



*Revue de  
presse*

**2022**

A yellow ceramic mug with a matching handle is placed on a brown, textured knitted hat. The hat is resting on a surface of snow. The background is a blurred, snowy landscape. The text 'Programmation' is written in a red, cursive font across the top right, and 'Hiver-Printemps 2022' is written in a red, sans-serif font below it.

# Programmation

Hiver-Printemps 2022

# Janvier 2022

janvier 2022						
DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	Prenez note que des changements peuvent survenir à cette programmation en tout temps.				

## PAUSE CAFÉ

### COMMENT ÇA VA?

Rencontre par visioconférence Zoom comme si nous étions dans la cuisine du Centre.



- **LUNDI 17 JANVIER 2022 ET LES LUNDIS À PARTIR DU 31 JANVIER DE 13 H 30 À 15 H 30**

Réservation obligatoire pour recevoir le lien Zoom. Nous vous offrons ces pauses café en virtuel jusqu'à ce que les conditions sanitaires permettent les rencontres en présentiel.

« Le plus souvent, les gens renoncent à leur pouvoir parce qu'ils pensent qu'ils n'en ont pas. » - Alice Walker



Téléphone : (418) 289-2588  
Sans frais : 1-866-666-2422



## JOURNÉES D'INSCRIPTIONS

### Informations et inscriptions

Venez découvrir la nouvelle programmation Hiver-Printemps 2022 du centre de femmes. Bienvenue à toutes!

- **LUNDI 31 JANVIER 2022**  
**DE 10 H À 17 H**

Centre de femmes, 211, rue Saint-Jacques  
**SAINTE-THÈCLE**

Inscriptions aux activités de février et mars 2022, aux cours, ateliers et formations.

- **LUNDI 28 MARS 2022**  
**DE 10 H À 17 H**

Centre de femmes, 211, rue Saint-Jacques  
**SAINTE-THÈCLE**

Inscriptions aux activités d'avril, mai et juin 2022.



OU





## Ailleurs dans Mékinac



### Femmes de Mékinac

Bonjour à toutes,

« Le plus souvent, les gens renoncent à leur pouvoir parce qu'ils pensent qu'ils n'en ont pas. » - Alice Walker

Femmes de Mékinac est ouvert du lundi au jeudi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Nous sommes situés au 211, rue St-Jacques à Sainte-Thècle. Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez simplement échanger, contactez-nous au : (418) 289-2588 ou sans frais au 1 866-666-2422.

#### PAUSE CAFÉ ZOOM

Lundi 17 janvier 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 en visioconférence Zoom

Rencontre comme si nous étions dans la cuisine au centre de femmes. Réservation obligatoire pour recevoir le lien Zoom de la rencontre au (418) 289-2588

#### DÉJEUNER RETROUVAILLES ANNULÉ

Mercredi 19 janvier 2022 de 9 h 30 à 11 h 30 au Centre de femmes \*\*\* Annulé

On se retrouve après les vacances des fêtes. Sujets libres. Réservation obligatoire au (418) 289-2588

#### JOURNÉE D'INSCRIPTIONS

Lundi 31 janvier 2022 de 10 h à 17 h au Centre de femmes

Les inscriptions aux activités de février et mars 2022, aux cours, ateliers et formations se feront par téléphone. Il y aura une limite de personnes dans nos locaux selon les consignes sanitaires. Pas besoin d'être membre pour s'inscrire. La carte de membre facultative est disponible au coût de 10\$ pour l'année 2022. La programmation Hiver-Printemps 2022 sera disponible dans la semaine du 24 janvier 2022.

#### PAUSE CAFÉ ZOOM

Lundi 31 janvier 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 en visioconférence Zoom

Rencontre comme si nous étions dans la cuisine au centre de femmes. Réservation obligatoire pour recevoir le lien Zoom de la rencontre au (418) 289-2588

#### ATELIER IMPÔT ET TAXES

Mercredi 2 février 2022 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes

Avec Maryse Légaré du Carrefour Emploi Mékinac : Mieux comprendre l'utilité des impôts et des taxes et ses responsabilités à cet égard afin de développer son autonomie financière et d'aider à faire des choix de consommation éclairés. Réservation obligatoire dès maintenant au (418) 289-2588.

#### PAUSE CAFÉ ZOOM

Lundi 7 février 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 en visioconférence Zoom

Rencontre comme si nous étions dans la cuisine au centre de femmes. Réservation obligatoire pour recevoir le lien Zoom de la rencontre au (418) 289-2588

#### SORTIE PLEIN AIR CLUB DE SKI DE FOND LE SILLON

Mercredi 9 février 2022 de 13 h 30 à 16 h – Départ du transport : 13 h 15 de la cour arrière de l'Hôtel de ville de Sainte-Thècle

Venez faire de la raquette, de la glissade ou du ski de fond avec nous. 15 km de sentiers de ski de fond, 12 km de sentiers de raquettes, glissade sur tubes. Raquettes et tubes disponibles sur place. Apportez votre équipement de ski de fond. Entrée gratuite. Transport inclus. Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

#### CAUSERIE DÉCOUVRIR LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

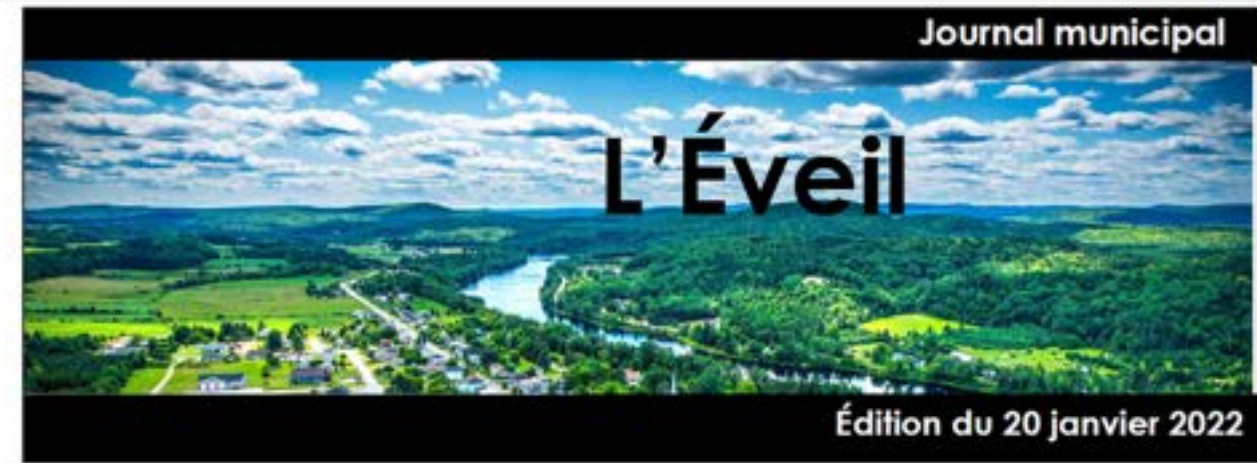
Jeudi 10 février 2022 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes

Découvrons le Centre de prévention suicide Accalmie qui a comme mission de prévenir le suicide et d'en réduire les impacts. C'est une ressource à découvrir! Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

#### DÎNER DE LA SAINT VALENTIN

Lundi 14 février 2022 de 11 h 30 à 14 h au Restaurant Au Petit Palace

Donnons-nous un moment de réflexion sur ce que nous valons en tant qu'humain dans une communauté et expérimentons les bienfaits du retour positif qu'à une autre personne envers nous. Coût : chacune paie son repas. Réservation obligatoire au (418) 289-2588.



# L'Éveil

Édition du 20 janvier 2022

## Femmes de Mékinac

7



« Le plus souvent, les gens renoncent à leur pouvoir parce qu'ils pensent qu'ils n'en ont pas. » - Alice Walker

Bonjour à toutes,

Notre programmation est quelque peu chamboulée par les nouvelles mesures sanitaires, ce qui était à prévoir malheureusement. Voici les activités en primeur pour vous en janvier et février 2022.

Femmes de Mékinac est ouvert du lundi au jeudi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Nous sommes situés au 211, rue St-Jacques à Sainte-Thècle. Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez simplement échanger, contactez-nous au : (418) 289-2588 ou sans frais au 1 866-666-2422.

#### PAUSE CAFÉ ZOOM : Lundi 17 janvier 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 en visioconférence Zoom

Rencontre comme si nous étions dans la cuisine au Centre de femmes. Réservation obligatoire pour recevoir le lien Zoom de la rencontre au (418) 289-2588

#### DÉJEUNER RETROUVAILLES ANNULÉ : Mercredi 19 janvier 2022 de 9 h 30 à 11 h 30 au Centre de femmes \*\*\* Annulé

On se retrouve après les vacances des fêtes. Sujets libres. Réservation obligatoire au (418) 289-2588

#### JOURNÉE D'INSCRIPTIONS : Lundi 31 janvier 2022 de 10 h à 17 h au Centre de femmes

Les inscriptions aux activités de février et mars 2022, aux cours, ateliers et formations se feront par téléphone. Il y aura une limite de personnes dans nos locaux selon les consignes sanitaires. Pas besoin d'être membre pour s'inscrire. La carte de membre facultative est disponible au coût de 10\$ pour l'année 2022. La programmation Hiver-Printemps 2022 sera disponible dans la semaine du 24 janvier 2022.

#### PAUSE CAFÉ ZOOM : Lundi 31 janvier 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 en visioconférence Zoom

Rencontre comme si nous étions dans la cuisine au Centre de femmes. Réservation obligatoire pour recevoir le lien Zoom de la rencontre au (418) 289-2588

#### ATELIER IMPÔT ET TAXES : Mercredi 2 février 2022 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes

Avec Maryse Légaré du Carrefour Emploi Mékinac : Mieux comprendre l'utilité des impôts et des taxes et nos responsabilités à cet égard afin de développer notre autonomie financière et d'aider à faire des choix de consommation éclairés. Réservation obligatoire dès maintenant au (418) 289-2588.

#### PAUSE CAFÉ ZOOM : Lundi 7 février 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 en visioconférence Zoom

Rencontre comme si nous étions dans la cuisine au Centre de femmes. Réservation obligatoire pour recevoir le lien Zoom de la rencontre au (418) 289-2588

#### SORTIE PLEIN AIR CLUB DE SKI DE FOND LE SILLON :

Mercredi 9 février 2022 de 13 h 30 à 16 h – Départ du transport : 13 h 15 de la cour arrière de l'Hôtel de ville de Sainte-Thècle

Venez faire de la raquette, de la glissade ou du ski de fond avec nous. 15 km de sentiers de ski de fond, 12 km de sentiers de raquettes, glissade sur tubes. Raquettes et tubes disponibles sur place. Apportez votre équipement de ski de fond. Entrée gratuite. Transport inclus. Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

#### CAUSERIE DÉCOUVRIR LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES : Jeudi 10 février 2022 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes

Découvrons le Centre de prévention suicide Accalmie qui a comme mission de prévenir le suicide et d'en réduire les impacts. C'est une ressource à découvrir! Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

#### DÎNER DE LA SAINT VALENTIN : Lundi 14 février 2022 de 11 h 30 à 14 h au Restaurant Au Petit Palace

Donnons-nous un moment de réflexion sur ce que nous valons en tant qu'humain dans une communauté et expérimentons les bienfaits du retour positif qu'à une autre personne envers nous. Coût : chacune paie son repas. Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

Femmes de Mékinac (Centre de femmes)

Tél. : (418) 289-2588

Courriel : [info@femmekinac.qc.ca](mailto:info@femmekinac.qc.ca)

Site Internet : <http://www.femmekinac.qc.ca>

Facebook : <https://www.facebook.com/FemmesdeMekinac/>



**« Le plus souvent, les gens renoncent à leur pouvoir parce qu'ils pensent qu'ils n'en ont pas. »**  
- Alice Walker

Femmes de Mékinac est ouvert du lundi au jeudi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Nous sommes situés au 211, rue St-Jacques à Sainte-Thècle. Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez simplement échanger, contactez-nous au : (418) 289-2588 ou sans frais au 1 866-666-2422.

#### JOURNÉE D'INSCRIPTIONS

Lundi 31 janvier 2022 de 10 h à 17 h au Centre de femmes  
Les inscriptions aux activités de février et mars 2022, aux cours, ateliers et formations se feront par téléphone. Il y aura une limite de personnes dans nos locaux selon les consignes sanitaires. Pas besoin d'être membre pour s'inscrire. La carte de membre facultative est disponible au coût de 10\$ pour l'année 2022. La programmation Hiver-Printemps 2022 sera disponible dans la semaine du 24 janvier 2022.

#### PAUSE CAFÉ ZOOM

Lundi 31 janvier 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 en visioconférence Zoom  
Rencontre comme si nous étions dans la cuisine au centre de femmes. Réservation obligatoire pour recevoir le lien Zoom de la rencontre au (418) 289-2588

#### ATELIER IMPÔT ET TAXES

Mercredi 2 février 2022 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes

Avec Maryse Légaré du Carrefour Emploi Mékinac : Mieux comprendre l'utilité des impôts et des taxes et ses responsabilités à cet égard afin de développer son autonomie financière et d'aider à faire des choix de consommation éclairés. Réservation obligatoire dès maintenant au (418) 289-2588.

