre de femmes, Femmes de Mékinac.

LES « ASSEMBLÉES DE CUISINE »

- ♥ Dîner de la St-Valentin : 16 février 2022 au restaurant Au Petit Palace. **18 participantes**
- ♥ La diversité sexuelle avec GRIS Mauricie : 24 février 2022. Démystification de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres. Découvrir des outils simples d'inclusion sociale et d'apprentissage des réalités LGBTQ+. **9 participantes**
- ♥ L'avenir est féministe avec Julie Bordeleau dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes. Ensemble, nous composons la richesse de notre collectivité. Engageons-nous à éliminer les discriminations vécues par les femmes. 8 mars 2022 : **15 participantes**
- ♥ Vos droits avec Catherine Grenier, notaire : 31 mars 2022. Comment se protéger? Contrats d'inaptitude et réponses à toutes les questions sur le droit. **16 participantes**
- ♥ Plaisir du temps des sucres, Camp Val-Notre-Dame : 7 Avril 2022. **33 participantes**
- ♥ Dîner partage avec Nathalie Simard : Disons non à la violence faite aux femmes! (Était cédulé le 6 décembre 2021 et remis le 25 avril 2022). **22 participantes**
- ♥ Le ruban rose, centre du sein avec Chantale Carignan : Accompagne physiquement et moralement la femme à travers l'épreuve qu'est le cancer. 28 avril 2022 : **11 participantes**
- ♥ Déjeuner retrouvailles : Sujets libres. 25 août 2022 : **12 participantes**
- ♥ L'impact des contes de fées dans ma vie avec Nicole Houle : au Centre de femmes 28 septembre 2022. **9 participantes**
- ♥ Halloween "nos peurs" : au Centre de femmes, 27 octobre 2022. **7 participantes**

LES ATELIERS

♥ Atelier Mes finances, mes choix avec Carrefour Emploi Mékinac. Démystifiez les impôts, les taxes et la responsabilité citoyenne à ce sujet. 2 février 2022 : Annulé

♥ Méditation avec Anne-Marie Charest au Centre de femmes et durant l'été, au Parc St-Jean-Optimiste de Sainte-Thècle. Permettre aux participantes de prendre le temps de se centrer sur elle-même, de vivre le moment présent et d'éloigner l'anxiété.

Les mardis 8-15-22 février, 1-15-22-29 mars et 5 avril 2022, 2 groupes de 8 rencontres.

Les mardis du 14 juin au 26 juillet et 2-9-16 août 2022, 2 groupes en extérieur de 10 rencontres.

Les mardis 20-27 septembre, 4-11-18-25 octobre et 1-8 novembre 2022 : 3 groupes de 8 rencontres.

21 participantes différentes

♥ Atelier créatif avec madame Gizèle Béland, artiste : Créer des objets avec du matériel recyclé. Ces ateliers permettent aux femmes entre autres de développer leur confiance en elles. Les objets sont vendus à prix modique lors de la Foire mékinoise et de la vente de garage annuelle ce qui permet de contribuer financièrement à la vie du centre.

Les lundis 21-28 février, 7-21-28 mars, 4-11 avril, 9-16-30 mai, 13-20 juin, 26 septembre, 3-17-24-31 octobre, 7-14-28 novembre, 5 décembre. 21 rencontres.

10 participantes différentes

♥ Relaxer par le griffonnage avec Aline Ménard : Rencontre entre l'encre, le papier et soi-même. Forme d'art méditatif inspirée par le zentangle. Facile à apprendre, amusant et relaxant.

12 septembre 2022. **8 participantes**

♥ Grand Bazar du printemps : Vente de garage avec plusieurs tables pour que les femmes puissent se regrouper. Nous en profitons pour vendre certains articles fabriqués par le comité Art-Création pour amasser de l'argent.

8 tables occupées le 5 juin 2022. **11 participantes**

♥ Créer votre chandelle à votre image avec Marie-Maxime Jacob : Créer des chandelles en échangeant sur nos ressentis et entamer une discussion sur les besoins des femmes présentes. 20 juillet 2022 : **8 participantes**

♥ Club de lecture avec Danielle Audy : Lire aide à : stimuler le cerveau et améliorer la mémoire; développer les connaissances et améliorer la rédaction et le vocabulaire; mieux dormir; vivre plus longtemps. Troisième lundi de chaque mois à partir du 21 novembre. 1 rencontre
4 participantes

LES « CAUSERIES ATELIER FEMMES ÉCHANGES »

- ♥ Découvrir les organismes communautaires avec le Centre de prévention suicide Accalmie. Cet organisme a comme mission de prévenir le suicide et d'en réduire les impacts. 10 février 2022 : **2 participantes**
- ♥ Unies dans la diversité avec Julie Bordeleau. Dans le cadre de la Journée internationale sans diète, nous avons échangé sur les standards de beauté qui affectent notre estime et nos corps. Nous avons parlé notamment de grossophobie, de construction sociale, d'handicap et de vieillissement. 5 mai 2022 : **5 participantes**
- ♥ Les succès de mes échecs avec Kim Thùy dans le cadre d'Être mieux... ensemble. Dîner boîte à lunch sur place présenté en zoom au Centre de femmes. 26 mai 2022 : **11 participantes**
- ♥ Les femmes et l'alimentation avec Julie Bordeleau. Dans le cadre de la semaine du Salon écolo de Sainte-Anne-de-la-pérade (MRC des Chenaux). Comment mettre en œuvre la pensée écoféministe afin d'améliorer les conditions de vie de toutes et tous. Sujets abordés: climat, justice et agroécologie. 31 mai 2022 : **22 participantes**
- ♥ Découvrons l'organisme Le Phenix ECJ avec Josiane Gagnon. 10 août 2022 : annulé
- ♥ Journée image corporelle et acceptation de soi S'aimer et s'accepter tel que nous sommes. Causerie en matinée avec Dre Marie-Pierre Gagnon-Girouard, PH.D., professeur et psychologue. Séance photo et création de message positifs en après-midi. 22 septembre 2022 : **14 participantes**
- ♥ Les centres de femmes sauvent des vies avec Julie Bordeleau. L'apport des centres de femmes dans leur milieu : entraide autant en violence, au niveau de l'appauvrissement des femmes, en santé mentale et physique et en promotion de l'égalité. 4 octobre 2022 : **2 participantes**
- ♥ L'ostéoporose avec Josée Croteau, Infirmière retraitée. Comment l'alimentation et l'exercice peuvent prévenir l'ostéoporose. 13 octobre 2022 : **7 participantes**
- ♥ Devenir proche aidant, avec Karine Leclerc. La vie nous propose parfois ce défi. Cette décision devient un choix dans un non-choix. Il est nécessaire de prendre conscience de plusieurs éléments afin d'accompagner, à travers soi et non pas au détriment de soi. 9 novembre 2022 : **11 participantes**
- ♥ Et moi dans tout ça? avec Sabrina Paquette du CALACS. Dans le cadre du projet **Solidaires contre la violence** des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes. Réalités et enjeux face aux agressions à caractère sexuel (ACS), les attitudes aidantes à privilégier et les façons de bien recevoir un dévoilement. 30 novembre 2022 : **4 participantes**

- ♥ Processus de plaintes en violence conjugale avec la Sûreté du Québec. Dans le cadre du projet **Solidaires contre la violence** des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes. Réponses à vos questions en lien avec les appels reçus en situation de violence conjugale : l'étape de porter plainte, processus judiciaires, conseils. 1er décembre 2022 : 5 participantes

LES CONFÉRENCES

- ♥ Bonheur, rire et santé pour tous! Avec Line Bolduc à la Salle des aînés Saint-Tite. Cette conférence devait avoir lieu en mai 2020 comme activité de clôture de notre 20^e anniversaire. Dans une approche humoristique empreinte de profondeur, cette conférence crée un impact significatif et rassembleur qui fait WOW en chacunE. Elle sait nous ressourcer et nous a amené vers une meilleure écoute de soi, à nourrir nos besoins, à s'observer en train d'agir et de réagir pour maximiser son bien-être. Soutenir notre santé mentale et physique, afin de favoriser une saine dynamique, harmonieuse et plaisante en soi et au sein de notre équipe. Faire place au plaisir et au rire pour stimuler le bonheur au cœur de notre vie. 14 mai 2022 : **48 participantes**
- ♥ Je me choisis avec Ingrid Falaise, comédienne, animatrice, auteure, conférencière, chroniqueuse. La conférence se donnait à l'auditorium de l'école secondaire Paul-Le jeune dans le cadre du projet **Solidaires contre la violence** qui se déroule lors des 12 jours d'actions contre la violence faites aux femmes. Lundi 5 décembre 2022 : **139 participant(e)s**

LES « PETITES DOUCEURS DU MOIS »

Tout en nous présentant leur passion, ces entrepreneures nous partagent leur cheminement de vie au féminin.

- ♥ Rose Pétale avec Martine Hamelin à Saint-Tite. 25 février 2022 : **7 participantes**
- ♥ Boutique Mélanie avec Mélanie Brouillette à Saint-Tite. 21 avril 2022 : **5 participantes**
- ♥ Marie-Claude Beaudry, esthéticienne au Centre de femmes. 19 octobre 2022 : 11 participantes

LES « RENDEZ-VOUS GOURMANDS » ET LES CUISINES COLLECTIVES

Entraide, découverte et saine habitude de vie.

- ♥ Rendez-vous gourmand et culturel avec Maria Guidise. Découvrir la culture et les mets d'autre pays à travers une nouvelle arrivante. 16 mars Annulé, 16 novembre Annulé
- ♥ Cuisine solidaire au Camp Val Notre-Dame, Cuisiner pour la popotte du camp Val Notre Dame. Entraide et bénévolat. 3 et 17 novembre 2022 : **2 participantes**

LES SORTIES

Découverte et saine habitude de vie. Prendre confiance en soi en se dépassant. Permet aux femmes de sortir et s'offrir de belles sorties à faible coût.

SPORTIVES :

- ♥ Club de ski de fond Le Sillon à Saint-Tite : Prendre du temps pour soi en pratiquant la raquette ou le ski de fond. 9 février 2022 : **11 participantes**
- ♥ La Tournée des marcheuses dans Mékinac : Hérouxville, 5 avril 2022; Saint-Adelphe, 12 avril 2022; Saint-Séverin, 19 avril 2022; Trois-Rives, 26 avril 2022; Notre-Dame-de-Montauban, 3 mai 2022; Saint-Roch-de-Mékinac, 10 mai 2022; Sainte-Thècle, 17 mai 2022; Saint-Tite, 24 mai 2022; Lac-aux-Sables, 31 mai 2022; Grandes-Piles, 7 juin 2022. **23 participantes**
- ♥ Sortie piscine à vague: au camping Lac et forêt de Sainte-Thècle. 5 juillet 2022 : **18 participantes**
- ♥ Course du p'tit shérif à Saint-Tite: 7 juin et 23 août 2022. **24 participantes**
- ♥ Randonnée Lac Carillon: Activité de marche au Parc naturel régional de Portneuf. 6 octobre 2022. : **17 participantes**

GOURMANDES :

- ♥ Autocueillette à la ferme Paquette-Dessureaux. 6 juillet 2022 : **13 participantes**

CULTURELLES ET HISTORIQUES :

- ♥ Empreinte des pensionnats autochtones à l'espace culturel Onikam à Shawinigan. 2 mai 2022 : **21 participantes**
- ♥ Mini ferme du boisé: 19 mai 2022 : **12 participantes**
- ♥ Visite du musée Pop et de la vieille prison de Trois-Rivières. 12 octobre 2022 : **18 participantes**

LES FORMATIONS


- ♥ Trousse de premiers soins avec Josée Croteau. Formation aux travailleuses. 24 mars 2022 : 4 participantes
- ♥ Se centrer pour développer notre plein potentiel avec Danielle L'Heureux Grâce à des exercices concrets nous avons appris comment éveiller notre plein potentiel et surtout, comment s'y maintenir le plus souvent possible. 4 rencontres les 6-13-20-27 avril 2022 : 8 participantes
- ♥ Agir en sentinelle pour la prévention du suicide avec le centre de prévention du suicide Accalmie. 28 mai 2022 : 8 participantes
- ♥ Rôles et responsabilités Formation pour les membres du conseil d'administration et les travailleuses. 8 juin 2022 : 9 participantes

LES FORMATIONS FÉMINISTES

Les formations peuvent se donner au centre en tout temps comme il nous est possible de nous déplacer dans les autres municipalités pour les offrir à la demande d'un groupe de femmes. Un nombre restreint de 6 à 8 participantes est suggéré afin de donner plus d'espace aux échanges et à la bienveillance. Ces formations sont toujours offertes gratuitement. Elles demeurent toujours disponibles dans notre programmation tout au long de l'année.

Cette année, nous n'avons pas mis l'emphase sur ces formations puisque nous avons mis nos efforts sur le retour à la vie sans pandémie et à la santé mentale.

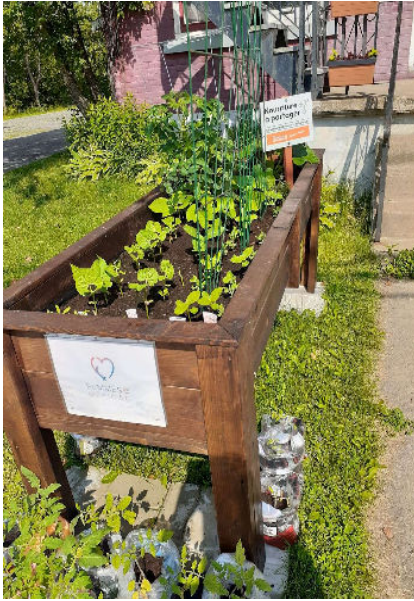
- ♥ Antidote I est une démarche qui se déroule sur 8 rencontres proposant à celles qui le désirent la recherche vers une quête d'identité et la valorisation de l'estime de soi. Aucune en 2022
- ♥ Antidote II la démarche se poursuit en 8 rencontres en abordant l'aspect affectif qui accompagne la recherche de notre quête d'identité. Aucune en 2022
- ♥ Pas à pas, ma vie de femme : un héritage Ce sont 8 rencontres s'adressant aux femmes de 55 ans et plus qui redonne le goût de la liberté et le pouvoir d'agir au-delà de l'âge atteint. Aucune en 2022.
- ♥ De la dépendance à l'autonomie affective qui se déroule sur 8 rencontres, propose des moyens de mieux comprendre la dynamique des difficultés affectives, et d'apprendre comment éviter les pièges pour améliorer ces tourments du besoin affectif. Aucune en 2022
- ♥ Femmes argent et économie 6 rencontres de conscientisation sur le phénomène du pouvoir de l'argent dans notre vie et des impacts reliés par le besoin de consommer. Aucune en 2022

 Ateliers « Pour que le droit à l'alimentation saine devienne réalité » 3 rencontres gratuites ouvertes à tous et toutes. Ces ateliers nous permettent de réfléchir sur l'accès à une saine alimentation dans un contexte difficile comme la pauvreté, l'exclusion sociale, la maladie, un handicap ou toute autre problématique où s'alimenter devient un casse-tête. On y aborde les défis rencontrés, les stratégies de survie, les préjugés véhiculés, les obstacles et les conditions permettant l'accessibilité à une nourriture saine. Un groupe de **3 participantes**

LES GROUPES DE SOUTIEN

 Pause café avec Nathalie Guindon. Rencontre Zoom comme si nous étions dans la cuisine du centre. Aucune rencontre

MILIEU DE VIE EN IMAGES



Les incroyables comestibles



Dîner partage avec Nathalie Simard



*Pique-nique festif
pour Monique Lachance*



*Assemblée de cuisine
Vos droits*



*La Petite douceur du mois
avec Marie-Claude Beaudry*



Déjeuner reconnaissance



Art-création



Activité cabane à sucre



Activité de Noël

MOBILISATION ET ACTIONS COLLECTIVES

NOTRE APPROCHE GLOBALE DES PROBLÈMES DES FEMMES

- ♥ Considérer que la personne a une capacité d'être, des forces, un potentiel à développer, des choix à faire;
- ♥ Entreprendre des démarches d'apprentissage et de réflexion critique qui implique une prise de conscience individuelle et collective de nos conditions de vie;
- ♥ Permettre aux femmes de se percevoir comme agentes de changement et citoyennes actives qui participent à la vie démocratique et sociale de leur milieu;
- ♥ Comprendre les causes et les structures responsables des injustices, des inégalités et des atteintes à nos droits;
- ♥ Permettre de redécouvrir notre pouvoir et notre capacité collective d'agir pour transformer la société.