#### PAUSE CAFÉ ZOOM

Lundi 7 février 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 en visioconférence Zoom  
Rencontre comme si nous étions dans la cuisine au centre de femmes. Réservation obligatoire pour recevoir le lien Zoom de la rencontre au (418) 289-2588

#### SORTIE PLEIN AIR CLUB DE SKI DE FOND LE SILLON

Mercredi 9 février 2022 de 13 h 30 à 16 h – Départ du transport : 13 h 15 de la cour arrière de l'Hôtel de ville de Sainte-Thècle  
Venez faire de la raquette, de la glissade ou du ski de fond avec nous. 15 km de sentiers de ski de fond, 12 km de sentiers de raquettes, glissade sur tubes. Raquettes et tubes disponibles sur place. Apportez votre équipement de ski de fond. Entrée gratuite. Transport inclus. Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

#### CAUSERIE DÉCOUVRIR LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Jeudi 10 février 2022 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes  
Découvrons le Centre de prévention suicide Accalmie qui a comme mission de prévenir le suicide et d'en réduire les impacts. C'est une ressource à découvrir! Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

#### DÎNER DE LA SAINT VALENTIN

Lundi 14 février 2022 de 11 h 30 à 14 h au Restaurant Au Petit Palace  
Donnons-nous un moment de réflexion sur ce que nous valons en tant qu'humain dans une communauté et expérimentons les bienfaits du retour positif qu'a une autre personne envers nous. Coût : chacune paie son repas. Réservation obligatoire au (418) 289-2588.



*février 2022*

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	Prenez note que des changements peuvent survenir à cette programmation en tout temps.				

Téléphone : (418) 289-2588  
 Sans frais : 1-866-666-2422



## ATELIER IMPÔT ET TAXES UN DEVOIR DE CITOYEN

AVEC MARYSE TRÉPANIÉ  
 CARREFOUR EMPLOI MÉKINAC

Mieux comprendre l'utilité des impôts et des taxes et ses responsabilités à cet égard afin de développer son autonomie financière et d'aider à faire des choix de consommation éclairés.

● **MERCREDI 2 FÉVRIER 2022**  
 DE 13 H 15 À 15 H 30  
 AU CENTRE DE FEMMES



## ATELIERS DE DÉTENTE PAR LE YOGA ET LA MÉDITATION

AVEC ANNE-MARIE CHAREST

Techniques Yoga de respiration et de relaxation pour comprendre et contrôler son stress afin de prendre soin de soi.

● **LES MARDIS 8, 15, 22 FÉVRIER  
 1, 15, 22, 29 MARS  
 ET 5 AVRIL 2022**

DE 13 H 15 À 14 H 30

DE 14 H 45 À 16 H

Possibilité d'un deuxième groupe si le nombre d'inscriptions le permet

**AU CENTRE DE FEMMES, 2E**

**COÛT** : 50\$ pour une série de 8 ateliers payable à l'inscription



## SORTIE PLEIN AIR

CLUB DE SKI DE FOND LE SILLON

Venez faire de la raquette, de la glissade ou du ski de fond avec nous. 15 km de sentiers de ski de fond, 12 km de sentiers de raquettes, glissade sur tubes.

● **MERCREDI 9 FÉVRIER 2022**  
 DE 13 H 30 À 16 H

**CLUB DE SKI DE FOND**  
 1670, CHEMIN DU LAC PIERRE-PAUL  
 SAINT-TITE

Raquettes et tubes disponibles sur place. Apportez votre équipement de ski de fond. Entrée gratuite. Transport inclus.

**DÉPART** : 13 H 15

de la cour arrière de l'Hôtel de ville de Sainte-Thècle



## CAUSERIE DÉCOUVRIR LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

CENTRE DE PRÉVENTION SUICIDE  
 ACCALMIE

Cet organisme a comme mission de prévenir le suicide et d'en réduire les impacts. C'est une ressource à découvrir!

● **JEUDI 10 FÉVRIER 2022**  
 DE 13 H 15 À 15 H 30  
 AU CENTRE DE FEMMES



## ASSEMBLÉE DE CUISINE

DÎNER DE LA SAINT VALENTIN

Donnons-nous un moment de réflexion sur ce que nous valons en tant qu'humain dans une communauté et expérimentons les bienfaits du retour positif qu'a une autre personne envers nous.

● **LUNDI 14 FÉVRIER 2022**  
 DE 11 H 30 À 14 H

**RESTAURANT AU PETIT PALACE**  
 204, rue masson,  
 Sainte-Thècle

Coût : chacune paie son repas



## ATELIERS CRÉATIONS ARTICLES PERSONNALISÉS

AVEC GIZÈLE BÉLAND

Créons ensemble des articles destinés à la vente au profit de Femmes de Mékinac. Outils et accessoires fournis. Votre temps offert au Centre est précieux pour nous. Tous les dons de pots Mason, bijoux, bouchons de liège seront bienvenus.

● **LES LUNDIS 21, 28 FÉVRIER,  
 7 ET 14 MARS 2022**  
 DE 9 H 30 À 11 H 30  
 AU CENTRE DE FEMMES



## LA PETITE DOUCEUR DU MOIS ROSE PÉTALE

AVEC MARTINE HAMELIN

Tout en nous présentant sa passion et sa boutique de fleuriste, notre invitée partagera avec nous son cheminement de vie au féminin.

● **MERCREDI 23 FÉVRIER 2022**

DE 13 H 30 À 15 H 30

**ROSE PÉTALE**  
 209, rue du Moulin,  
 Saint-Tite

Possibilité de transport



## ASSEMBLÉE DE CUISINE LA DIVERSITÉ SEXUELLE

AVEC GRIS MAURICIE

Démystification de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres. Découvrir des outils simples d'inclusion sociale et d'apprentissage des réalités LGBTQ+.

● **JEUDI 24 FÉVRIER 2022**  
 DE 9 H 30 À 11 H 30  
 AU CENTRE DE FEMMES

Coût : déjeuner 5\$





Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie (TCMFM)

le 15 février à 19 h 00 · 🌐

Ne manquez pas l'assemblée de cuisine sur la diversité sexuelle organisée par Femmes de Mékinac, en collaboration avec GRIS Mauricie Centre-du-Québec. Cet atelier a pour but de démystifier la diversité sexuelle, la pluralité des genres, de découvrir des outils simples d'inclusion sociale et d'apprentissage des réalités LGBTQ+.

<https://fb.me/e/5DHkiwnSF>



JEU, 24 FÉV

Assemblée de cuisine GRIS Mauricie

Sainte-Thècle, Québec

Vous aimez Femmes de Mékinac

☆ Intéressé(e)

## AGENDA COMMUNAUTAIRE

10 FÉVRIER 2022

### CAUSERIE DÉCOUVRIR LE CENTRE DE PRÉVENTION SUICIDE ACCALMIE

Causerie Découvrir les organismes communautaires Centre de prévention suicide Accalmie Cet organisme a comme mission de prévenir le suicide et d'en réduire les impacts. C'est une ressource à découvrir! Jeudi 10 février 2022 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes, 211, rue St-Jacques, Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0 Suivez-nous sur facebook : <https://www.facebook.com/FemmesdeMekinac> Réservation obligatoire : 📞 (418) 289-2588 ou sans frais 1-866-666-2422

#### *Information :*

**ORGANISME :** Femmes de Mékinac

**TÉLÉPHONE :** (418) 289-2588

**COURRIEL :** [info@femmekinac.qc.ca](mailto:info@femmekinac.qc.ca)

VISITER LE SITE WEB



Bonjour à toutes,

« On devient ce que l'on croit. » - Oprah Winfrey

Femmes de Mékinac est ouvert du lundi au jeudi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Nous sommes situés au 211, rue Saint-Jacques à Sainte-Thècle. Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez simplement échanger, contactez-nous au : (418) 289-2588 ou sans frais au 1 866-666-2422.

Lundi 21, 28 février 2022 de 9 h 30 à 11 h 30 au Centre de femmes

## ATELIERS CRÉATIONS

Créons ensemble des articles destinés à la vente au profit de Femmes de Mékinac. Outils et accessoires fournis. Tous les dons de pots Masson, bijoux, bouchons de liège sont bienvenus. Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

Mercredi 23 février 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 chez Rose Pétale de Saint-Tite

## LA PETITE DOUCEUR DU MOIS

Tout en nous présentant sa passion et sa boutique de fleuriste, notre invitée, Martine Hamelin partagera avec nous son cheminement de vie au féminin. Possibilité de transport. Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

Jeudi 24 février 2022 de 9 h 30 à 11 h 30 au Centre de femmes

## ASSEMBLÉE DE CUISINE

« La diversité sexuelle » avec GRIS Mauricie. Démystifier la diversité sexuelle et la pluralité des genres. Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

Lundi 7 mars 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 au Centre de femmes

## COMITÉ CLUB DE MARCHÉ

Nous invitons les bénévoles intéressées à organiser la tournée des marcheuses qui se tiendra dans toutes les municipalités de Mékinac en avril, mai et juin.

Mardi 8 mars 2022 de 11 h à 15 h 30 au Centre de femmes

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

« L'avenir est féministe » avec Julie Bordeleau. Bienvenue à toutes!

Mercredi 16 mars 2022 de 13 h 15 à 16 h 30 au Centre de femmes

## RENDEZ-VOUS GOURMAND ET CULTUREL

avec une nouvelle arrivante. Découvrons la culture d'une nouvelle arrivante à travers les mets de son lieu d'origine et tissons des liens d'amitié avec elle.

Femmes de Mékinac (Centre de femmes)  
Tél. : (418) 289-2588  
Courriel : [info@femmekinac.qc.ca](mailto:info@femmekinac.qc.ca)  
Site Internet : <http://www.femmekinac.qc.ca>  
Facebook : <https://www.facebook.com/femmesdeMekinac/>



## Ailleurs dans Mékinac

## Femmes de Mékinac

Bonjour à toutes,

« On devient ce que l'on croit. » - Oprah Winfrey

Femmes de Mékinac est ouvert du lundi au jeudi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Nous sommes situés au 211, rue St-Jacques à Sainte-Thècle. Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez simplement échanger, contactez-nous au : (418) 289-2588 ou sans frais au 1 866-666-2422.

Lundi 21, 28 février 2022 de 9 h 30 à 11 h 30 au Centre de femmes

## ATELIERS CRÉATIONS

Créons ensemble des articles destinés à la vente au profit de Femmes de Mékinac. Outils et accessoires fournis. Tous les dons de pots Mason, bijoux, bouchons de liège sont bienvenus. Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

Mercredi 23 février 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 chez Rose Pétale de Saint-Tite

## LA PETITE DOUCEUR DU MOIS

Tout en nous présentant sa passion et sa boutique de fleuriste, notre invitée, Martine Hamelin partagera avec nous son cheminement de vie au féminin. Possibilité de transport. Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

Jeudi 24 février 2022 de 9 h 30 à 11 h 30 au Centre de femmes

## ASSEMBLÉE DE CUISINE

« La diversité sexuelle » avec GRIS Mauricie. Démystifier la diversité sexuelle et la pluralité des genres. Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

Lundi 7 mars 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 au Centre de femmes

## COMITÉ CLUB DE MARCHÉ

Nous invitons les bénévoles intéressées à organiser la tournée des marcheuses qui se tiendra dans toutes les municipalités de Mékinac en avril, mai et juin.

Mardi 8 mars 2022 de 11 h à 15 h 30 au Centre de femmes

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

« L'avenir est féministe » avec Julie Bordeleau. Bienvenue à toutes!

Mercredi 16 mars 2022 de 13 h 15 à 16 h 30 au Centre de femmes

## RENDEZ-VOUS GOURMAND ET CULTUREL

avec une nouvelle arrivante

Découvrons la culture d'une nouvelle arrivante à travers les mets de son lieu d'origine et tissons des liens d'amitié avec elle.

Femmes de Mékinac (Centre de femmes)

Tél. : (418) 289-2588

Courriel : [info@femmekinac.qc.ca](mailto:info@femmekinac.qc.ca)Site Internet : <http://www.femmekinac.qc.ca>

Février 2022

10 - L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX - Le 16 février 2022

## EN BREF

Agenda  
communautaire

## ■ Femmes de Mékinac

21 et 28 février, 9 h 30 : ateliers créations articles personnalisés avec Gisèle Béland au Centre de femmes (211, rue St-Jacques, Sainte-Thècle). Tous les dons de pots Mason, bijoux, bouchons de liège sont bienvenus. 23 février, 13 h 30 : La Petite Douceur du mois avec Martine Hamelin chez Rose Pétale (209, rue du Moulin, St-Tite). 24 février, 9 h 30 : assemblée de cuisine *La diversité sexuelle* avec GRIS Mauricie au Centre de femmes. Places limitées aux activités. Réservation obligatoire au 418 289-2588 ou [info@femmekinac.qc.ca](mailto:info@femmekinac.qc.ca).





Corporation de développement communautaire Mékinac

le 19 février à 09 h 35 · 🌐

Dans le 6e épisode d'Intercom, vous découvrirez [Femmes de Mékinac](#), un organisme tellement pertinent et essentiel! Vous rencontrerez aussi un de ses partenaire important: le [Calacs Entraid'Action](#) qui dessert le territoire de Mékinac.

Merci mesdames!

<https://youtu.be/oCx2z61RJDE>



YOUTUBE.COM

InterCom-Épisode 6

Centre de femmes de Mékinac, Groupe d'entraide Facile d'accès, Patrice Duhaime

## Section Activités



**Bienvenue à toutes chez  
Femmes de Mékinac!**

### **ATELIERS DE DÉTENTE PAR LE YOGA ET LA MÉDITATION avec Anne-Marie Charest**

Techniques Yoga de respiration et de relaxation pour comprendre et contrôler son stress afin de prendre soin de soi.

**Les mardis 8, 15, 22 février 2022, 1er, 15, 22, 29 mars 2022 et 5 avril 2022 de 13 h 15 à 14 h 30 \*de 14 h 45 à 16 h**

Possibilité d'un deuxième groupe si le nombre d'inscriptions le permet au Centre de femmes, 2ième étage, 211, rue St-Jacques, Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0

Coût : 50\$ pour une série de 8 ateliers payable à l'inscription.

### **ATELIERS CRÉATIONS : ARTICLES PERSONNALISÉS avec Gizèle Béland**

Créons ensemble des articles destinés à la vente au profit de Femmes de Mékinac.

Outils et accessoires fournis. Votre temps offert au Centre est précieux pour nous.

Tous les dons de pots Mason, bijoux, bouchons de liège seront bienvenus.