ACTIONS DE SENSIBILISATION

Journée internationale des droits des femmes du 8 mars

Nous nous sommes réunis autour d'un dîner qui s'est voulu rassembleur. Nous avons abordé le thème « Encore un guide d'animation sur la discrimination » trousse d'animation du Collectif Les Trois Sœurs. Les femmes ont pu échanger entre elles et prendre conscience de certains biais de la société ainsi que les leurs. 8 mars 2022 : 15 participantes



Journée internationale du travail invisible du 4 avril

Valorisation du travail invisible et demande de reconnaissance à l'ONU de la Journée internationale du travail invisible. 82 personnes rejointes via facebook

Journée sans diète du 6 mai

- ♥ *Jeudi 5 mai 2022* : Unies dans la diversité avec Julie Bordeleau. Nous avons échangé sur les standards de beauté qui affectent notre estime et nos corps. Nous avons parlé notamment de grossophobie, de construction sociale, d'handicap et de vieillissement. **5 participantes**

Ensemble contre l'homophobie et la transphobie du 17 mai

- ♥ Pétition pour faire officialiser à l'ONU la Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie. Via facebook : **149 personnes** sont rejointes.

Journée « Portes ouvertes »

- ♥ *Mardi 6 septembre 2022* : Invitation à toute la population à venir nous rencontrer **30 participantes et 4 participants**

Journées d'inscriptions

- ♥ *Lundi 31 janvier 2022* : Invitation aux femmes à venir nous rencontrer (ouverture des inscriptions en présence seulement) **7 participantes**
- ♥ *Mardi 28 mars 2022* : Invitation aux femmes à venir nous rencontrer (ouverture des inscriptions en présence seulement) **9 participantes**
- ♥ *Mardi 6 septembre 2022* : Invitation aux femmes à venir nous rencontrer (ouverture des inscriptions en présence seulement) **28 participantes**
- ♥ *Lundi 24 octobre 2022* : Invitation aux femmes à venir nous rencontrer (ouverture des inscriptions en présence seulement) **14 participantes**

Journée régionale Mieux-être

♥ Mercredi 21 septembre au Parc Antoine-Gauthier de Pointe-du-Lac. Grande journée de rassemblement avec différents centres de la région Mauricie et centre du Québec, pour prendre soin de nous : Yoga, conférence, pound, thérapie par le rire. 13 participantes



Journée nationale des centres de femmes

♥ Mardi 4 octobre 2022 Causerie : Les centres de femmes sauvent des vies avec Julie Bordeleau. L'apport des centres de femmes dans leur milieu : entraide autant en violence, au niveau de l'appauvrissement des femmes, en santé mentale et physique et en promotion de l'égalité. 2 participantes

12 jours d'action contre les violences faites aux femmes

Projet « Solidaires contre la violence » dans Mékinac lors des 12 jours d'action du 25 novembre au 6 décembre

En 2021, Femmes de Mékinac a créé une campagne de sensibilisation pour la population de la MRC de Mékinac, pour que personne ne reste indifférent face aux actes de violences faites aux femmes. Nous l'avons poursuivie encore cette année.

- ♥ Création d'un poster avec notre logo qui a été distribué à plus de **60 exemplaires** dans les commerces locaux.
- ♥ Des électrostatiques et des bracelets ont été distribués. C'est **20 électrostatiques, 300 bracelets et plus de 15 dépliants** que nous avons distribués.
- ♥ **112 pubs radio** à la station 92,9 Country Pop
- ♥ **2 causeries** en lien avec les violences faites aux femmes avec le CALACS Entraid'Action et la Sûreté du Québec (voir section causerie).
- ♥ **Conférence d'Ingrid Falaise** (voir section conférence)
- ♥ **Kiosque de sensibilisation**. Un merci spécial à la Sûreté du Québec qui a participé à la distribution des bracelets et merci au Métro St-Tite qui a permis la tenue du kiosque.



- ♥ **Partenaires ayant affiché notre poster *Tu es témoin de violence, tu es concerné.e.s*** : Municipalités, Maison des Familles de Mékinac, CALACS Entraid'Action, Carrefour emploi Mékinac, Maison des jeunes l'index, Sûreté du Québec, Scierie Ste-Thècle, Machinerie Pronovost, Boulet, Camp Val-Notre-Dame, Structure Robko, Restaurant Au Petit Palace, Bistro Chez Léoma, Vieille Banque, Resto Ti Poil, Gym, Enveloppes Universelles, District, Halte Santé, Aréna St-Tite, Aréna Notre-Dame-de Montauban, Salle de quilles St-Adelphe, Boulangerie, Café aux cinq sœurs, Emploi Québec.

Merci à nos partenaires qui ont affiché notre poster et pour la distribution et la production des capsules 2021 qui ont été republiées sur Facebook et Instagram.

Nous avons invité la population à porter le bracelet ainsi qu'à apposer l'électrostatique sur leur vitre d'auto ou de maison durant ces 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes pour montrer leur solidarité.

MOBILISATIONS

TABLE RÉGIONALE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX CENTRE-DU-QUÉBEC / MAURICIE (TROC-CQM)

Campagne CA\$\$\$H #HaussezLeFinancement

Semaine du 7 février 2022 : Publication du montant de la demande de rehaussement sur Facebook grâce à un montage photo.

Carton rouge pour la CAQ!

Semaine du 23 février 2022 : Changement de la photo de profil ainsi que la page couverture de Facebook. Partage du communiqué de presse.

Engagez-vous pour le communautaire

7 septembre 2022 : zoom national Engagez-vous pour le filet social 3 travailleuses



29 septembre 2022 : Durant la campagne « Engagez-vous pour le filet social », nous avons fermé nos milieux de vie et pris part à une mobilisation collective pour faire valoir les revendications de tous les organismes d'action communautaire autonomes du Québec. **4 participantes**

LES SERVICES

Depuis le 22 septembre 2022, la nouvelle Loi 25, *Nouvelles dispositions protégeant la vie privée des Québécois*, a des répercussions sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé. Cette réforme modernise les règles protégeant les renseignements personnels au Québec afin qu'elles soient mieux adaptées aux nouveaux défis posés par l'environnement numérique et technologique actuel. Nous attachons déjà beaucoup d'importance à la confidentialité et nous irons encore plus loin en 2023 pour se conformer à cette loi.

NOTRE APPROCHE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

- ♥ Une femme qui fréquente le centre est vue comme une personne à part entière
- ♥ L'approche est centrée sur la personne plutôt que sur ses problèmes.
- ♥ Il n'y a pas d'ouverture de dossier, aucun diagnostic, ni de thérapie. C'est donc un service de soutien, d'accompagnement dans la recherche de solution en regard d'un besoin qu'elles ont identifié.
- ♥ Elle tient compte de toutes les facettes de la vie des femmes (histoire personnelle, conditions de vie, besoins, relations interpersonnelles, capacités, forces, ressources, etc.)
- ♥ Se déroule en toute confidentialité.

L'ACCUEIL

Nos heures d'ouverture sont du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h30.

Le centre est habituellement fermé 3 semaines durant les fêtes ainsi que 4 semaines lors des périodes estivales. Cette année, nous avons réduit notre période de fermeture à 2 semaines durant l'été dû à la grande demande des femmes et au financement du secrétariat à la condition féminine.

L'ACCOMPAGNEMENT

Accompagnement de la femme dans son cheminement, dans l'atteinte de ses objectifs personnels. Ce sont souvent des rencontres informelles qui se déroulent dans le quotidien du centre, que ce soit lors d'atelier de groupe ou lors de discussions entre elles dans la cuisine par exemple. **Ce temps ne se chiffre pas à sa juste valeur.**

Dans certaines situations, nous pouvons accompagner la femme pour diverses rencontres (rendez-vous chez l'avocat, présentation à d'autres organismes, etc.)

LE SOUTIEN INDIVIDUEL

Rencontre individuelle avec l'intervenante, en présence, par téléphone ou en Zoom, à la demande de la femme. Évaluation des besoins et références selon la demande de la femme. Permettre de recevoir de l'écoute et du soutien dans l'immédiat. Les rencontres permettent de se décharger d'un trop-plein d'émotions, d'être accueillies et écoutées dans ce qu'elles vivent.

BON D'ENTRAIDE

Bon d'épicerie ou de pharmacie offert lors de situation de précarité. Voici quelques exemples: perte d'emploi, séparation, perte de loyer, besoin urgent de nourriture.

GROUPE DE SOUTIEN

Groupe de 4 à 6 personnes permettant de partager, créer des liens entre elles, de ventiler sur ce qu'elles vivent et de se fixer des objectifs jusqu'à la prochaine rencontre. Permettre aux femmes de prendre une pause, de prendre du temps pour elles. Ce sont les femmes du groupe qui décident du thème et qui donne le ton des rencontres.

LIGNE D'ÉCOUTE SANS FRAIS

Le Centre de femmes offre une ligne dédiée uniquement à l'écoute. Elle est sans frais ce qui permet à toutes les femmes de la MRC de nous contacter gratuitement. Cette ligne est ouverte sur les heures d'ouverture du Centre de femmes.

Le Centre de femmes a modernisé ses lignes téléphoniques en 2021 permettant plus d'appels à la fois donc plus de disponibilité. Une boîte de messagerie téléphonique personnelle à chaque travailleuse du centre permet de répondre rapidement aux appels avec plus de confidentialité pour les participantes et plus d'autonomie pour les travailleuses.

À LA RENCONTRE DES FEMMES DANS LES MUNICIPALITÉS

Présence à Notre-Dame de Montauban d'une personne ressource du centre à partir de l'automne 2022 un lundi sur deux. Puisque plusieurs femmes n'ont pas de transport, nous voulons faciliter leur soutien en nous déplaçant : **6 rencontres**

CENTRE DE DOCUMENTATION



Le centre de documentation est ouvert à toutes les femmes fréquentant le Centre de femmes, Femmes de Mékinac. Nous retrouvons différents sujets en lien avec la condition féminine; la santé mentale, l'homosexualité, l'histoire de la femme... Ces livres servent de soutien et de guide pour différentes démarches personnelles et d'apprentissage. Le choix des ouvrages provient de propositions des membres et des regroupements. Cette année, nous avons rafraîchi la bibliothèque autant dans sa présentation que dans son contenu. Le sujet de la santé mentale a été bonifié de 12 livres. En tout, c'est **18 livres** qui ont trouvé une place sur nos tablettes cette année et **29 emprunts** de livres.

PRÊTS DE LOCAUX

Un local est disponible au deuxième étage pour les organismes qui désirent avoir un point de service dans la MRC de Mékinac. Il peut également servir à une femme qui a besoin d'un espace tranquille et sécuritaire pour effectuer ses démarches personnelles.

- ♥ Le CALACS Entraid'Action occupe le local à raison d'une journée par semaine pour rencontrer sa clientèle de Mékinac.
- ♥ Intervenante famille du CIUSSS MCQ
- ♥ Autisme Mauricie

LES SERVICES EN CHIFFRE

Soutien individuel	41
Visite hors activité	114
Écoute téléphonique	111
Demande d'informations	40
Bon d'entraide	9
Centre de documentation	29
Temps total	113 heures

ACTIVITÉS DE RECONNAISSANCE

CADEAU DE RECONNAISSANCE

Une tasse au logo de Femmes de Mékinac est remise à toutes les femmes qui sont membres depuis 5 ans et plus. Ce sont **5 tasses** qui ont été remises en 2022 pour un total de **69 tasses** remises depuis 2021.

DÉJEUNER RETROUVAILLES

24 août 2022: Le déjeuner a eu lieu au centre de femmes. C'est un rendez-vous attendu par les femmes après les vacances estivales. **12 participantes**

PIQUE-NIQUE AU PARC ST-JEAN-OPTIMISTE

Lundi 20 juin 2022 : C'est **43** femmes qui ont participé au pique-nique annuel. Cette activité a permis de se revoir et d'échanger. Nous en avons profité pour rendre hommage à madame Monique Lachance, l'une des 4 femmes fondatrices du centre de femmes de Mékinac.

DÉJEUNER RECONNAISSANCE

Lundi 27 juin 2022 : Lundi le 27 juin 2022 : Un déjeuner au restaurant a été organisé pour remercier nos bénévoles. **27** d'entre elles y ont participé. Nous avons également profité du moment pour remettre à chacune une carte cadeau Mékinac j'achète de 10\$ ainsi qu'un signet personnalisé.

SOUPER DE NOËL

Vendredi 9 décembre 2022 : Souper et soirée dansante. À la Salle municipale Hervey Jonction. C'était l'occasion pour chaque femme de prendre soin d'elle. Nous avons reçu de la part des entreprises locales : 32 commandites à offrir aux femmes durant cette soirée. Les membres du CA ainsi que l'équipe de travail ont reçu un panier cadeaux pour les remercier pour leur travail de la dernière année. Il y avait **44 participantes**.

PROMOTION ET VISIBILITÉ

Nous avons rejoint environ 40 000 personnes en diversifiant notre publicité.

DIFFUSION DANS LES MÉDIAS

Annonces de nos activités : 58 parutions dans 9 médias

- ♥ Le Nouvelliste - Le Babillard : Aucune parution en 2022, la quotidienne est numérique
- ♥ L'Hebdo Mékinac / des Chenaux, parution aux deux semaines - Agenda communautaire : 10 publications
- ♥ Bulletin de Mékinac, parution mensuelle - Agenda communautaire : 5 parutions numériques (aucune parution papier)
- ♥ Bulletins paroissiaux, parution mensuelle : n'offrent plus la possibilité d'annoncer nos activités
- ♥ Bulletins municipaux, parution mensuelle : 41 parutions
 - Le Municipal / Sainte-Thècle : 7 parutions
 - Le CitoyenNE / Saint-Tite : Aucune parution
 - Le Communicateur / Hérouxville : Aucune parution
 - Bulletin municipal / Saint-Séverin : 9 parutions
 - Le Reflet municipal / Saint-Adelphe : 7 parutions
 - L'Écho du Lac / Lac-aux-Sables : 7 parutions
 - L'Éveil / Notre-Dame-de-Montauban : 9 parutions
 - Trois-Rives n'a plus de bulletin municipal (avant Journal La Rivière)
 - Le Petit bavard / Saint-Roch-de-Mékinac : 2 parutions
 - Écho municipal / Grandes-Piles : Aucune parution
- ♥ Inter.Com de la Corporation de développement communautaire de Mékinac (La CDC a cessé ses parutions mensuelles en mai 2022) : 2 parutions

Placement de publicités : 17 publicités dans 7 médias

Agenda et autres revues : 3 publicités

- Association des policières et des policiers provinciaux du Québec Mauricie / Centre-du-Québec, Aide mémoire 2022 - 1 bandeau
- Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec, Agenda des professionnelles en soins : 1 bandeau
- Syndicat de l'enseignement de la Mauricie (1000 membres), L'outil de travail quotidien 2022-2023 du personnel de l'enseignement sur le territoire du Centre de services scolaire de l'Énergie - 1 carte d'affaires

Bulletin de Mékinac : 9 publicités

- Avis de convocation AGA 2022 / 1er mars 2022 p. 5
- Publicité 8 mars / 1er mars 2022, p. 10
- Conférence Line Bolduc / 5 avril 2022 p. 9
- Cahier de l'agriculture et de l'agroalimentaire Bandeau ligne d'écoute / 3 mai 2022, p. A9
- Ligne d'écoute 1 page / 28 juin 2022, p. 8
- Affiche 1 page *Tu es témoin? Tu es concerné.e.s!* Campagne Solidaires contre la violence dans Mékinac / 1er novembre 2022, p. 2
- Mois de l'entrepreneuriat communautaire, Corporation de développement communautaire de Mékinac / 1er novembre 2022, p. 10
- Conférence Ingrid Falaise / 1er novembre 2022, p. 19
- Avec la Corporation de développement communautaire de Mékinac : Voeux des fêtes / 20 décembre 2022, p. 26

Bulletins paroissiaux, parution mensuelle : carte d'affaires 1 parution décembre 2022

La Gazette de la Mauricie : 1 publicité

- Bannière 8 mars, Mars 2022 Volume 37, No 7 - p. 20

L'Hebdo Mékinac des Chenaux : 3 publicités

- Présence de Femmes de Mékinac à Notre-Dame-de-Montauban / 31 août 2022, p. 5
- Ligne d'écoute / 31 août 2022, p. 9
- Campagne Solidaires contre la violence dans Mékinac, 1 page : Affiche *Tu es témoin? Tu es concerné.e.s!* et Bandeau Conférence Ingrid Falaise : 23 novembre 2022, p. 24