**Les lundis 21, 28 février 2022, 7 et 14 mars 2022 de 9 h 30 à 11 h 30 au Centre de femmes, 211, rue St-Jacques, Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0**

Réservations et infos : 418-289-2588 ou [info@femmekinac.org.ca](mailto:info@femmekinac.org.ca)

# Mars 2022

mars 2022						
DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Prenez note que des changements peuvent survenir à cette programmation en tout temps.

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Notre avenir est féministe. Parce que nous sommes fortes, déterminées et inébranlables, nous exigeons une société féministe qui incarne nos valeurs progressistes. Ce que nous voulons, c'est une société qui unit nos voix et nos horizons pluriels, qui reconnaît l'intersectionnalité des oppressions, qui répond enfin à nos besoins et qui respecte les droits et la dignité de toutes les femmes. C'est avec assurance et espoir que nous nous engageons vers cet autre monde tissé de liberté, de solidarité, de justice, de paix et d'équité. D'autres crises surviendront. Pour faire face à l'urgence d'agir, l'avenir doit être féministe, inclusif et écologiste, ou il ne sera pas. Une société féministe n'est pas une utopie, c'est la solution.

**MARDI 8 MARS 2022**  
Détails à venir

Téléphone : (418) 289-2588  
Sans frais : 1-866-666-2422



## COMITÉ DE BÉNÉVOLES

### CLUB DE MARCHÉ

En vue de la tournée des marcheuses dans toutes les municipalités de Mékinac, nous vous invitons à vous impliquer comme bénévole pour organiser cette marche dans votre municipalité. Viens partager ta passion du plein air et d'un mode de vie sain physiquement et mentalement.

● **LUNDI 7 MARS 2022**  
DE 13 H 30 À 15 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES



## RENDEZ-VOUS GOURMAND ET CULTUREL

### AVEC UNE NOUVELLE ARRIVANTE

Découvrons des mets du pays d'origine de notre invitée. Tissons des liens d'amitié avec cette nouvelle québécoise tout en découvrant sa culture d'origine et en partageant la nôtre.

● **MERCREDI 16 MARS 2022**  
DE 13 H 15 À 15 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

En tant que membre, vous recevrez une invitation personnelle vous fournissant tous les détails. C'est un rendez-vous!

● **MERCREDI 23 MARS 2022**



## DEVENIR MEMBRE, C'EST

- Soutenir et démontrer de la solidarité à la cause des femmes;
- Recevoir la programmation des activités du Centre de femmes; le Bulletin de liaison Autour d'Elles et les invitations personnelles tout au long de l'année;
- Participer à la vie associative du groupe selon ses disponibilités et ses intérêts, entre autres en votant lors des assemblées générales, en s'impliquant dans un comité comme bénévole ou en devenant membre du conseil d'administration;
- Participer à l'amélioration des conditions de vie des femmes dans la société en participant aux actions collectives du mouvement des femmes.

## JOURNÉE D'INSCRIPTIONS

Inscriptions aux activités d'avril, mai et juin 2022.

● **LUNDI 28 MARS 2022**  
DE 10 H À 17 H  
AU CENTRE DE FEMMES



## ASSEMBLÉE DE CUISINE VOS DROITS

AVEC CATHERINE GRENIER, NOTAIRE

ConjointE de fait : comment se protéger? Contrat d'inaptitude et réponses à toutes vos questions de droit.

● **JEUDI 31 MARS 2022**  
DE 11 H 30 À 14 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES  
Coût : dîner 5\$





## AVIS DE CONVOCATION 23<sup>E</sup> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**Mercredi 23 mars 2022 - à 17 h**  
**à la Salle des Chevaliers de Colomb de Saint-Tite**  
**700, rue Brunelle, Saint-Tite, QC G0X 3G0**

Les femmes intéressées sont cordialement invitées à participer à l'assemblée générale annuelle 2022. Votre présence démontre votre intérêt et votre soutien envers votre Centre de femmes.

**Veillez confirmer votre présence**  
**avant le 15 mars 2022 au (418) 289-2588**  
**ou sans frais au 1 866 666-2422**

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES



Ensemble, nous composons la richesse de notre collectivité. Engageons-nous à éliminer les discriminations vécues par les femmes

● **MARDI 8 MARS 2022**

**DE 11 H À 15 H 30**

**AU CENTRE DE FEMMES**

**Coût : Gratuit (dîner inclus)**

Réservation obligatoire

Bienvenue à toutes!



FEMMES DE  
MÉKINAC

[femmekinac.qc.ca](http://femmekinac.qc.ca)

**INSCRIPTIONS : (418) 289-2588**

## AGENDA COMMUNAUTAIRE

### ■ Club des Aînés de St-Tite Inc.

Pratique de danse avec Ginette Provencher le dimanche 13 mars à 13 h 30. Reprise du baseball poche le jeudi 17 mars à 13 h 30. Les activités se déroulent au 428, boul. Saint-Joseph, Saint-Tite. Info : 418 365-7368.

### ■ Femmes de Mékinac

Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez simplement échanger, contactez-nous au 418 289-2588. 7 mars, 13 h 30 à 15 h 20 : comité Club de marche *La tournée des marcheuses* pour mettre en place les randonnées. 8 mars, 11 h à 15 h 30 :

Journée internationale des droits des femmes. 16 mars de 13 h 15 à 16 h 30 : rendez-vous gourmand et culturel. Les activités ont lieu au Centre de femmes. Places limitées. Réservation obligatoire : 418 289-2588.

### ■ Association des personnes handicapées actives de Mékinac

2, 9, 16 et 23 mars : Viactive adaptée, jeux et soupe de l'amitié. 10 mars : cuisine collective. 30 mars : conférence suivie d'un dîner fraternel. Changements imprévus à l'horaire possible selon l'évolution de la situation sanitaire. Info : 418 289-3630

L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX - Le 2 mars 2022 - 11



Téléphone : (418) 289-2588  
Sans frais : 1-866-666-2422



### JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

L'AVENIR EST FÉMINISTE

Ensemble, nous composons la richesse de notre collectivité. Engageons-nous à éliminer les discriminations vécues par les femmes

● MARDI 8 MARS 2022

DE 11 H À 15 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES

Coût : Gratuit (dîner inclus)  
Réservation obligatoire  
Bienvenue à toutes!



Notre avenir est féministe. Parce que nous sommes fortes, déterminées et inébranlables, nous exigeons une société féministe qui incarne nos valeurs progressistes. Ce que nous voulons, c'est une société qui unit nos voix et nos horizons pluriels, qui reconnaît l'intersectionnalité des oppressions, qui répond enfin à nos besoins et qui respecte les droits et la dignité de toutes les femmes. C'est avec assurance et espoir que nous nous engageons vers cet autre monde tissé de liberté, de solidarité, de justice, de paix et d'équité.

D'autres crises surviendront. Pour faire face à l'urgence d'agir, l'avenir doit être inclusif et écologiste, ou il ne sera pas.

Une société féministe n'est pas une utopie, c'est la solution.

INTERCOM

« Ensemble, nous composons la richesse de notre collectivité. Engageons-nous à éliminer les discriminations vécues par les femmes. »



FEMMES DE  
MÉKINAC

— CENTRE DE FEMMES —

TÉLÉPHONE  
(418) 289-2588

SANS FRAIS  
1 866 666-2422

LIGNE D'ÉCOUTE  
(418) 289-2422



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



COURRIEL  
info@femmekinac.qc.ca



SITE INTERNET  
www.femmekinac.qc.ca

suivez-nous sur facebook



# Avril 2022

avril 2022						
DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422



## LA TOURNÉE DES MARCHEUSES

### DANS MÉKINAC

Rendez-vous à l'église visitée pour une randonnée santé en avril :

- **MARDI 5 AVRIL 2022**  
DÈS 9 H 30  
HÉROUXVILLE
- **MARDI 12 AVRIL 2022**  
DÈS 9 H 30  
SAINT-ADELPHÉ
- **MARDI 19 AVRIL 2022**  
DÈS 9 H 30  
SAINT-SÉVERIN
- **MARDI 26 AVRIL 2022**  
DÈS 9 H 30  
TROIS-RIVES



## SE CENTRER POUR DÉVELOPPER NOTRE PLEIN POTENTIEL

### AVEC DANIELLE L'HEUREUX

Grâce à des exercices concrets, nous apprendrons comment éveiller notre plein potentiel et surtout, comment s'y maintenir le plus souvent possible.

- **MERCREDI 6 AVRIL 2022**  
DE 13 H 15 À 15 H 30
- **MERCREDI 13 AVRIL 2022**  
DE 13 H 15 À 15 H 30
- **MERCREDI 20 AVRIL 2022**  
DE 13 H 15 À 15 H 30
- **MERCREDI 27 AVRIL 2022**  
DE 13 H 15 À 15 H 30



## ASSEMBLÉE DE CUISINE CABANE À SUCRE

### LE PLAISIR DU TEMPS DES SUCRES

Venez avec nous vous sucrer le bec! On célèbre l'arrivée du printemps en dégustant un traditionnel repas de cabane à sucre.

- **JEUDI 7 AVRIL 2022**  
DE 11 H 30 À 14 H  
DÉTAILS À VENIR



Prenez note que toutes les activités sont sujet à des changements en fonction des consignes sanitaires imposées par les autorités gouvernementales.

## LA PETITE DOUCEUR DU MOIS BOUTIQUE MÉLANY

### AVEC MÉLANIE BROUILLETTE

Tout en nous présentant sa passion et sa boutique de lingerie, notre invitée partagera avec nous son cheminement de vie au féminin. Venez découvrir les services et conseils personnalisés de Mélanie pour un ajustement parfait.

#### ● JEUDI 21 AVRIL 2022

DE 13 H 30 À 15 H 30  
BOUTIQUE MÉLANY  
421, rue du Moulin,  
Saint-Tite

Possibilité de transport



## ASSEMBLÉE DE CUISINE LE RUBAN ROSE

### AVEC CHANTAL CARIGNAN

Le Ruban rose, centre du sein, accompagne physiquement et moralement la femme à travers l'épreuve qu'est le cancer. C'est une ressource à découvrir!

- **JEUDI 28 AVRIL 2022**  
DE 9 H 30 À 11 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES  
Coût : déjeuner 5\$

L'AUTO-EXAMEN DES SEINS



Avril 2022

# CONFÉRENCE BONHEUR, RIRE ET SANTÉ POUR TOUS LINE BOLDUC

conférencière, formatrice et auteure



FEMMES DE  
MÉKINAC

CENTRE DE FEMMES

TÉLÉPHONE  
**(418) 289-2588**

1 (866) 666-2422

**14  
MAI  
2022**

LE SAMEDI

DE 10 H À 15 H 30

**SALLE DES AÎNÉS**

480, BOUL. ST-JOSEPH  
SAINT-TITE

**BILLETTS : MEMBRE : 25\$**

en vente à Femmes de Mékinac

**NON-MEMBRE : 35\$**

en vente à Femmes de Mékinac, Aux Cinq Sœurs (Site-Théâtre),  
Resto-bar le Brinadon (Lac-aux-Sablons), Ultramar (St-Tite)  
Le Périscope (Grand-mère)

MERCI À NOS PARTENAIRES



Corporation de développement communautaire

Mékinac

3 j. · 🌐

<https://fb.me/e/2IBQNviFG>

SANTÉ POUR TOUS



**14  
MAI  
2022**

LE SAMEDI

DE 10 H À 15 H 30

**SALLE DES AÎNÉS**

SAM, 14 MAI À 10 H 00

**CONFÉRENCE LINE BOLDUC**

Salle Des Aînés De St-Tite  
Melanie, Line et Danielle

★ Intéressé(e) ▾

👍 J'aime

💬 Commenter

➦ Partager

# Le REFLET Municipal

## CONFÉRENCE BONHEUR, RIRE ET SANTÉ POUR TOUS LINE BOLDOC

conférencière, formatrice et auteure



FEMMES DE  
MÉKINAC  
— CENTRE DE FEMMES —  
TÉLÉPHONE  
(418) 289-2588  
1 (866) 666-2422

14  
MAI  
2022

LE SAMEDI

DE 10 H À 15 H 30

SALLE DES AÎNÉS  
480, BOUL. ST-JOSEPH  
SAINT-TITE

BILLETS : MEMBRE : 25\$  
NON-MEMBRE : 35\$

en vente à Femmes de Mékinac, Ass. Cinq Soeurs (St-Thécle),  
Resto-bar le Sévillan (Lac aux Saibés), Ultramar (St-Félix),  
Le Périloupe (Grand méris)

MERCI À NOS PARTENAIRES



Courriel : [info@femmekinac.qc.ca](mailto:info@femmekinac.qc.ca)  
Page facebook : <https://www.facebook.com/FemmesdeMekinac/>

# Avril 2022

6 - L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX - Le 13 avril 2022

### AGENDA COMMUNAUTAIRE

#### ■ Bibliothèque de Hérouxville

Conférence *Nos héros oubliés de Mékinac* avec Jean-Pierre Frigon le 23 avril à 14 h à la bibliothèque. Réservation : 418 365-7337 // Conférence humoristique avec Marthe Laverdière *Et si on restait soi-même ?* le 4 mai à 19 h à l'église de Hérouxville. 20 \$. 200 billets en vente à la Municipalité, au Domaine Tavibois et à la bibliothèque municipale.

#### ■ Association des Personnes Handicapées Actives de Mékinac

13 et 20 avril : Viactive adaptée, jeux et soupe de l'amitié. 7 et 21 avril : cuisine collective. 25 avril : sortie magasinage à Trois-Rivières. Il peut y avoir des changements imprévus à l'horaire en raison de la situation sanitaire actuelle.

#### ■ Collecte de sang

Collecte de sang à la salle des Aînés de Saint-Tite (480, boul. Saint-Joseph) le 20 avril de 14 h à 20h. Objectif : 100 donateurs. Sur rendez-vous seulement : [jedonne@hema-quebec.qc.ca](mailto:jedonne@hema-quebec.qc.ca) ou 1 800 343-7264, option 3

#### ■ Le Phénix ECJ

15 avril à 13h : Maxime Leclerc-Gingras, un membre de la communauté viendra

présenter son témoignage sur l'estime de soi et la dépendance. / 19 avril à 13 h 30 : expérimenter la manipulation de l'argile avec un bandeau sur les yeux avec Louis H Jean, pair aidant. / 22 avril à 13 h 30 : Josiane Gagnon, intervenante en santé mentale expliquera ce qu'est le Trouble de personnalité limite. Au 425 St-Philippe à Saint-Tite. Gratuit, inscriptions : 873 378-2780 ou [mekinac@lephenix.org](mailto:mekinac@lephenix.org)

#### ■ Femmes de Mékinac

Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez simplement échanger : 418 289-2588. La tournée des marcheuses dans Mékinac le 19 avril dès 9 h 30 à l'église de Saint-Séverin, le 26 avril dès 9 h 30 à l'église de Saint-Joseph-de-Mékinac et le 21 avril de 13 h 30 à 15 h 30 chez Boutique Mélyny (421, rue du Moulin, St-Tite). Assemblée de cuisine Le Ruban rose avec Chantal Carignan le 28 avril de 9 h 30 à 11 h 30 au Centre de femmes (déjeuner : 5 \$).

#### ■ Association de la Fibromyalgie Mauricie/Centre-du-Québec

Club de lecture en virtuel via la plateforme Zoom le 20 avril à 13h30. Gratuit pour les membres. Inscription : 819 371-1458



« Les plus belles choses du monde ne peuvent être vues ou même touchées. Elles sont ressenties avec le cœur. » - Helen Keller

## La tournée des marcheuses dans Mékinac

Rendez-vous à l'église visitée pour une randonnée santé en avril, mai et juin.

Mardi 5 avril 2022 dès 9 h 30 à l'Église St-Timothée d'Hérouxville  
821, rue Saint-Pierre, Hérouxville, (Québec) G0X 1J0

Mardi 12 avril 2022 dès 9 h 30 à l'Église de Saint-Adelphe  
575, Rue Principale, Saint-Adelphe, (Québec) G0X 2G0

Mardi 19 avril 2022 dès 9 h 30 à l'Église de Saint-Séverin  
41, St-Louis, Saint-Séverin-de-Proulxville (Québec) G0X 2B0

Mardi 26 avril 2022 dès 9 h 30 à l'Église de Saint-Joseph-de-Mékinac  
578, chemin St-Joseph, Trois-Rives (Québec) G0X 2C0

## FORMATION

### Se centrer pour développer notre plein potentiel avec Danielle L'Heureux

Grâce à des exercices concrets, nous apprendrons comment éveiller notre plein potentiel et surtout, comment s'y maintenir le plus souvent possible.

S'inscrire aux 4 rencontres de la formation au

(418) 289-2588 ou sans frais au 1-866-666-2422

Mercredis 6, 13, 20 et 27 avril 2022 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes.

Judi 21 avril 2022 de 13 h 30 à 15 h 30

chez Boutique Mélanie au 421, rue du Moulin, Saint-Tite (Québec) G0X 3H0

INTERCOM



## EN BREF

### Agenda communautaire

#### ■ Bibliothèque de Hérouxville

Conférence humoristique avec Marthe Laverdière *Et si on restait soi-même?* le 4 mai à 19h à l'église de Hérouxville. 20\$. 200 billets en vente à la Municipalité, au Domaine Tavibois et à la bibliothèque municipale.

#### ■ Le Phénix ECJ

Le 29 avril à 13h30, Josiane Gagnon, intervenante en santé mentale, animera une discussion ouverte sur *la culpabilité*. Qu'est-ce qui développe ce sentiment, quels sont ses impacts, comment l'éviter? Au 425 St-Philippe à Saint-Tite. Gratuit, inscriptions: 873 378-2780 ou mekinac@lephenix.org

#### ■ Société canadienne de la sclérose en plaques - section Mauricie

Nouveaux services dans Mékinac! Dès cet automne, retrouvez les Rendez-vous des membres. Une journée par moi, l'organisme sera présent dans chacune des MRC entre 9h et 16h. Il s'y tiendra un atelier ou une conférence d'une heure, le reste du temps étant consacré à des rencontres individuelles. À Sainte-Thècle (301, rue St-Jacques): 6 septembre, 4 octobre, 1<sup>er</sup> novembre, 29 novembre. À Saint-Luc-de-Vincennes (660, rue Principale): 18 août, 15 septembre, 13 octobre, 10 novembre. Info: lilianne.demers-lamarche@scleroseenplaques.ca.

#### ■ Femmes de Mékinac

Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez simplement échanger: 418 289-2588. La tournée des marcheuses dans Mékinac le 19 avril dès 9h30 à l'église de Saint-Séverin, le 26 avril dès 9h30 à l'église de Saint-Joseph-de-Mékinac et le 21 avril de 13h30 à 15h30 chez Boutique Mélanie (421, rue du Moulin, St-Tite). Assemblée de cuisine Le Ruban rose avec Chantal Carignan le 28 avril de 9h30 à 11h30 au Centre de femmes (déjeuner: 5\$).

#### ■ Cyclotour Trois-Rivières

Avec le retour de la belle saison, nous sommes actuellement en période d'inscription. Venez pédaler avec nous pour des randonnées qui vous feront découvrir les beaux paysages de la Mauricie et de ses alentours. Chez Cyclotour, on roule pour le plaisir sans aucun esprit de compétition. Info: www.cyclotour.ca et info@cyclotour.ca.



# Mai 2022

mai 2022						
DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422



« Le cadeau le plus précieux que vous faites aux autres, ainsi qu'à vous-même, c'est de respecter votre plus profonde vérité. »

SANAYA ROMAN



## LA TOURNÉE DES MARCHEUSES DANS MÉKINAC

Rendez-vous à l'église visitée pour une randonnée santé en mai :

- **MARDI 3 MAI 2022**  
DÈS 9 H 30  
NOTRE-DAME-DE-MONTAUBAN
- **MARDI 10 MAI 2022**  
DÈS 9 H 30  
SAINT-ROCH-DE-MÉKINAC
- **MARDI 17 MAI 2022**  
DÈS 9 H 30  
SAINTE-THÈCLE
- **MARDI 24 MAI 2022**  
DÈS 9 H 30  
SAINT-TITE
- **MARDI 31 MAI 2022**  
DÈS 9 H 30  
LAC-AUX-SABLES



## CAUSERIE UNIES DANS LA DIVERSITÉ

AVEC JULIE BORDELEAU

Dans le cadre de la Journée internationale sans diète, échangeons sur les standards de beauté qui affectent notre estime et nos corps. On parlera notamment de grossophobie, de construction sociale, d'handicap et de vieillissement.

- **JEUDI 5 MAI 2022**  
DE 13 H 15 À 15 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES



## SORTIE CULTURELLE

MINI FERME DU BOISÉ

Visite de la ferme : 28 espèces et près de 400 têtes. Vous pouvez nourrir et caresser les animaux. Découvrez aussi la reproduction d'un village du Far West avec des paysages à couper le souffle.

- **JEUDI 19 MAI 2022**  
DE 10 H À 14 H 30  
MINI FERME DU BOISÉ  
220, CHEMIN HAUT DU LAC SUD  
SAINT-TITE



Apportez votre lunch pour le dîner. Transport et entrée sur le site inclus. Prévoyez d'apporter de la monnaie si vous voulez nourrir les animaux.

## SORTIE DÉCOUVERTE

EMPREINTE DES PENSIONNATS  
AUTOCHTONES

Après un bon dîner au restaurant, nous visiterons l'exposition « Empreinte des pensionnats autochtones » suivi d'un atelier surprise sur la culture autochtone.

- **LUNDI 2 MAI 2022**  
DÎNER : 11 H À 12 H 30  
Coût : chacune paie son repas au resto  
Transport et coût d'entrée inclus  
DE 13 H À 16 H  
ESPACE CULTUREL ONIKAM  
500, avenue Broadway, local 001  
Shawinigan (entrée avenue Brunet)  
DÉPART : 10 H 15  
de la cour arrière de l'Hôtel de  
ville de Sainte-Thècle



CONFÉRENCE  
**LINE BOLDUC**  
conférencière, formatrice et auteure  
**BONHEUR, RIRE ET  
SANTÉ POUR TOUS**



**14  
MAI  
2022**

LE SAMEDI

DE 10 H À 15 H 30

**SALLE DES AÎNÉS**

480, BOUL. ST-JOSEPH

SAINT-TITE

**BILLET : MEMBRE : 25\$**

en vente à Femmes de Mékinac

**NON-MEMBRE : 35\$**

En vente à Femmes de Mékinac, Aux Cinq Soeurs (St-Thècle)  
Resto-bar le Brinadon (Lac-aux-Sables), Ultramar (St-Tite)  
Le périscope (Grand-mère)



FEMMES DE  
MÉKINAC

CENTRE DE FEMMES

**TÉLÉPHONE**

(418) 289-2588

1 (866) 666-2422

MERCI À NOS PARTENAIRES

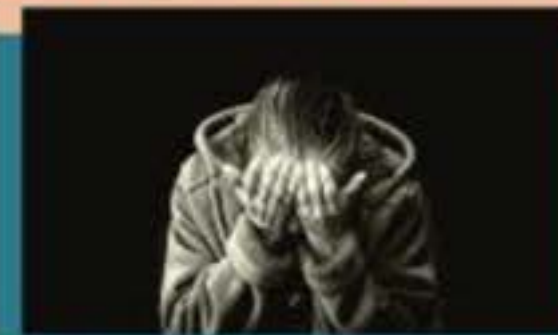


BIENVENUE À TOUTES ET TOUS (Dîner inclus)

Mai 2022

Cahier agriculture et agroalimentaire - 3 mai 2022 - A9

# As-tu envie d'en parler?



Ligne d'écoute confidentielle : du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h30

418-289-2422

Sans frais : 1-866-666-2422



FEMMES DE  
MÉKINAC



Cette campagne vise notamment à souligner le travail remarquable des responsables en service éducatif (RSE) existantes sur notre territoire et leur apport exceptionnel dans notre MRC.

Nous souhaitons par le biais de ces portraits les mettre en valeur, vous faire découvrir leurs parcours et inciter d'autres personnes à devenir RSE à leur tour!

Pour ouvrir un milieu familial, contactez le CPE BC Les Soleils de Mékinac au 418 365-7735

**Comme Véronique...**  
Réalise ton rêve d'enfance.

Originale de Sainte-Thérèse, Véronique a fait un DEC en éducation à l'enfance et travaillé en CPE pendant plusieurs années dans la région pour prendre de l'expérience. Étant éducatrice depuis 2001, elle est, encore aujourd'hui, complètement passionnée par ce métier.

« J'ai toujours su que je voulais faire ça dans la vie. J'allais chez mes tantes qui avaient des services de garde à la maison quand j'étais plus jeune et je me sentais bien dans cet environnement-là. J'ai mon milieu chez moi depuis 2009 et j'en suis très heureuse. »

**Comme Sophie...**  
Fais grandir les tout-petits.

Sa mère ayant eu un milieu familial pendant de nombreuses années, ce modèle a grandement inspiré Sophie à exercer aussi ce métier. Une expérience de travail dans un camp de jour à l'adolescence est venue renforcer son choix. Elle a pu ouvrir son premier milieu à domicile il y a 20 ans. Forcée de prendre une pause pendant quelques temps, elle a pu rouvrir un nouveau milieu en 2009 à Lac-aux-Sables qui est toujours en fonction. Heureuse grand-maman de 5 petits-enfants, Sophie est bien impliquée dans tout ce qui concerne l'évolution des enfants notamment à la Maison des familles.

« Mon milieu de garde, c'est toute ma vie. Ce qui me passionne, c'est de voir ces enfants-là s'épanouir, grandir, évoluer. On est vraiment des témoins privilégiés de tout ça, de ces moments précieux. L'amour des enfants me nourrit énormément! »

**Comme Manon...**  
Relève de nouveaux défis.

Manon vit à Saint-Tite depuis maintenant plusieurs années. Originale de Shawinigan, elle a travaillé une vingtaine d'années au centre fiscal, mais a finalement eu envie d'expérimenter autre chose. Elle a commencé à le faire en travaillant à temps partiel dans un service de garde, ce qui lui a fait découvrir et apprécier ce métier. Elle a finalement ouvert son propre milieu familial en 2013.

« Je n'ai jamais regretté mon choix. J'ai toujours été attirée par le fait de travailler avec les enfants. Ma propre fille étant maintenant à l'âge adulte, je suis heureuse et je me sens choquée d'avoir ce privilège d'être en contact avec des enfants à tous les jours. »

**Comme Katy...**  
Reste près de ta famille.

Pour Katy, il était primordial de choisir un métier qui lui permettrait de rester auprès de sa famille. Mère de 2 enfants qui sont maintenant adultes, elle est très heureuse d'avoir ouvert son milieu de garde à domicile, il y a plus de 20 ans et voit plusieurs avantages à ce métier, notamment le fait d'être son propre patron et de pouvoir faire les choses à sa façon.

« Ce que j'aime surtout, c'est de pouvoir contribuer au développement des enfants et de les rendre le plus autonome possible. On peut vraiment prendre le temps avec eux et y aller à leur rythme. Ça fait une belle différence de pouvoir s'adapter à chaque enfant. »

**Comme Mariétou...**  
Fais une différence dans la vie des enfants.

Originale du Sénégal, Mariétou est venue vivre au Québec, à La Tuque, à l'âge de 10 ans. Sa mère ayant elle-même eu un service de garde, elle a décidé de suivre ses traces. Elle a complété sa formation et travaillé plusieurs années à Montréal dans une grande garderie privée. Aujourd'hui mère de 4 enfants et de retour en région, elle a décidé d'ouvrir un milieu en plein cœur de la pandémie à son domicile à Saint-Séverin pour répondre au grand besoin constaté sur le territoire.