Articles publiés dans les médias : 11 articles dans 3 médias

- ♥ Inter.Com de la Corporation de développement communautaire de Mékinac : 1 parution
 - Thématique du 8 mars 2022 / Mars 2022, p. 9
- ♥ Bulletin de Mékinac : 6 parutions
 - Motivatrice, conférencière, formatrice et auteure / 31 mai 2022, p. 8
 - Femmes de Mékinac, plus d'une centaine de femmes rejointes régulièrement / 27 septembre 2022, p. 9
 - Solidaires contre la violence dans Mékinac / 1er novembre 2022, p. 5
 - Deviens RSE dans Mékinac, la MRC se mérite le prix *Leadership municipal* / 1er novembre 2022, p. 7
 - Des activités s'amènent, les femmes interpellées / 29 novembre 2022, p.87
 - Ingrid Falaise nous ébranle / 20 décembre 2022, p. 6
- ♥ Le Nouvelliste : 4 parutions
 - Version papier : Salon écolo : Les festivités s'étendront sur une semaine / Samedi 14 mai 2022, p. 53
 - Version numérique : Une deuxième édition pour la Journée mieux-être pour toutes les femmes / 20 septembre 2022
 - Version numérique : La MRC de Mékinac récompensée par son leadership municipal / 26 septembre 2022
 - Version numérique : Les bons coups du communautaire soulignés dans Mékinac / 25 novembre 2022

Autres diffusions : 116

- ♥ Série Les entrepreneures #11 sur NOUSTV animé par Claude Grenier / 2 segments
 - <https://www.youtube.com/watch?v=y7Kni9887ag> épisode #1 / 22 mars
 - <https://www.youtube.com/watch?v=F6gsX1Ah6XY> épisode #2 / 22 mars
- ♥ 6e épisode d'Intercom sur NOUSTV animé par Pierre Saint-Yves / publié 14 février 2022
<https://youtu.be/oCx2z61RJDE>
- ♥ Activités entourant la 20e Semaine québécoise des rencontres interculturelles SQRI / MRC de Mékinac : programmation des activités, affiche des activités
- ♥ Solidaires contre la violence : 112 pubs radio à la station 92.9 country pop

202 parutions totales dans 18 médias

NOS PUBLICATIONS

Bulletins de liaison

- ♥ Juin 2022 : 330 Copies
- ♥ Novembre 2022 : 200 copies

Programmations

- ♥ Hiver-Printemps 2022 : 370 copies + 50 copies (corrigées en mai)
- ♥ Été 2022 : 410 copies
- ♥ Automne 2022 : 335 copies

Autres produits

- ♥ 1,500 Stylos
- ♥ 2 chapiteaux
- ♥ 1,000 cartes d'affaires
- ♥ Planification pour la mise à jour du dépliant promotionnel et du site Internet

Infolettres virtuelles

Depuis septembre 2020, nous utilisons le service CYBERIMPACT de transmission de courriels afin de respecter la loi anti-pourriel :

- ♥ La Loi Canadienne Anti-pourriel (LCAP) définit les « pourriels » comme étant « des messages électroniques commerciaux non sollicités » et interdit l'envoi d'un message électronique commercial, sauf si la personne à qui le message est envoyé a consenti expressément ou tacitement à le recevoir.
- ♥ Le message envoyé doit également respecter la forme prévue par règlement; il doit donc comporter les renseignements permettant d'identifier la personne qui l'a envoyé et celle au nom de laquelle il a été envoyé le cas échéant, ainsi que les renseignements permettant de communiquer facilement avec l'une ou l'autre de ces personnes. Le destinataire doit pouvoir se désabonner de la communication facilement et l'expéditeur doit y donner suite dans les dix jours ouvrables.

- ♥ Le service CYBERIMPACT est gratuit jusqu'à 250 contacts. Nous prévoyons de dépasser le forfait gratuit en 2023.
- ♥ En 2022, nous avons envoyé **2,461 courriels** grâce à cet outil pour la période du 1er janvier 2021 au 31 décembre 2022.
 - Infolettre : **2,000** courriels
 - Autres communiqués : **461** courriels

Nous avons rejoint **112** membres, **93** partenaires locaux et autres personnes intéressées, **18** partenaires régionaux, **4** partenaires provinciaux et **5** médias pour un total de **232 contacts**.

Envois postaux

En 2022, nous avons rejoint nos membres par la poste avec 1 envoi postal de notre infolettre en mai. Nous avons rejoint un total de **128 membres**.

Profil d'entreprise Google

Afin de mieux gérer nos comptes de médias sociaux et de mieux travailler en équipe, nous avons créé en janvier 2022 un compte Google. Grâce à ce profil, nous pouvons interagir avec les internautes et nous avons accès aux statistiques de leurs interactions lorsqu'une personne nous appelle, est dirigée vers notre site Web ou demande un itinéraire à partir de notre profil d'entreprise.

	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
<i>Appel</i>	1	7	22	7	9	4	8	13	4	12	6
<i>Demande itinéraire</i>	47	36	72	37	35	32	48	53	45	35	60
<i>Visite du site Internet</i>	10	25	6	15	8	6	10	13	26	20	9
<i>Consultation du profil</i>	123	167	179	195	182	141	123	181	170	164	117
<i>Recherche via Google</i>									21	23	

Nous utilisons les outils drive et agenda depuis août 2022 entre les membres de notre équipe de travail. Nous utilisons aussi drive pour partager nos publications via nos infolettres ou nos médias sociaux.

MÉDIAS SOCIAUX

Youtube

Notre chaîne Youtube créée en 2022 compte **9 vidéos** et **55 visionnements**.

Instagram

Notre compte Instagram a été créé en avril 2022 à la demande de membres lors de l'Assemblée générale annuelle 2022 afin de toucher davantage les jeunes de moins de 34 ans.

Notre Instagram compte 172 abonnéEs au 13 mars 2023: 96,7% des abonnées sont des femmes et 3,3% des abonnés, des hommes pour une couverture totale de 470 comptes en 2022.

Âge et genre = 172	Femmes = 166	Hommes = 6
18-24 ans	9,3%	0,0%
25-34 ans	46,8%	0,0%
35-44 ans	19,3%	0,0%
45-54 ans	15,3%	1,3%
55-64 ans	2,7%	0,7%
65 ans et +	3,3%	1,3%
(au 13 mars 2023)	96,7%	3,3%

Nous y avons publié 95 publications Instagram. 5 publications se sont démarquées des autres dont la conférence de Nathalie Simard du 25 avril avec 242 comptes atteints. 86 % de ces comptes n'étaient pas abonnés à notre compte.



125 comptes atteints
76 % des comptes n'étaient pas abonnés à notre compte



124 comptes atteints
67 % des comptes n'étaient pas abonnés à notre compte



96 comptes atteints
22 % des comptes n'étaient pas abonnés à notre compte

Page Facebook

179 nouveaux abonnéEs se sont jointEs à notre page en 2022. Pour un total de 795 abonnéEs au 13 mars 2023 qui se répartissent comme suit : 88,5% des abonnées sont des femmes et 11,5% des abonnés, des hommes.

<i>Âge et genre = 795</i>	<i>Femmes = 704</i>	<i>Hommes = 91</i>
18-24 ans	2,5%	0,1%
25-34 ans	18,2%	1,6%
35-44 ans	25,2%	3,0%
45-54 ans	16,2%	2,4%
55-64 ans	12,7%	2,4%
65 ans et +	11,6%	2,0%
(au 13 mars 2023)	88,5%	11,5%

La couverture de notre page Facebook a rejoint 18,929 comptes Facebook en 2022. Nous avons publié 236 publications Facebook. Parmi celles-ci, 24 publications ont atteint entre 500 et 999 utilisateurs(trices) rejoints(es). 15 publications se sont démarquées avec plus de 1000 personnes rejointes. Nous avons également créé 23 évènements et publié 9 photos de couverture

Sujets abordés par les publications

<i>Thèmes</i>	<i>Facebook</i>	<i>Instagram</i>
La vie au Centre de femmes	171	73
Les femmes autochtones et immigrantes	4	
Outils	3	1
Les violences faites aux femmes	11	8
Pauvreté, droits et justice sociale	4	

<i>Thèmes</i>	<i>Facebook</i>	<i>Instagram</i>
Sexualité / image corporelle / 2SLGBTQIA+	7	1
Santé	9	5
Achat local	5	2
Conciliation Travail/Famille/Études / Emploi	8	2
Les actions politiques et la Marche mondiale des femmes	7	2
Mobilisations des organismes communautaires	7	1

Site Internet

Au renouvellement de notre entente de mise à jour de notre site Internet au début de mars 2022, nous avons appris que la conceptrice de notre site n'était plus disponible pour faire les modifications. Comme notre site n'était plus mis à jour pour la section des Activités (dernière programmation en ligne Hiver-Printemps 2022), nous avons juste renouvelé notre hébergement jusqu'à ce que nous trouvions une autre option. C'est pourquoi, nous n'avons pas pu tenir de statistiques en 2022.