« J'ai toujours voulu travailler avec les tout-petits. Je suis vraiment dans mon élément et heureuse de pouvoir mettre mon expérience à profit auprès des enfants de la MRC de Mékinac, mais aussi de pouvoir la partager avec les parents et de contribuer à faire une belle différence dans le développement des enfants. »

**Tu pourrais recevoir jusqu'à 3000 \$ pour ouvrir ton milieu familial.**

**COLLABORATION**  
Tu contribuerais directement au développement des tout-petits. Tu auras la chance de les voir grandir et créer un lien significatif avec tes familles (à l'extérieur).

**Aussi...**

**FORMATION**  
Tu auras le privilège de travailler avec des professionnels et de... (précisions en vert)

**Comme Joanne...**  
Garde ton cœur d'enfant.

Native de Shawinigan, Joanne y a travaillé pendant quelques années dans une garderie au début de sa carrière. Elle a ensuite émigré à Lac-aux-Sables et choisi d'y ouvrir son propre milieu familial qui est toujours en opération après vingt ans. Grand-maman dix fois, Joanne est clairement dans son élément auprès des tout-petits grâce notamment à sa grande expérience.

« La beauté de ce métier-là est qu'il nous permet de garder notre cœur d'enfant. J'envisage de quitter bientôt pour la retraite, mais je tiens à m'investir encore auprès des enfants qui sont avec moi depuis quelques années pour les amener le plus loin possible. »

**Un immense merci à vous toutes de faire une si grande différence dans la vie de nos tout-petits!**

**Ça t'intéresse ?** Contacte l'agente de conformité au 418 365-7735, poste 22



18 - L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX - Le 11 mai 2022

## AGENDA COMMUNAUTAIRE

### ■ Le Phénix ECJ

13 mai à 13 h 30: atelier sur la sécurité alimentaire. 17 mai à 13 h 30: méditation guidée pour apprendre à créer le calme et la sérénité à l'intérieur de soi. 20 mai à 13 h 30: atelier de croissance personnelle sur l'Amour de soi. 24 mai à 13 h 30: grâce à l'argile, donner une forme à vos émotions. Au 425 St-Philippe à Saint-Tite. Gratuit, inscriptions: 873 378-2780 ou mekinac@lephenix.org.

### ■ Club des Aînés de St-Tite

Dîner le 12 mai pour souligner la fête des mères. Réservation jusqu'au 10 mai au 418 365-7368. Samedi 21 mai à 19 h 30: soirée dansante avec Léon Aubry. Baseball poche tous les jeudis à 13 h 30. Les activités ont lieu au 480, boul. Saint-Joseph à Saint-Tite.

### ■ Femmes de Mékinac

Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez

simplement échanger: 418 289-2588. 14 mai de 10 h à 15 h 30: conférence *Bonheur, rire et santé pour tous* avec Line Bolduc à la Salle des Aînés de St-Tite. Membres 25 \$; non-membres 35 \$. 19 mai de 10 h à 14 h 30: visite de la mini ferme du Boisé. Places limitées.

### ■ Société canadienne de la sclérose en plaques - section Mauricie

Le mardi 24 mai à 11h, venez échanger avec nous et en apprendre plus sur les nouveautés de l'automne lors d'un café-rencontre au 44, chemin Rivière-à-Veillet, bureau 150 Sainte-Geneviève-de-Batiscan (Immeuble multiservice des Chenaux). Inscrivez-vous par téléphone au 819 373-2570, poste 4 ou par courriel au lillianne.demers-lamarche@scleroseenplaques.ca

## MOTIVATRICE, CONFÉRENCIÈRE, FORMATRICE ET AUTEURE

(RM) Femmes de Mékinac recevait Line Bolduc à la Salle des Aînés de Saint-Tite samedi le 14 mai dernier. La motivatrice, conférencière, formatrice et auteure a été très appréciée.

Elle pose ici en compagnie de Léo Trépanier de la Caisse Desjardins Mékinac-Des Chenaux, commanditaire.



### AGENDA COMMUNAUTAIRE

#### Bibliothèque Marielle-Brouillette (Saint-Tite)

Exposition des œuvres de l'artiste-peintre Joan Lefebvre. L'artiste utilise la figuration et l'abstraction pour nous emporter dans son énergie et nous faire cheminer à travers différentes émotions. Elle évoque les choses que les mots ne peuvent dire. Bienvenue à tous.

#### Église Saint-Tite

Les parents de la paroisse St-François sont invités à une soirée d'information concernant les sacrements et les catéchèses le mercredi 25 mai à 18h45 à l'église Saint-Tite. Info et inscriptions: presbytère 418 365-6594 ou Hélène 418 336-2004

#### Société canadienne de la sclérose en plaques – section Mauricie

L'association des personnes aidantes de la Vallée de Batiscan a invité la directrice de la Société canadienne de la sclérose en plaques – section Mauricie à présenter l'organisme et les services qu'il offre aux personnes touchées par la sclérose en plaques. Vous pourrez découvrir les services qui sont maintenant accessibles dans les MRC des Chenaux et de Mékinac. Le 7 juin à 13h15 à Saint-Luc-de-Vincennes et le 19 juin à 13h15 à Sainte-Thècle. Inscription obligatoire: 819 373-2570, poste 4

#### Femmes de Mékinac

Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez simplement échanger: 418 289-2588. 26 mai à 11h30: visionnement collectif de la conférence de Kim Thuy *Le succès de mes échecs* en Zoom. Une discussion suivra jusqu'à 14h30. Activité gratuite et boîte à lunch fournie pour le dîner. 28 mai de 8h30 à 16h30 au Centre de femmes: formation *Agir en sentinelle pour la prévention du suicide*. Gratuit, dîner inclus. Places limitées pour les activités. Inscription: 418 289-2588

leNouveliste SAMEDI 14 MAI 2022

### SALON ÉCOLO

## Les festivités s'étendront sur une semaine

LEA LAROCHE  
[lea.larouche@lenouveliste.qc.ca](mailto:lea.larouche@lenouveliste.qc.ca)

La septième édition du Salon écolo se tiendra le 5 juin prochain, à l'église de Sainte-Anne-de-la-Pérade et marquera ainsi la fin de la Semaine écolo qui aura lieu du 30 mai au 5 juin. Cette semaine proposera une foule d'activités écoresponsables en collaboration avec plusieurs partenaires.

Tout au long de la semaine, la population pourra participer à des conférences, des ateliers de réparation, des cafés écolos, des jeux-questionnaires et même des circuits. L'événement commence à se faire connaître après autant d'années de travail et c'est ce qui a permis au comité d'organiser une semaine en plus du Salon écolo.

«Cette année, on a énormément de partenariats, des organismes, des citoyens, des entreprises qui sont partenaires du salon, ça se démarque vraiment. Il y a même des gens qui nous ont contactés pour participer et nous, c'est ça que l'on souhaite depuis sept

ans maintenant, alors on est vraiment contents», explique l'une des membres du comité organisateur, Gabrielle Nobert-Hivon.

La Semaine écolo a pour but de sensibiliser la population aux enjeux environnementaux et de l'inciter à faire sa part avec des petits gestes au quotidien. Les bénévoles aimeraient voir leur événement s'agrandir au niveau régional, peut-être même provincial dans le futur.

«Nous on veut juste que les gens en apprennent sur le sujet et qu'ils se rendent compte que c'est facile de devenir plus écologique. Donc plus on a de partenaires, plus il y a d'activités, mieux c'est! Ce n'est pas une journée pour nous, on veut que le plus de gens possible se joignent à nous», ajoute Mme Nobert-Hivon.

Parmi les partenaires 2022, on retrouve la Maison de la Famille des Chenaux et sa ludothèque, le CAPSA, le Centre de Femmes de Mékinac, l'AFEAS, la Brouette, Énercycle, le Parc de la Rivière Batiscan, la Bibliothèque municipale et



La 7e édition du Salon écolo aura lieu le 5 juin à l'église Sainte-Anne-de-la-Pérade et marquera ainsi la fin de la Semaine écolo. Sur la photo on retrouve: Magaly Macia, DoriAnne Morasse, Stéphanie Tremblay, Lise Légaré, Gabrielle Nobert-Hivon et son fils Oscar LeBOUC. —SYLVAIN MAYER

plus encore.

Les bénévoles du comité organisateur sont d'ailleurs très axés sur le partage et sur l'échange, une valeur plus qu'importante dans leur travail.

«C'est pour ça que l'on fait la friperie sans argent et c'était le même principe pour les semences. T'apportes un vêtement, tu repars avec un vêtement, t'apportes quatre vêtements et tu peux repartir avec

trois ou cinq. C'est juste du partage parce que ça ne sert à rien de garder des choses qu'on n'utilise pas ou de les jeter», mentionne une autre membre du comité, Stéphanie Tremblay.

Depuis deux ans, le Salon écolo a lui aussi vécu plusieurs mésaventures face à la pandémie. En 2020, une édition très spéciale pour la cinquième édition a dû être modifiée de façon virtuelle en raison des mesures sanitaires. Pour ce qui est de 2021, le comité est fier d'avoir pu le mettre sur pied sur un modèle hybride.

«On avait toujours l'impression d'avoir un nuage sur le point d'exploser au-dessus de nos têtes. On l'a quand même fait de façon hybride et lors des activités en présence, les gens nous disaient à quel point ils étaient contents de voir du monde. Cette année, on est plus qu'heureux de pouvoir l'offrir 100% en présence», souligne Mme Tremblay.

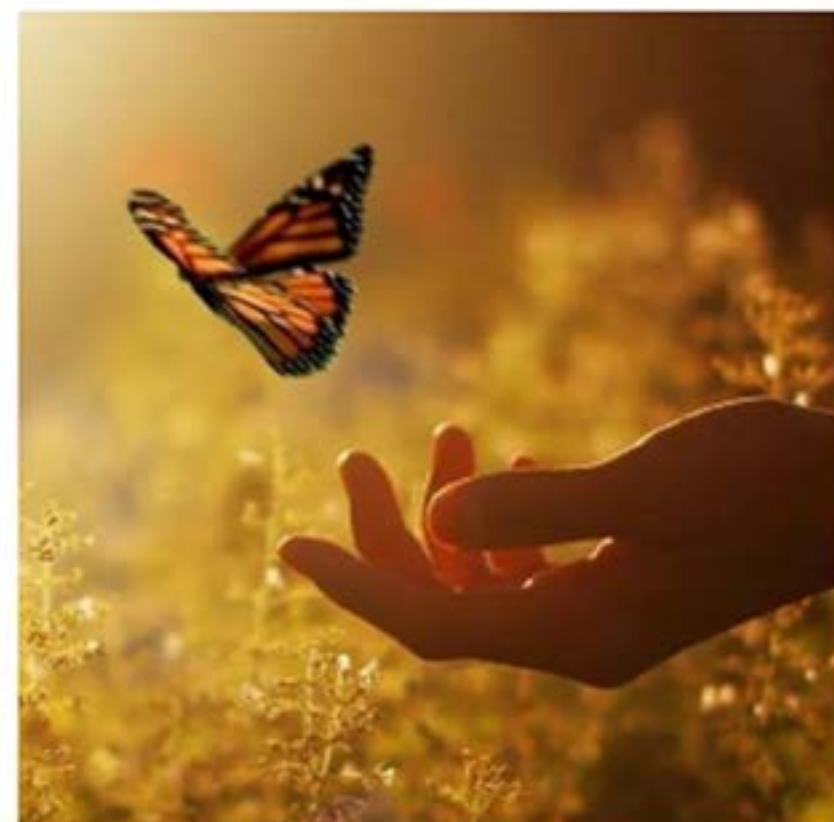
La programmation est disponible sur la page Facebook de l'organisme ainsi que sur son site internet.

*Été 2022*



*Programmation*  
**Été 2022**

*Bienvenue*  
**à toutes!**



Femmes de Mékinac  
reste ouvert durant l'été  
du lundi au jeudi,  
de 9 h à 12 h  
et de 13 h à 16 h 30.  
**Vacances estivales du  
22 juillet au 7 août 2022.**

Si vous avez besoin  
d'écoute, de soutien,  
d'accompagnement  
ou si vous désirez  
simplement échanger,  
contactez-nous au :

**(418) 289-2588**

ou sans frais au  
**1 866-666-2422**



FEMMES DE  
MĒKINAC

# Programmation été 2022

juin 2022						
DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

juillet 2022						
DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

août 2022						
DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## MÉDITATION EXTÉRIEURE AVEC ANNE-MARIE CHAREST



- **Mardis 14, 21 et 28 juin 2022**  
Mardis 5, 12 et 19 juillet 2022  
1er groupe de 10 h à 11 h 15  
2e groupe de 13 h 15 à 14 h 30  
📍 Au Parc St-Jean-Optimiste
- Sous le préau (ou au Centre de femmes) en cas de pluie  
**Apportez votre chaise pliante**  
Coût : C'est gratuit

## PIQUE NIQUE ANNUEL BIENVENUE À TOUTES!



- **Lundi 20 juin 2022**  
de 11 h 30 à 14 h 30  
📍 Au Parc St-Jean-Optimiste
- ‡ En cas de pluie, le pique nique aura lieu sous le préau.
- ‡ **Apportez votre lunch, votre chaise pliante et votre sourire!**

## PISCINE À VAGUE BIENVENUE À TOUTES!



- **Mardi 5 juillet 2022**  
de 11 h 30 à 17 h 30  
📍 Camping Lac & Forêt  
131 12e Avenue S, Sainte-Thècle
- L'activité aura lieu la première des 3 journées ensoleillées soit le 5, 6 ou 7 juillet 2022  
**Apportez votre lunch**  
Coût : C'est gratuit

## TRANSPORT GRATUIT VERS AUTO-CUEILLETTE FRAISES ET FRAMBOISES



- **Mercredi 6 ou 13 juillet 2022**  
de 9 h à 12 h  
📍 Ferme Paquette-Dessureaux
- L'activité se tiendra la première des 2 journées ensoleillées et annulée si les 2 journées sont pluvieuses.  
**Apportez vos contenants - récolte à vos frais**  
Départ 9 h : cour arrière de la Salle Aubin

## ATELIERS DÉCOUVERTE

- **Mercredi 20 juillet 2022**  
de 13 h 30 à 15 h 30 📍 Au Centre de femmes  
**Sensibilisation sur un sujet en lien avec la condition féminine avec Marie-Maxime Jacob.**
- **Mercredi 10 août 2022**  
de 13 h 30 à 15 h 30 📍 Au Centre de femmes  
**Découvrons l'organisme Le Phénix ECJ avec Josiane Gagnon.**

## COURSES DU P'tit SHÉRIF

- **Mardi 7 juin 2022 à 18 h**
- **Mardi 12 juillet 2022 à 18 h**
- **Mardi 23 août 2022 à 18 h**  
📍 Microbrasserie À la fût, Saint-Tite

## DÉJEUNER RETROUVAILLES

- **Judi 25 août**  
de 9 h 30 à 11 h 30 📍 Au Centre de femmes

**Pour toutes les activités :**

Places limitées, réservation obligatoire au  
**(418) 289-2588**

**Merci de vous inscrire le plus tôt possible!**

Été 2022

## AGENDA COMMUNAUTAIRE

■ **Phenix ECJ Mékinac**

Le jeudi 23 juin à 13h: atelier interactif sur le lâcher-prise. C'est quoi? Qu'est-ce qui empêche le lâcher-prise. Sur quoi, ai-je du contrôle et sur quoi, n'en ai-je pas? Échanges et partages avec les participants. / Le mercredi 29 juin à 13h: viens peindre une émotion pour effectuer des compréhensions. Au 425 St-Philippe à Saint-Tite. Gratuit. Info: 418 365-5762 ou mekinac@lephenix.org.

■ **Femmes de Mékinac**

Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez simplement échanger: 418 289-2588.

■ **Carrefour Normandie**

Période d'inscription pour le jardin collectif où les gens travaillent tous ensemble sur une même parcelle de terrain dans le but de récolter de beaux

légumes frais et savoureux. Info: Kathleen au 418 365 5769.

■ **Société canadienne de la sclérose en plaques – section Mauricie**

Pour répondre à la demande, nous sommes à la recherche de bénévoles. C'est une belle façon d'apporter votre appui à la cause de la sclérose en plaques. Il y a plusieurs occasions de bénévolat selon vos disponibilités et vos goûts. Contact: Nathalie au 819 373-2570 poste 3.

■ **Collecte de sang**

Collecte de sang le 19 juillet à la salle Aubin de Sainte-Thècle (301, rue St-Jacques) de 14h à 20h. Objectif: 80 donneurs. Sur rendez-vous seulement: jedonne@hema-quebec.qc.ca ou 1 800 343-7264 option 3



# Le REFLET Municipal

Municipalité de Saint-Adelphé

par courriel à [inscriptions.eldent@stadelphe.com](mailto:inscriptions.eldent@stadelphe.com)  
 301, rue St-Jacques (local 207)  
 51, rue de Varennes, 440, rue Principale (local au 2<sup>e</sup> étage)

Contactez nous pour plus d'infos au 1 855 294-1290 (sans frais) ou par courriel à [inscriptions.eldent@stadelphe.com](mailto:inscriptions.eldent@stadelphe.com)  
 301, rue St-Jacques (local 207)  
 51, rue de Varennes, 440, rue Principale (local au 2<sup>e</sup> étage)

### PISCINE À VAGUE

**BIENVENUE À TOUTES!**

- Mardi 5 juillet 2022 de 11 h 30 à 17 h 30  
 📍 Camping Lac & Forêt  
 131 12e Avenue S, Sainte-Thècle
- L'activité aura lieu la première des 3 journées ensoleillées soit le 5, 6 ou 7 juillet 2022
- Apportez votre lunch
- Coût : C'est gratuit

### ATELIERS DÉCOUVERTE

- Mercredi 20 juillet 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 📍 Au Centre de femmes  
 Sensibilisation sur un sujet en lien avec la condition féminine avec Marie-Maxime Jacob.
- Mercredi 10 août 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 📍 Au Centre de femmes  
 Découvrons l'organisme Le Phénix ECJ avec Josiane Gagnon.

### TRANSPORT GRATUIT VERS AUTO-CUEILLETTE FRAISES ET FRAMBOISES

- Mardi 6 ou 13 juillet 2022 de 9 h à 12 h  
 📍 Ferme Paquette-Dessureaux
- L'activité se tiendra la première des 2 journées ensoleillées et annulée si les 2 journées sont pluvieuses.
- Apportez vos contenants - récolte à vos frais
- Départ 9 h : cour arrière de la Salle Aubin
- Retour : 12 h

### COURSES DU P'tit SHÉRIF

- Mardi 7 juin 2022 à 18 h  
 📍 Microbrasserie À la fût, Saint-Tite
- Mardi 12 juillet 2022 à 18 h  
 📍 Microbrasserie À la fût, Saint-Tite
- Mardi 23 août 2022 à 18 h  
 📍 Microbrasserie À la fût, Saint-Tite

**Pour toutes les activités :**

Places limitées, réservation obligatoire au (418) 289-2588

Merci de vous inscrire le plus tôt possible!

### Restez à l'affût des prochaines activités

**COURSE DU P'TIT SHÉRIF**

Mardi 12 juillet 2022 et Mardi 23 août 2022 à 18 h à Saint-Tite, venez marcher ou courir avec nous à la Course du P'tit Shérif. Contactez-nous si vous voulez participer avec notre groupe. Coût : 5\$ pour les non membres.

**ATELIER DÉCOUVERTE**

Mercredi 20 juillet 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 au Centre de femmes : Sensibilisation sur un sujet en lien avec la condition féminine avec Marie-Maxime Jacob.

**VACANCES ESTIVALES**

Du 22 juillet au 7 août 2022.

**ATELIER DÉCOUVERTE**

Mercredi 10 août 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 au Centre de femmes : Découvrons l'organisme Le Phénix ECJ avec Josiane Gagnon.

**DÉJEUNER RETROUVAILLES**

Jeudi 25 août 2022 de 9 h 30 à 11 h 30 au Centre de femmes : Venez déjeuner entre femmes. Bienvenue à toutes!

**POUR TOUTES LES ACTIVITÉS :** Places limitées réservation obligatoire au (418) 289-2588 ou [info@femmekinac.qc.ca](mailto:info@femmekinac.qc.ca)

Programmation complète au Centre de femmes  
 Sur Internet : [www.femmekinac.qc.ca](http://www.femmekinac.qc.ca)

Bienvenue à toutes!

# Été 2022



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

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

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

« JE VIS UNE SÉPARATION, JE TROUVE ÇA DIFFICILE »

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

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

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

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



## AGENDA COMMUNAUTAIRE

### Femmes de Mékinac

Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez simplement échanger: 418 289-2588.

### Société canadienne de la sclérose en plaques – section Mauricie

Présentation des services de la Société canadienne de la sclérose en plaques – section Mauricie offerts aux personnes touchées par la sclérose en plaques dans les MRC des Chenaux et de Mékinac le 19 juin à 13 h 15 à Sainte-Thècle. Inscription obligatoire: 819 373-2570, poste 4

### Collecte de sang

Collecte de sang au Centre municipal des Loisirs (3880, rue de l'Hôtel-de-Ville) à Notre-Dame-du-Mont-Carmel le 13 juin de 14 h à 20h. Objectif: 80 donateurs. Sur rendez-vous seulement: jedonne@hema-quebec.qc.ca ou 1 800 343-7264 option 3

### Club des Aînés de St-Tite

Dîner le 9 juin pour souligner la fête des Pères. Vous avez jusqu'au mardi 7 juin pour réserver votre place. Au 480, boul. Saint-Joseph à Saint-Tite. Info: 418 365-7368

L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX - Le 8 juin 2022 - 5

# Été 2022





# Programmation

Automne 2022

# Septembre 2022

septembre 2022

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
PM Présence de Femmes de Mékinac à Notre-Dame-de-Montauban				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422



## JOURNÉES PORTES OUVERTES

### Informations et inscriptions

Tu te demandes quels services nous offrons? Viens découvrir ton centre de femmes tout en appréciant la nouvelle programmation d'automne 2022. Des hot-dogs et des rafraichissements seront servis gratuitement sous la tente.

- **MARDI 6 SEPTEMBRE 2022**  
DE 10 H À 17 H  
Centre de femmes, 211, rue Saint-Jacques  
SAINTE-THÈCLE

BIENVENUE  
À TOUTES  
ET TOUS !

## ACTIVITÉ DE FINANCEMENT

### FESTIVAL WESTERN DE SAINT-TITE

Nous tiendrons un kiosque du festival pour la vente d'étoiles de Shérif et de bières situé sur la rue St-Pierre. Merci de nous soutenir!

- **DU 8 AU 18 SEPTEMBRE 2022**  
Sur la rue St-Pierre, Saint-Tite



## ENGAGEZ-VOUS POUR LE FILET SOCIAL

### Élections provinciales 2022

En vue des élections provinciales du 3 octobre 2022, le milieu communautaire se mobilise pour faire entendre ses revendications.

### GRAND RASSEMBLEMENT VIRTUEL

On se branche au grand rassemblement virtuel pour discuter de nos revendications communes et des actions collectives à venir.

- **MERCREDI 7 SEPTEMBRE 2022 À 13 H 15**  
CENTRE DE FEMMES, 2E

### RASSEMBLEMENT RÉGIONAL À TROIS-RIVIÈRES

- **JEUDI 29 SEPTEMBRE 2022 À 13 H**  
DÉTAILS À VENIR



## ATELIER RELAXER PAR LE GRIFONNAGE

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. Aucune connaissance requise. Matériel fourni. 10 places disponibles.

- **LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022**  
DE 9 H 30 À 11 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES, 2E
- Lorsque les 10 places du 12 septembre seront réservées, nous ouvrirons le groupe du 19 septembre.
- **LUNDI 19 SEPTEMBRE 2022**  
DE 9 H 30 À 11 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES, 2E



*« Ne force rien !  
Tout ce qui doit arriver arrivera !  
Si une chose n'est pas faite pour toi et que tu la gardes quand même, un jour la vie la rejettera.  
Si elle doit faire partie de ta vie, mais que tu l'as jetée, elle reviendra quand même.  
Ceux qui doivent faire partie de ta vie en feront partie, les autres disparaîtront un jour. »*

## ATELIERS DE DÉTENTE

### YOGA MÉDITATION

AVEC ANNE-MARIE CHAREST

Techniques Yoga de respiration et de relaxation pour comprendre et contrôler son stress afin de prendre soin de soi.

- **LES MARDIS 20 ET 27 SEPTEMBRE**  
**4, 11, 18 ET 25 OCTOBRE**  
**1ER ET 8 NOVEMBRE 2022**  
DE 13 H 15 À 14 H 30  
DE 14 H 45 À 16 H
- Possibilité d'un deuxième groupe si le nombre d'inscriptions le permet  
AU CENTRE DE FEMMES, 2E
- COÛT : 25\$ - membre  
40\$ - non membre  
pour la série de 8 ateliers payable à l'inscription

## CLUB DE LECTURE

À COMPTER DU 19 SEPTEMBRE 2022 DE 13 H 15 À 15 H 30  
Centre de femmes, 2e - 3e lundi du mois 1 fois/mois

La première rencontre aura comme sujet ce livre qui est devenu « votre livre personnel » car il vous a beaucoup touché. Apportez-le avec vous.

## JOURNÉE MIEUX-ÊTRE

DES CENTRES DE FEMMES DE LA RÉGION  
MAURICIE / CENTRE-DU-QUÉBEC

Ateliers en lien avec le mieux-être :  
Yoga, croissance personnelle, mise en forme Pound, thérapie par le rire.  
Rencontre entre les centres de femmes de notre région.

- **MERCREDI 21 SEPTEMBRE 2022**  
DE 10 H À 15 H 30  
PARC ANTOINE-GAUTHIER, POINTE-DU-LAC
- Coût : Gratuit (dîner et transport inclus)  
Réservation obligatoire avant le 14 septembre 2022
- Départ : 8 h 30 (autobus scolaire)  
Salle Aubin de Sainte-Thècle

## ATELIERS CRÉATIONS

### ARTICLES PERSONNALISÉS

AVEC GIZÈLE BÉLAND

Créons ensemble des articles destinés à la vente au profit de Femmes de Mékinac. Outils et accessoires fournis. Votre temps offert au Centre est précieux pour nous.

- **LES LUNDIS 26 SEPTEMBRE 2022,**  
**3, 17, 24 ET 31 OCTOBRE 2022**  
DE 9 H 30 À 11 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES, 2E

## JOURNÉE IMAGE CORPORELLE ET ACCEPTATION DE SOI

S'aimer et s'accepter tel que nous sommes. Causerie en matinée. Séances photos à partir de 11 h 30 et création de messages positifs en après-midi.

- **JEUDI 22 SEPTEMBRE 2022**  
DE 9 H 30 À 16 H  
AU PARC SAINT-JEAN-OPTIMISTE
- Coût : Contribution volontaire  
Réservation obligatoire (20 places) avant le 15 septembre 2022  
Pour les Membres seulement
- 10 h : Causerie « Image corporelle et acceptation de soi » avec Dre Marie-Pierre Gagnon-Girouard, Ph. D., professeure et psychologue
- 12 h : Dîner gratuit inclus

## ASSEMBLÉE DE CUISINE

### L'IMPACT DES CONTES DE FÉES DANS MA VIE

AVEC NICOLE HOULE

- **MERCREDI 28 SEPTEMBRE 2022**  
DE 9 H 30 À 11 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES  
Coût : déjeuner 5\$

## FEMMES DE MÉKINAC

PLUS D'UNE CENTAINE DE FEMMES REJOINTES RÉGULIÈREMENT



Lors de la Journée portes ouvertes, on voit ici à l'asant, la coordonnatrice Emy Desjardins. À gauche : Thérèse Plamondon, agente à l'accueil et à l'administration; à droite : Julie Boudreau, agente de promotion.