En août 2022, nous avons commencé à chercher pour refaire notre site Internet à l'externe. Le conseil d'administration tient à ce que le site garde sensiblement la même apparence et soit facilement mis à jour. En octobre, nous avons reçu une soumission de Triade situé à Shawinigan que nous avons accepté.

Les démarches sont en cours depuis avec Triade afin de garder l'aspect général du site et de permettre facilement des changements selon nos besoins.

Pour faciliter l'accès aux documents, nous avons utilisé Drive du compte Google d'entreprise pour héberger les programmations et les bulletins de liaison. Les infolettres et des publications Facebook faisaient référence à ces liens également. Plusieurs mentions que le site Internet serait remis à jour dès que possible ont aussi été publiées.

Merci à toutes les utilisatrices d'Internet de leur patience face à cette situation. Nous sommes impatientes de vous offrir un site Internet fonctionnel et convivial. Toutes nos publications sont également disponibles au Centre de femmes ou par envoi postal selon la demande.

DONS ET ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

- ♥ **Don des entreprises d'ici pour le tirage de Noël aux membres** 1,500\$

Bons et paniers cadeau de commerçants locaux :

Marché tradition Ste-Thècle, Boulangerie Germain, Café boutique Aux 5 sœurs, Belle à croquer, Resto-Bar Le Brinadon, Restaurant Au petit Palace, Pharmacie Christine Béland, Ultramar Saint-Tite, Bistro Chez Léoma, Poste à Gaz Bacon, Mélanie Poirier orthotérapeute, Proxim St-Tite, Métro Saint-Tite, Chaussure Pop, Au brin de laine plus, La Vieille banque, Tissus et décor Martine Richard, Marie-Claude Beaudry esthétique.
- ♥ **Mise aux enchères d'une bouteille de vin** 700\$

Suite à un encan pour la toute première bouteille d'Orange Sanguin 2021, le Vignoble le Clos ainsi qu'Olivier et Roxanne du Café boutique Aux 5 sœurs, ont bonifié le montant afin de pouvoir nous remettre un chèque de 700\$. Un énorme merci à tous les gens qui ont participé à l'encan
- ♥ **Don anonyme** 2,000\$

Pour la santé et le bien-être des femmes.
- ♥ **Cabane à bière du Festival Western de Saint-Tite** 3,203.51\$

Lors du Festival western de Saint-Tite, les bénévoles ont tenu un kiosque vendant de l'alcool et des étoiles pour l'accès à différents sites. Merci au festival pour cette opportunité.
- ♥ **La Foire Mékinoise et la vente de garage** 645.60\$

Représentation du centre de Femmes de Mékinac et vente d'articles confectionnés par les femmes fréquentant le Centre



MEMBERSHIP

- ♥ L'R des centres des femmes du Québec
- ♥ La Corporation de développement Communautaire Mékinac (CDC)
- ♥ Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie (TCMFM)
- ♥ Table régionale des Organismes Communautaires Centre-du-Québec-Mauricie (TROC-CQM)
- ♥ Centre de Formation communautaire de la Mauricie (CFCM)
- ♥ Fédération des Femmes du Québec (FFQ)
- ♥ Réseau des Allié(e)s en Mauricie et au Centre-du-Québec
- ♥ Réseau québécois d'Action pour la Santé des Femmes (RQASF)
- ♥ Équijustice Centre-de-la-Mauricie/Mékinac
- ♥ Carrefour sécurité en violence conjugale.
- ♥ Comité territorial de développement social de Mékinac
- ♥ Chambre de commerce

REPRÉSENTATIONS, CONCERTATIONS ET FORMATIONS

TABLE DE CONCERTATION DU MOUVEMENT DES FEMMES DE LA MAURICIE

La Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie (TCMFM) est un regroupement régional féministe de défense collective des droits qui a pour mission de favoriser la concertation et d'agir sur les questions mettant en jeu les intérêts et les conditions de vie des femmes.

Le Centre de femmes est membre actif de la TCMFM et les travailleuses participent régulièrement à des formations, ateliers, journées de réflexion, comités, etc.

- ♥ 8 juin 2022 : en présence à Trois-Rivières / 40^e de la TCMFM 1 travailleuse et 1 participante.
- ♥ 2 novembre : en présence à Trois-Rivières / Concert'Action des membres Notre démarche féministe intersectionnelle - Pratiques inclusives en matière de diversité sexuelle et de genre - Partage d'expérience sur l'inclusion de la diversité dans nos organisations
2 travailleuses
- ♥ 3 novembre 2022 : Zoom Qu'est ce qui s'est passé au Chili? MMF. 1 travailleuse

Comité stratégique contre les violences « Femmes et violences »

- ♥ 3 rencontres : 2 en présence, 1 en zoom

Comité régional Marche mondiale des femmes

- ♥ Aucune rencontre en 2022

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE MÉKINAC

La CDC de Mékinac est un regroupement local et multisectoriel d'organismes communautaires autonomes. Il s'est donné comme mission d'assurer la participation active du mouvement populaire et communautaire au développement socio-économique de son milieu. Elle étend son dynamisme sur tout le territoire de la MRC de Mékinac. La CDC regroupe environ 20 organismes communautaires œuvrant dans différents secteurs d'activités : famille, santé mentale, défense de droit, femmes, services sociaux, jeunesse, action bénévole et économie sociale.

- ♥ 15 février 2022 : Lac-à-l'Épaulé au Restaurant Au Petit Palace 1 travailleuse
- ♥ 15 mars 2022 : Rencontre planification et vision avec la CDC présence 1 travailleuse
- ♥ 30 mars et 6 avril 2022 : Ateliers sécurité alimentaire / Soupe à l'alphabet de la CDC Mékinac 1 travailleuse
- ♥ 7 juin 2022 : en présence AGA de la CDC 1 travailleuse
- ♥ 24 novembre 2022 : en présence à Grandes-Piles / Gala Nos bons coups. 4 travailleuses

L'R DES CENTRES DE FEMMES DU QUÉBEC

L'R est le plus grand regroupement féministe d'action communautaire autonome du Québec. Elle réunit 15 tables régionales de centres de femmes. Les membres de L'R via leur table régionale délèguent une représentante par région pour former le comité de coordination provincial, le coco. Jusqu'au 15 novembre 2022, Madame Geneviève Legault, coordonnatrice du centre de femmes Parmi Elle représentait notre région au coco.

Le 15 novembre 2022, Émy Dessureault, coordonnatrice de Femmes de Mékinac est élue représentante de la région de la Mauricie et du centre du Québec au comité de coordination et le 16 novembre 2022, *vice-présidente à L'R des centres de Femmes du Québec au comité exécutif*.

- ♥ 2 février, 15 juin 2022 : webinaires en zoom **4 travailleuses**
- ♥ 15 novembre 2022 : AGA de L'R en zoom **4 travailleuses**
- ♥ 16 et 17 novembre, 12 et 16 décembre : Coco de L'R des centres de femmes **1 représentante régionale**

L'R régional Mauricie-Centre-du-Québec : Table régionale

Afin de se tenir informés et de renseigner notre représentante régionale, les centres de femmes de la région* se réunissent pour discuter des sujets communs.



- ♥ 7 février, 21 février 2022 : L'R régional élargi en zoom **4 travailleuses**
- ♥ 24 janvier, 15 février, 30 mars, 27 mai, 30 mai, 17 octobre, 9 décembre, 13 décembre 2022 : rencontres régionales en zoom **1 travailleuse**
- ♥ 27 avril : L'R régionale en présence à Louiseville **1 travailleuse**

* La collective des femmes de Nicolet et région,
Parmi'Elles Centre de femmes de Bécancour,
Maison des femmes des Bois-Francs de Victoriaville,
Femmes de Mékinac
Centre de santé des femmes de la Mauricie.
Centre des femmes Héritage de Louiseville,

TABLE RÉGIONALE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX CENTRE-DU-QUÉBEC / MAURICIE

La TROC–CQM regroupe les organismes en santé et services sociaux de la région qui a pour mission d'exercer des représentations et des pressions politiques pour que le travail considérable des organismes communautaires en santé et services sociaux soit reconnu notamment auprès des instances gouvernementales.