(RM) L'organisme Femmes de Mékinac vient de lancer sa saison d'automne. La programmation est riche. Plus d'une centaine de femmes fréquente l'organisme régulièrement. On se donne la mission d'améliorer leur qualité de vie, promouvoir leurs droits, mettre en valeur leur apport.

On a fait dernièrement un relevé des raisons qui, par exemple, avaient amené les femmes à se joindre à l'organisme et l'on a noté qu'il s'agissait pour elles d'en rencontrer d'autres, d'avoir de l'écoute et du réconfort au milieu des épreuves (deuil, difficultés de couple, lourdeur du quotidien, etc.) envie de s'impliquer et/ou d'avoir tout simplement des loisirs, car il semble que les randonnées organisées sont fort appréciées. De même, la confiance en soi est stimulée, l'enrichissement intellectuel.

Pour Femmes de Mékinac, il s'agit d'offrir de l'écoute, de l'accompagnement, des références. Comme nous dit la coordonnatrice Emy Desjardins, on parvient à mettre des mots sur une foule de choses, ce qui est inouï.

### Sens des affaires

Et puis on met en lumière, entre autres, les initiatives des femmes en affaires comme Boutique Mélanie, Rose Pétale, Esthétique Marie-Claude Beaudry, Nature Frugale, etc.

Rappelons les intentions de départ : se concentrer sur la place occupée par les femmes dans la société et soutenir les femmes dans leur démarche vers une plus grande autonomie affective et financière.

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.

Contre 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.

Participer à la vie associative du groupe selon ses disponibilités et ses intérêts, entre autres en votant lors des assemblées générales, en s'impliquant dans un comité ou en devenant membre du conseil d'administration; être invitée aux activités; être informée des dernières publications et en obtenir un exemplaire en primeur gratuitement.

À l'heure des choix électoraux, les débats à ce sujet ne sont pas, bien sûr, interdits. On s'informe en composant le 418 289-2588.

# NOUVEAU!

PRÉSENCE DE FEMMES DE MÉKINAC  
À NOTRE-DAME-DE-MONTAUBAN  
DÈS LE 19 SEPTEMBRE 2022



N'hésite pas à venir faire connaissance, je serai là pour toi!  
Nathalie 418 289-2588 #102

Septembre 2022

As-tu envie de parler? de faire une pause? de ventiler? d'être accompagnée dans ce que tu vis présentement?

Je serai présente à la Maison des jeunes L'Index de 13 h 30 à 15 h 30 un lundi sur deux.

L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX - Le 31 août 2022 - 5

# Septembre 2022



FEMMES DE  
MÉKINAC

— CENTRE DE FEMMES —

**TÉLÉPHONE**  
(418) 289-2588



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

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

« 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 »

« JE VIS UNE  
SÉPARATION, JE  
TROUVE ÇA DIFFICILE »

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



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

L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX - www.lhebdomekinacdeschenaux.ca - Le 31 août 2022 - 9

10 - L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX - www.lhebdomekinacdeschenaux.ca - Le 31 août 2022

## AGENDA COMMUNAUTAIRE

### ■ Association des tourneurs sur bois du Québec

Le mardi 6 septembre à 19h: formation/échange de bons trucs entre tourneurs, à la Municipalité de Batiscan (181, rue de la Salle). Coût 10\$. Réservez rapidement votre place au 819 697-2845 ou dave@atbq.qc.ca

### ■ Femmes de Mékinac

Journée portes ouvertes le 6 septembre de 10h à 17h au Centre de femmes (211, rue St-Jacques, Sainte-Thècle): viens découvrir la programmation d'automne. Hot-dogs et rafraîchissements servis gratuitement. Kiosque au Festival Western du 8 au 18 septembre: activité de financement au coin des rues St-Pierre et du Moulin à Saint-Tite. 12 septembre à 9h 30: atelier *Relaxer par le griffonnage* (10 places disponibles). Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez vous inscrire à une activité ou simplement échanger: 418 289-2588

### ■ Société canadienne de la sclérose en plaques – section Mauricie

Le 6 septembre de 13h 30 à 14h 30, la population de la MRC de Mékinac pourra profiter de son premier Rendez-vous des membres avec une activité ludique et accessible: le club de

lecture *Nat à lit*, au 301, rue St-Jacques à Sainte-Thècle, local 207. Nathalie sera présente également en avant midi pour ceux qui désirent discuter seul à seul ou simplement prendre de l'information. Inscription gratuite à 819 373-2570, poste 4 ou à lillianne.demers-lamarche@scleroseenplaques.ca

### ■ CAB de Mékinac

Événement spécial et gratuit ouvert à tous le 29 septembre de 16h à 20h au Centre multifonctionnel de Saint-Adelphe (150, rue Baillargeon). Épluchette de maïs, animation et jeux, match d'impro, défilé de mode, prix de participation, découvertes et plus. Emplacement couvert en cas de pluie. Réservez votre place: 418 365-7074 ou services@cabmekinac.org.

### ■ Cercle de fermières Les Genevoises

Première réunion le 8 septembre à 19h 30 au local situé au sous-sol de la Salle Léon-Simon (à côté de l'église) à Sainte-Geneviève-de-Batiscan. Plusieurs activités prévues pour la prochaine année et nos réunions ont lieu habituellement le 3<sup>e</sup> mardi du mois. Carte de membre: 30\$. Info: lesgenevoises2019@hotmail.com.



# Octobre 2022

## octobre 2022

Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422



DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Dès le 24 octobre 2022, inscriptions aux activités de novembre, décembre 2022 et janvier 2023

### CAUSERIE LES CENTRES DE FEMMES SAUVENT DES VIES

AVEC JULIE BORDELEAU

Dans le cadre de la Journée nationale des centres de femmes, reconnaissons l'apport des centres de femmes dans leur milieu : outiller les femmes, permettre aux femmes d'agir ensemble, de prendre soin de soi et de s'entraider autant en violence, au niveau de l'appauvrissement des femmes, en santé mentale et physique et en promotion de l'égalité.

- **MARDI 4 OCTOBRE 2022**  
DE 13 H 15 À 15 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES

### SORTIE PLEIN AIR

RANDONNÉE LAC CARILLON

La nature nous appelle à faire le plein d'énergie. Deux trajets vous sont proposés.

- Débutant : début du Sentier K de l'ours.
- Intermédiaire Sentier K de l'ours : randonnée 3 heures sur 8 km;

- **JEUDI 6 OCTOBRE 2022**

DE 10 H À 15 H

PARC NATUREL RÉGIONAL DE  
PORTNEUF

Inscriptions avant mercredi 28 sept 2022.  
Apportez votre lunch et bouteille d'eau ainsi que de bonnes chaussures.

Le transport est inclus. Sur demande, arrêt à Hérouxville, Saint-Tite, Sainte-Thècle et Lac-aux-Sables. L'heure d'embarquement vous sera communiquée à l'inscription.

### SORTIE CULTURELLE VISITE DU MUSÉE POP VISITE DE LA VIEILLE PRISON

TROIS-RIVIÈRES

- **MERCREDI 12 OCTOBRE 2022**  
DE 13 H À 19 H

Coût : 10\$ payable à l'inscription et souper à vos frais. Réservation obligatoire avant le 5 oct 2022

11 h 30 : Départ autobus scolaire  
Salle Aubin de Sainte-Thècle  
Possibilité d'arrêts sur le trajet selon la demande

13 h à 16 h : Visite du Musée Pop et de la Vieille Prison de Trois-Rivières

17 h : Souper à la Casa grecque de Shawinigan (repas à vos frais)



### CAUSERIE L'OSTÉOPOROSE

AVEC JOSÉE CROTEAU,  
INFIRMIÈRE RETRAITÉE

Nos os se renouvellent constamment grâce à un processus naturel qui remplace l'os ancien par de l'os nouveau. Cependant, en vieillissant, ce processus devient moins efficace et nos os perdent graduellement du tissu osseux. Voyons comment l'alimentation et l'exercice peuvent prévenir l'ostéoporose.

- **JEUDI 13 OCTOBRE 2022**  
DE 13 H 15 À 15 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES

### LA PETITE DOUCEUR DU MOIS ESTHÉTIQUE

AVEC MARIE-CLAUDE BEAUDRY

Tout en nous présentant sa passion et ses services de soins, notre invitée partagera avec nous son cheminement de vie au féminin.

- **MERCREDI 19 OCTOBRE 2022**  
DE 13 H 15 À 15 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES

### JOURNÉE D'INSCRIPTIONS

Inscriptions aux activités de novembre, décembre 2022 et janvier 2023.

- **LUNDI 24 OCTOBRE 2022**  
DE 10 H À 17 H  
AU CENTRE DE FEMMES



### ASSEMBLÉE DE CUISINE L'HALLOWEEN

Au plaisir de vous voir déguisée pour cette activité d'Halloween. Sujets libres: nos films d'horreur et nos super héroïnes préférés, nos peurs.

- **JEUDI 27 OCTOBRE 2022**  
DE 11 H 30 À 14 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES

Coût : Diner 5\$  
Réservation obligatoire  
Bienvenue à toutes!

# Petit Bavard

## Municipalité de Saint-Roch-de-Mékinac

Octobre - Novembre 2022



Bonjour à toutes et tous,

« L'abondance c'est aussi reconnaître la valeur de ce que l'on a déjà... » - Catherine Labbé RenaiSens

« Parfois, les plus petites choses prennent le plus de place dans votre cœur » - Alan Alexander Milne

Octobre, c'est la gratitude et l'abondance. C'est l'occasion de remercier toutes les personnes qui ont fait et qui font une différence dans sa vie. L'abondance, c'est aussi toutes les amitiés qui enrichissent sa vie, tous les paysages qui émerveillent et toute la vie qui s'insinue dans tous les pores de sa peau. Tout est là... à une pensée de distance.

Même si la vie nous apporte chaque jour des défis, ici à Femmes de Mékinac, tu trouveras de l'écoute, des outils et des ressources. En tout temps, nous recevons les femmes intéressées selon l'horaire d'ouverture habituel du Centre de femmes. Si tu as besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si tu désires simplement échanger ou t'inscrire à une activité, contactes-nous au (418) 289-2422, (418) 289-2588 ou sans frais au 1-866-666-2422.

Femmes de Mékinac est ouvert du lundi au jeudi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Nous sommes situés au 211, rue St-Jacques à Sainte-Thècle.

### LA PETITE DOUCEUR DU MOIS

Mercredi 19 octobre 2022 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes : avec Marie-Claude Beaudry. Tout en nous présentant sa passion et ses services de soins, notre invitée partagera avec nous son cheminement de vie au féminin

### JOURNÉE D'INSCRIPTIONS

Lundi 24 octobre 2022 de 10 h à 17 h au Centre de femmes : Début des inscriptions pour les mois de novembre, décembre 2022 et janvier 2023.

### ASSEMBLÉE DE CUISINE

Jeudi 27 octobre 2022 de 9 h 30 à 11 h 30 au Centre de femmes :

« L'Halloween » Sujets libres : nos films d'horreur et nos super héroïnes préférées, nos peurs. Dîner : 5\$. Réservation obligatoire au (418) 289-2588.

### CUISINE SOLIDAIRE

Jeudi 3 novembre 2022 et Jeudi 17 novembre 2022 de 10 h à 16 h : Entraide communautaire. Nous recherchons des bénévoles pour aider Gilles Brulé du Camp Val Notre-Dame à cuisiner des mets traditionnels du temps des fêtes.

### CAUSERIE

Mercredi 9 novembre 2022 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes : Devenir proche aidant avec Karine Leclerc.

### FOIRE MÉKINOISE

Samedi 12 et Dimanche 13 novembre 2022 de 10 h à 17 h à la Salle Aubin de Sainte-Thècle : Visitez notre kiosque à la Foire Mékinoise et procurez-vous des articles pour vos cadeaux du temps des fêtes!

### PRÉSENCE DE FEMMES DE MÉKINAC À NOTRE-DAME-DE-MONTAUBAN

Lundi 14 et 28 novembre 2022 de 13 h 30 à 15 h 30 à la Maison des jeunes L'Index, un lundi sur 2. As-tu envie d'en parler? De faire une pause? De ventiler? D'être accompagnée dans ce que tu vis présentement? N'hésite pas à venir faire connaissance, je serai là pour toi! Nathalie

### RENDEZ-VOUS GOURMAND ET CULTUREL

Mercredi 16 novembre 2022 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes : « Reginelle Biscotti sicilien de Palerme » avec Maria Guidise. Découvrons notre invitée à travers les mets de son lieu d'origine.

Bienvenue à toutes!

POUR TOUTES LES ACTIVITÉS : Places limitées  
réservation obligatoire au (418) 289-2588  
ou [info@femmekinac.qc.ca](mailto:info@femmekinac.qc.ca)  
Programmation complète au Centre des femmes

# Octobre 2022

## AGENDA COMMUNAUTAIRE

4 OCTOBRE 2022

### CAUSERIE LES CENTRES DE FEMMES SAUVENT DES VIES

Causerie avec Julie Bordeleau au Centre de femmes de 13 h 15 à 15 h 30. Dans le cadre de la Journée nationale des centres de femmes, reconnaissons l'apport des centres de femmes dans leur milieu: outiller les femmes, permettre aux femmes de prendre soin de soi, de s'entraider et d'agir ensemble, autant en violence, au niveau de l'appauvrissement des femmes, en santé mentale et physique et en promotion de l'égalité. C'est gratuit! Inscription obligatoire au (418) 289-2588

Information :

ORGANISME : Femmes de Mékinac

TÉLÉPHONE : (418) 289-2588

COURRIEL : [info@femmekinac.qc.ca](mailto:info@femmekinac.qc.ca)

VISITER LE SITE WEB

# Novembre 2022

novembre 2022						
DEM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

PM Présence de Femmes de Mékinac à Notre-Dame-de-Montauban

Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422



## CUISINE SOLIDAIRE ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE

### CAMP VAL NOTRE-DAME

Nous recherchons des bénévoles pour aider Gilles Brulé du Camp Val Notre-Dame à cuisiner des mets traditionnels du temps des fêtes.