- ♥ 9 février 2022 : Urgences et priorités avec Centre St-Pierre zoom **2 travailleuses**
- ♥ 16 février 2022 : zoom / Conciliation Travail / Famille / Vie personnelle avec Anik Paradis du Centre St-Pierre **1 travailleuse**
- ♥ 22 février 2022 : Prendre soin de soi en temps de pandémie- zoom **3 travailleuses**
- ♥ 8 juin 2022 : TROC Formation rôles et responsabilités travailleuses et membres du CA
- ♥ 7 septembre : zoom / Engagez-vous pour le communautaire **4 travailleuses**
- ♥ 29 septembre : en présence à Trois-Rivières / Engagez-vous pour le filet social **4 travailleuses**

CARREFOUR SÉCURITÉ EN VIOLENCE CONJUGALE

Le Carrefour soutient et favorise la mobilisation de différentes organisations dans le développement d'un partenariat intégrant l'évaluation de la sécurité et la mise en place d'actions intersectorielles cohérentes et concertées.

- ♥ 7 juin 2022 : Rencontre échange zoom **1 travailleuse**
- ♥ 14 juin 2022 : AGA du CSVC en zoom **1 travailleuse**
- ♥ 5 octobre 2022 : en présence à Trois-Rivières. **2 travailleuses**

CHAMBRE DE COMMERCE DE MÉKINAC

Dédiée à nos membres, la Chambre de commerce de Mékinac a pour mission de travailler au bien-être socio-économique de la MRC de Mékinac ainsi qu'au développement de ses ressources.

Notre Chambre de commerce se veut un groupe de personnes qui ont l'habileté de planifier, l'intelligence d'initier, le courage d'énoncer et l'énergie d'exécuter tout ce qui est susceptible d'améliorer le milieu des affaires de Mékinac. La Chambre entend promouvoir et supporter les entreprises de la MRC Mékinac et les inciter au bien commun dans un contexte de réseautage, de concertation et de mobilisation.

- ♥ 22 juin 2022 : Assemblée générale annuelle Aucune
- ♥ 18 novembre 2022 : partenaire du Gala reconnaissance Desjardins 2022 « Complices dans l'audace » **1 travailleuse**

CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX MAURICIE CENTRE-DU-QUÉBEC (CIUSSS MCQ)

- ♥ *21 janvier 2022* : Team avec Joëlle Boucher Organisatrice communautaire dans Mékinac. Développer un lien entre nos services. Adhésion sur la table santé mentale et dépendance de la Vallée de la Batiscaan. **1 travailleuse**
- ♥ *19 avril 2022* : zoom / Présentation démarche Être mieux ensemble / CIUSSS-MCQ. **4 travailleuses**
- ♥ *4 et 5 mai 2022* : Forum provincial agressions sexuelles/violence conjugale - en ligne. **4 travailleuses**
- ♥ *26 mai 2022* : zoom collectif au Centre de femmes / Conférence Kim Thuy / démarche Être mieux ensemble CIUSSS-MCQ. **4 travailleuses**

CENTRE DE FORMATION COMMUNAUTAIRE DE LA MAURICIE

Le Centre de formation communautaire de la Mauricie est un organisme communautaire autonome de formation qui a pour mission de mettre à la disposition des groupes communautaires un lieu commun voué à l'information, l'analyse, l'apprentissage et la citoyenneté.

- ♥ *19 janvier 2022* : Formation sur l'art d'animer efficacement des rencontres de travail zoom **1 travailleuse**
- ♥ *26 janvier 2022* : Formation à défaut de contrôler le temps zoom **1 travailleuse**
- ♥ *9 février 2022* : zoom / Mise en récit de votre organisme : production d'une vidéo promotionnelle **1 travailleuse**

MRC DE MÉKINAC

- ♥ *17 Mars, 25 mai, 25 juillet, 27 septembre 2022* : Projet sécurité alimentaire CLSC et MRC (zoom) **1 travailleuse**
- ♥ *18 mai 2022* : en présence Salle Hervey Jonction / Journée de réflexion concernant la réussite éducative / Maison des familles et MRC de Mékinac. **2 travailleuses**
- ♥ *Du 7 au 13 novembre 2022* : Semaine québécoise des rencontres interculturelles

AUTRES REPRÉSENTATIONS

- ♥ *22 février 2022* : tournage de la vie au centre de femmes / NousTV. **4 travailleuses**
- ♥ *24 février 2022* : zoom / Concevoir un atelier interactif avec zoom avec Alphanumérique / CDÉACF **1 travailleuse**
- ♥ *11 avril 2022* : Desjardins Formation pour le service de paies. **1 travailleuse**

- ♥ 21 avril 2022 : La Séjournelle Formation sur le stress post-traumatique. **1 travailleuse**
- ♥ 24 avril 2022 : en présence à St-Prosper / Les écoféministes : prendre soin du monde en crise. En deuxième partie : Présentation des actions éco féministes de la TCMFM et la MMF / Forum Des chenaux mange écolo / Mauricie citoyenne et conviviale. **1 travailleuse**
- ♥ 24 mai 2022 : facebook live / Table ronde virtuelle Cultiver des communautés solidaires / Rendez-vous horticole 2022 via Espace pour la vie Montréal **1 travailleuse**
- ♥ 25 mai, 30 mai, 6 juin et 6 juillet 2022 : Formation Excel donnée par une membre du centre de femmes. **1 travailleuse**
- ♥ 31 mai 2022 : présentation en présence Église Ste-Anne-de-la-Pérade / Les femmes et l'alimentation / semaine Salon écolo. **2 travailleuses**
- ♥ Été 2022 : Jardin en bac devant le centre / Les incroyables comestibles Sainte-Thècle - Sainte-Thècle village vert. Jardin accessible à la population devant le centre de Femmes pour venir y cueillir des légumes frais.
- ♥ 13 octobre 2022 : zoom / Le colonialisme, et si on en parlait / Vivre ensemble du Centre Justice et Foi **1 travailleuse**
- ♥ 19 octobre 2022 : facebook live / Causerie | Parler de violence conjugale en public : nécessité et enjeux avec Catherine Éthier / Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale **1 travailleuse**
- ♥ 26 octobre 2022 : webinaire zoom / Mettre en action la parole des femmes - Lancement d'outils d'animation sur la violence conjugale post séparation / Réseau des femmes des Laurentides (RFL) et Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) **4 travailleuses**

LETTRES D'APPUI ET CONSULTATIONS

- ♥ *Sondage de la TROC CQM* : sur la journée régionale de formation. Quelle sorte de formation avons-nous besoin.
- ♥ *Sondage Être mieux... ensemble !* Pour des communautés fortes et résilientes souhaite connaître votre intérêt et votre disponibilité envers une offre de formation gratuite à venir.
- ♥ *Sondage CDC* : Formations 2022
- ♥ *Sondage de Virage consultants* : sondage concernant les conflits en milieu de travail afin d'obtenir des données pour des formations qui sont en élaboration actuellement
- ♥ *Sondage de L'R des centres de femmes*: Comité d'action politique
- ♥ *Sondage de la TCMFM*
 - -sur le thème de la reprise de pouvoir par la souveraineté intérieure.
 - -recueillir quelques informations concernant vos plateformes de communication et de partage de documents

PARTENAIRES

- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec CIUSSS-MCQ
- Secrétariat à la Condition féminine Québec
- Députée provinciale Sonia Lebel, députée de Champlain, Ministre responsable de l'Administration gouvernementale et Présidente du Conseil du trésor.
- Député fédéral François-Philippe Champagne, député de Saint-Mauricie-Champlain, Ministre de l'Innovation des Sciences et de l'industrie.
- L'R des centres de femmes du Québec
- Table régionale des organismes communautaires en santé et services sociaux du Centre-du-Québec / Mauricie TROC-CQM
- MRC de Mékinac
- Caisse Desjardins Mékinac-des Chenaux
- Centre local d'Emploi de Sainte-Thècle
- Corporation de Transport Adapté et collectif de Mékinac
- Chambre de commerce de Mékinac
- Corporation de développement communautaire de Mékinac
- Collège Laflèche
- Boutique Fleur de Mai de Sainte-Thècle
- Au Brin de laine Plus
- Boulangerie Germain de Sainte-Thècle
- Marché Métro de Saint-Tite
- Marché Tradition - Alimentation Lac-aux-Sables
- Marché Tradition Baril & Frères de Sainte-Thècle
- Dépanneur Bonisoir Sainte-Thècle
- Dépann-Ô-Chalet, Notre-Dame-de-Montauban
- Restaurant Au Petit Palace
- Bistro La Vieille Banque
- Chez Léoma
- Resto-bar Le Brinadon
- Collectif Les TROIS Sœurs
- Vignoble Le Clos de Sainte-Thècle
- Café Boutique Les 5 sœurs
- Chaussure Pop, Saint-Tite

- Gîte Au Chant de l'eau, Lac-aux-Sables
- Gaz Bar Esso, Sainte-Thècle
- Ultramar Garage Davidson, Saint-Tite
- Savonnerie Belle à croquer
- Tissu et décor Martine Richard
- Mélanie Poirier, orthothérapeute
- Esthétique Marie-Claude Beaudry
- Eve Tellier-Bédard, Arts visuels, Graphisme & Infographie, Créations
- NousTV
- Maison des familles de Mékinac
- Maison des jeunes L'Index, Notre-Dame-de-Montauban
- Espace Mauricie
- Centre Prévention suicide Accalmie
- CALACS Entraid'Action
- Camp Val Notre-Dame Hérouxville
- Le Périscope
- Réseau social Montauban
- Les Incroyables comestibles de Sainte-Thècle Village Vert
- La Sureté du Québec
- Municipalité de Grandes Piles
- Municipalité de Hérouxville
- Municipalité de Lac-aux-Sables
- Municipalité de Saint-Roch-de-Mékinac
- Municipalité de Saint-Adelphe
- Municipalité de Sainte-Thècle
- Municipalité de Notre-Dame-de-Montauban
- Municipalité de Saint-Séverin
- Municipalité de Trois-Rives
- Ville de Saint-Tite
- Proxim Line Charrette et Myriam Trudel de Saint-Tite
- La Foire Mékinoise
- Festival Western de Saint-Tite
- Bulletin Mékinac
- L'Hebdo Mékinac/des Chenaux
- La Gazette de la Mauricie
- Polyvalente Paul-Le Jeune
- Familiprix Christine Béland de Sainte-Thècle

COMMENTAIRES DES PARTICIPANTES



Tu me dis; j'oublie
Tu m'enseignes; je me souviens
Tu m'impliques, j'apprends

CONCLUSION

Une autre année se termine. Ce fut pour moi une année remplie d'apprentissage et de défis où il y a eu beaucoup de premières. J'en sors enrichie et grandie.

J'ai rencontré au cours de cette année, des femmes formidables, fortes et résilientes.

J'ai entendu des témoignages profonds et sincères.

J'ai vu des larmes et des rires.

J'ai également eu connaissance de femmes qui ont cheminé et qui elles aussi ont grandi durant la dernière année.

J'ai assisté à des rencontres où il y a des partenaires qui ont du cœur au ventre et des idées plein la tête.

J'ai une équipe sur laquelle je peux compter chaque jour et qui est là pour vous, les femmes.

N'hésitez surtout pas de faire connaître le centre de femme, Femmes de Mékinac à une amie, une connaissance, un membre de votre famille, car qui sait quelle histoire a façonner sa vie.

En terminant, je voulais souligner ma reconnaissance pour l'opportunité de faire partie de la grande famille qu'est Femmes de Mékinac. Je suis très fière de me tenir à côté de femmes inspirantes comme vous toutes.

Émy Dessureault, coordonnatrice

Revue de presse 2022



Voir le diaporama de la revue de presse 2022

https://drive.google.com/file/d/17hPgtJwymSAAPxFLyI3dFbwYfWqcZCne/view?usp=share_link

LES CENTRES DE FEMMES SONT DES RESSOURCES QUI OFFRENT AUX FEMMES UN LIEU D'APPARTENANCE ET DE TRANSITION, UNE ALTERNATIVE À LEUR ISOLEMENT, UN RÉSEAU D'ÉDUCATION ET D'ACTION.

Depuis 1999, Femmes de Mékinac oeuvre auprès des femmes du territoire de Mékinac.



Les femmes qui viennent au centre y développent leur confiance en elle, leur potentiel.



Le centre est un milieu de vie pour les femmes. Pendant les activités, elles rencontrent d'autres femmes et tissent des liens avec elles... Des amitiés se créent.



Le centre est un point de référence pour les femmes. Elles y trouvent de bonnes informations, développent leur esprit critique et agissent ensemble dans la communauté pour améliorer leurs conditions de vie.



Le centre est là pour que les femmes puissent s'outiller sur différents aspects de leur vie.



NOUS JOINDRE

211, RUE SAINT-JACQUES
SAINTE-THÉCLÉ (QUÉBEC) G0X 3G0

418 289-2588

Info@femmekinac.qc.ca

FEMMEKINAC.QC.CA



POUR DE L'ÉCOUTE

418 289-2422
1 889 666-2422 (SANS FRAIS)

Du lundi au jeudi
9 h à 12 h - 13 h à 16 h 30

DEVENIR MEMBRE

Soutenir et démontrer de la solidarité à la cause des femmes

Recevoir la programmation des activités du centre de femmes

Recevoir le Bulletin de liaison Autour d'Elles

Participer et avoir droit de vote à l'Assemblée générale



FEMMES DE
MÉKINAC

— CENTRE DE FEMMES —

VENEZ FAIRE CONNAISSANCE

LA MISSION

Femmes de Mékinac

Femmes de Mékinac s'est donné comme mission d'améliorer la qualité de vie des femmes de la région de Mékinac, de promouvoir leurs droits et la place occupée par les femmes dans la société ainsi que de les soutenir dans leur démarche vers une plus grande autonomie affective et financière.

Le centre de femmes, Femmes de Mékinac est « un milieu de vie » pour toutes les femmes, un lieu d'écoute et de soutien, d'entraide, de partage. C'est une maison ouverte à toutes les femmes, peu importe leur condition ou situation de vie.

NOS VALEURS...

RESPECT

LOYAUTÉ

AUTONOMIE

SOLIDARITÉ

JUSTICE

FEMMES DE MÉKINAC, C'EST :

- Un accueil chaleureux et confidentiel;
- Des rencontres individuelles avec ou sans rendez-vous;
- Une écoute sans jugement et sans discrimination;
- De l'accompagnement, du soutien et des références;
- Un centre de documentation spécialisé en condition féminine.



ACTIVITÉS COLLECTIVES

- 8 mars : Journée internationale des droits des femmes;
- 6 décembre : Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes;
- Campagne des 12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes;
- Mobilisation ponctuelle;
- Marche mondiale des femmes.



ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

- Rendez-vous gourmands;
- Assemblées de cuisine;
- Causerie - Atelier - Femmes - Échanges;
- Sorties culturelles;
- Ateliers créatifs;
- Groupes de soutien;
- Ateliers de formation;
- Sensibilisation;
- Bulletin de liaison Autour d'Elles.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Québec

Partenaires pour l'égalité en Mauricie



RÉSEAU DES ALLIÉ.E.S.
MAURICIE - CENTRE DU QUÉBEC

DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS

via notre site web : femmekinac.qc.ca
ou par téléphone : 418 289-2588

Questions et commentaires




FEMMES DE
MÉKINAC

CENTRE DE FEMMES

TÉLÉPHONE
(418) 289-2588



 211, rue St-Jacques
Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0

 **SITE INTERNET**
www.femmekinac.qc.ca

 **COURRIEL**
info@femmekinac.qc.ca

suivez-nous sur facebook 

SANS FRAIS
1 866 666-2422

LIGNE D'ÉCOUTE
(418) 289-2422



**Femmes de Mékinac,
Bonjour!**

Parle-moi de ce que tu vis en ce moment. Je suis là pour t'écouter et t'accompagner

« JE SUIS ANXIEUSE, MA TÊTE N'ARRÊTE PAS DE PENSER. JE ME FAIS DES SCÉNARIOS »

« JE VEUX SAVOIR SI C'EST DE LA VIOLENCE QUE JE SUBIS »

« JE N'ARRIVE PLUS À PAYER MON LOYER ET MES SOINS DE BASE, COMMENT PUIS-JE FAIRE? »

« JE NE ME COMPRENDS PLUS... J'AI BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN SANS JUGEMENT »

« JE VIS DE LA SOLITUDE, DEPUIS QUE JE SUIS À LA RETRAITE, JE N'AI PLUS DE RÉSEAU SOCIAL »

« ET SI JE VEUX QUITTER MON CONJOINT... JE PANIQUE JE NE SAIS PAS PAR OÙ COMMENCER »

« JE VIS UNE SÉPARATION, JE TROUVE ÇA DIFFICILE »



Nous sommes là pour t'aider et te référer vers de bonnes ressources