- **JEUDI 3 NOVEMBRE 2022**  
**JEUDI 17 NOVEMBRE 2022**  
DE 10 H À 16 H  
CAMP VAL NOTRE-DAME  
100, chemin Val Notre-Dame  
Hérouxville



## CAUSERIE 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.

- **MERCREDI 9 NOVEMBRE 2022**  
DE 13 H 15 À 15 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES

## ACTIVITÉ DE FINANCEMENT FOIRE MÉKINOISE

Visitez notre kiosque à la Foire Mékinoise. Les bénévoles du centre vous présentent de belles idées cadeaux pour le temps des fêtes!

- **SAMEDI 12 NOVEMBRE AU DIMANCHE 13 NOVEMBRE 2022**  
Salle Aubin, 301, rue St-Jacques, Sainte-Thècle



## RENDEZ-VOUS GOURMAND ET CULTUREL

### BISCOTTI REGINELLA DE PALERMO SICILIA\* AVEC MARIA GUIDISE \* REGINELLE BISCOTTI SICILIEN DE PALERME

Découvrons notre invitée à travers les mets de son lieu d'origine. Tissons des liens d'amitié avec cette nouvelle mékinoise tout en découvrant sa culture et en partageant la nôtre.

- **MERCREDI 16 NOVEMBRE 2022**  
DE 13 H 15 À 15 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES

## SOLIDAIRES CONTRE LA VIOLENCE DANS MÉKINAC

DU 25 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

12 JOURS D'ACTION CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

### Contexte du projet

Le projet « Solidaires contre la violence » nous est venu en tête suite aux féminicides commis dans la dernière année. Les Centres de femmes sont la plupart du temps la porte d'entrée aux femmes pouvant vivre de la violence conjugale quel que soit le type de violence. Il nous est apparu prioritaire de faire une campagne de sensibilisation et d'informations pour la population de Mékinac.



### Dans les centres, on considère que :

« Chaque femme est

la meilleure juge pour elle-même! »

Comme Centre de femmes, nous devons faire une différence pour nos filles, nos mères, nos amies, nos petites filles et aussi nos garçons, nos frères, conjoints, voisins sur l'importance des rapports égaux et respectueux et de travailler ensemble contre la violence sous toutes ses formes.

## CAUSERIE ET MOI DANS TOUT ÇA?

### AVEC SABRINA PAQUETTE CALACS ENTRAID'ACTION

Nous y aborderons les réalités et enjeux face aux agressions à caractère sexuel (ACS), les attitudes aidantes à privilégier et les façons de bien recevoir un dévoilement.

- **MERCREDI 30 NOVEMBRE 2022**  
DE 13 H 15 À 15 H 30  
AU CENTRE DE FEMMES



Parfois, les plus petites choses prennent le plus de place dans votre cœur.

ALAN ALEXANDER MILNE



# TU ES TÉMOIN DE VIOLENCE

*tu es concerné.e*



Connais-tu les différentes formes de VIOLENCE

- Verbale
- Psychologique
- Sexuelle
- Économique
- Physique

*Ensemble, AGISSONS!*



VOUS OU UN DE VOS PROCHES ÊTES TÉMOIN OU VIVEZ DE LA VIOLENCE CONJUGALE? **DES RESSOURCES EXISTENT**

*Agissez!*

INFO SOCIAL **811** POLICE **911**

SOS VIOLENCE CONJUGALE	1 800 363-9010
LA SÉJOURNELLE	819 537-8348
FEMMES DE MÉKINAC	418 289-2588
CSSS VALLÉE-DE-LA-BATISCAN	418 365-7555
L'ACCORD MAURICIE (POUR HOMMES)	819 693-5264



*Novembre 2022*

## MOIS DE L'ENTREPRENARIAT COMMUNAUTAIRE



L'entrepreneuriat communautaire,  
une force cachée du milieu.



FEMMES DE  
MÉKINAC

Femmes de Mékinac  
vous concocte un projet spécial  
pour le mois de l'entrepreneuriat!

« Visitez notre kiosque  
à la Foire Mékinoise.  
Les bénévoles du centre,  
accompagnées de Gizèle  
Béland, artiste, ont  
confectionné pour  
l'occasion de magni-  
fiques articles  
(Porte-clés, sacs, chande-  
liers, tableaux).  
Des idées cadeaux  
originales à offrir pour le  
temps des fêtes ou pour  
toutes occasions! »

La Foire Mékinoise  
Entrée Gratuite!

Nous vous invitons,  
les 12 et 13 novembre,  
à venir visiter les  
trésors de Mékinac!  
Mettez à votre  
agenda ces dates  
pour ne rien  
manquer de notre  
cinquième année  
de trésors  
à découvrir!

Salle Aubin (Hôtel de ville), 301, rue St-Jacques, Sainte-Thècle  
Stationnement : Situé derrière l'établissement.  
12 et 13 novembre 2022 de 10 h à 17 h

Nos coordonnées :  
Femmes de Mékinac  
211 rue St-Jacques, Sainte-Thècle  
Du lundi au jeudi de 9 h à 12 h  
et de 13 h à 16 h 30

Téléphone : 418 289-2588  
Ligne d'écoute : 418 289-2422  
Sans frais : 1 866 666-2422  
info@femmekinac.qc.ca  
www.femmekinac.qc.ca

# Novembre 2022

## DEVIENS RSE DANS MÉKINAC LA MRC SE MÉRITE LE PRIX LEADERSHIP MUNICIPAL



(RM) La MRC de Mékinac vient de se mériter le prix Leadership municipal de la Fédération québécoise des municipalités. C'est sa promotion intitulée Deviens RSE dans Mékinac mise en place en collaboration avec sept partenaires qui lui vaut cette distinction.

Les sept partenaires du milieu étaient la Maison des familles de Mékinac, Femmes de Mékinac, la Caisse Desjardins Mékinac-des-Chenoux, la députée de Champlain Sonia LeBel, la Chambre de commerce de Mékinac, le CPE/BC les Soleils de Mékinac et la SADC de la Vallée de la Batiscan.

La stratégie développée comportait une série de mesures visant à soutenir l'ouverture de nouveaux milieux de garde éducatifs. Les responsables en services éducatifs admissibles à cette initiative ont pu bénéficier d'incitatifs financiers et de formations gratuites. Cela a favorisé l'implantation et la mise à niveau de milieux déjà existants. Par le fait même, la stratégie visait également à démystifier le rôle d'éducatrice en milieu de garde, à mettre en valeur la profession et à reconnaître l'immensité de leur travail.

La photo nous montre le préfet suppléant et maire de Lac-aux-Sables, Yvon Bourassa entouré de la mairesse de Saint-Tite, Annie Pronovost ainsi que de la directrice du développement économique de la MRC, Nadia Moreau, et la directrice générale de la MRC, Nathalie Groleau.

*Novembre 2022*

**LUNDI 5 DÉCEMBRE 2022**

de 19 h à 20 h



FEMMES DE  
MÉKINAC

CENTRE DE FEMMES



Crédit : Same Ravenelle

CONFÉRENCE  
**INGRID  
FALAISE**

**JE ME SUIS  
CHOISIE**

**À L'AUDITORIUM DE  
L'ÉCOLE SECONDAIRE  
PAUL-LE JEUNE**

405, Boulevard St-Joseph  
Saint-Tite, QC G0X 3H0

**(418) 289-2588**

Billet 5\$ jusqu'au 24 novembre

Billets 10\$ à la porte



# Novembre 2022

leNouvelliste  
NUMÉRIQUE



leNouvelliste

Le Nouvelliste (Trois-Rivières, QC) (tablette)

Actualités, vendredi 25 novembre 2022 - 03h00 HE 642 mots

## Les bons coups du communautaire soulignés dans Mékinac

Matthieu Max-Gessler

Initiative de journalisme local - Le Nouvelliste

Mieux vaut tard que jamais: c'est jeudi que les organismes communautaires de la MRC de Mékinac ont enfin pu profiter de leur déjeuner des bons coups, à la salle communautaire de Grandes-Piles. Un événement que la Corporation de développement communautaire (CDC) de Mékinac planifie depuis 2019 et qui a permis de souligner l'innovation, la résilience et le dévouement du milieu communautaire.

8 - 29 novembre 2022 - Le bulletin de Mékinac

## DES ACTIVITÉS S'AMÈNENT LES FEMMES INTERPELLÉES

(RM) Les jours qui viennent interpellent les femmes. Par exemple, ce mercredi 30 novembre de 13 h 15 à 15 h 30 au centre Femmes de Mékinac à Sainte-Thècle, Sabrina Paquette du CALACS entend parler des réalités et enjeux face aux agressions à caractère sexuel de femmes (ACS). Au moyen de sa conférence intitulée « Et moi dans tout ça ? » Sabrina Paquette entend en outre traiter de l'attitude aidante à privilégier dans ces cas et les façons de bien recevoir un dévoilement. Inscriptions au 418 289-2588

De même, toujours au centre Femmes de Mékinac à Sainte-Thècle, on va parler du processus de plaintes en violence conjugale avec la Sureté du Québec. On promet des réponses aux questions en lien avec les appels reçus en situation de violence conjugale : plaintes, processus judiciaire, conseils. C'est ce jeudi 1er décembre de 13 h 15 à 15 h 30. Inscriptions au 418 289-2588

Enfin, lundi prochain le 5 décembre à 19 h, nous sommes conviés à l'Auditorium de l'École secondaire Paul-Le Jeune de Saint-Tite à assister à la conférence « Je me suis choisie » avec Ingrid Falaise. Billets 10 \$ à la porte. Informations : 418 289-2588

### Journée nationale de commémoration

Notons que nous sommes au cœur de la campagne annuelle des 12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes, campagne supportée par le Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ) et l'ensemble des membres partenaires du comité intersectoriel en matière d'agression sexuelle et de violence conjugale se mobilisent pour sensibiliser la population. Il y aura le 6 décembre la Journée nationale de commémoration et d'action contre les violences faites aux femmes afin de

rendre hommage aux victimes de l'École polytechnique de Montréal en 1989. On invite alors toute la population à porter le ruban blanc pour dénoncer la violence envers les femmes.

Si vous avez besoin d'aide ou si vous êtes inquiet pour un proche, la ligne téléphonique S.O.S. Violence conjugale 1 800 363-9010, la ligne pour les victimes d'agression sexuelle 1 888 933-9007 et la ligne Info-Social (811) sont trois ressources accessibles 24 h par jour, 7 jours sur 7.

### Plateforme « maëlle »

D'autre part, on vient de lancer la plateforme « maëlle »; c'est-à-dire « Une communauté dédiée à la santé et au bien-être des femmes », une plateforme d'entraide et de ressources. Il s'agit de rendre accessibles les ressources dédiées à la santé et au bien-être des femmes et mieux faire connaître les services, les activités et les événements offerts par les divers organismes œuvrant auprès des femmes sur les territoires de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

On explique que le choix du nom « maëlle » n'est pas anodin; qu'il était fondamental d'attribuer à la plateforme un nom personnifié à une représentation féminine, même fictive, à laquelle toutes les femmes pourraient s'identifier facilement. « maëlle » peut être l'amie ou la sœur de n'importe quelle femme, avec laquelle on peut échanger en toute confiance. La consultation sécuritaire de la plateforme faisait aussi partie des préoccupations dès les débuts de sa création puisque l'utilisation du prénom « maëlle » dans une conversation assure discrétion et sécurité, surtout auprès de femmes qui vivent dans un contexte de violence conjugale.

Vous pouvez visiter la plateforme « maëlle » au [www.maëlle.info](http://www.maëlle.info).

TU ES TÉMOIN  
DE VIOLENCE

tu es  
concerné.e

?

Connais-tu  
les différentes  
formes de  
VIOLENCE

- Verbale
- Psychologique
- Sexuelle
- Économique
- Physique

Ensemble,  
AGISSONS!

SOLIDAIRES

CONTRE  
la VIOLENCE

VOUS OU UN DE VOS PROCHES ÊTES TÉMOIN  
OU VIVEZ DE LA VIOLENCE CONJUGALE? DES RESSOURCES EXISTENT

Agissez!

INFO SOCIAL POLICE  
811 911

SOS VIOLENCE CONJUGALE	1 800 363-9010
LA SÉJOURNELLE	819 537-8348
FEMMES DE MÉKINAC	418 289-2588
CSSS VALLÉE-DE-LA-BATISCAN	418 365-7555
L'ACCORD MAURICIE (POUR HOMMES)	819 693-5264



FEMMES  
DE  
MÉKINAC



2022

12 JOURS D'ACTION

Contre les violences faites aux femmes



TRANSFORMER POUR GUÉRIR  
GUÉRIR POUR TRANSFORMER

DÉRACINONS  
LES VIOLENCES  
25 NOVEMBRE  
Au 06 DÉCEMBRE

# Décembre 2022

## décembre 2022

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

PM Présence de Femmes de Mékinac  
à Notre-Dame-de-Montauban

Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422



### CONFÉRENCE JE ME SUIS CHOISIE

AVEC INGRID FALAISE, COMÉDIENNE, ANIMATRICE,  
AUTRICE, CONFÉRENCIÈRE, CHRONIQUEUSE

● **LUNDI 5 DÉCEMBRE 2022**

DE 19 H À 20 H Auditorium de l'École secondaire  
Paul-Le Jeune de Saint-Tite

### CAUSERIE PROCESSUS DE PLAINTES EN VIOLENCE CONJUGALE

AVEC SURETÉ DU QUÉBEC

12 jours d'action contre la violence  
faite aux femmes du 25 novembre au  
6 décembre : Réponses à vos questions en  
lien avec les appels reçus en situation de  
violence conjugale - plainte, processus  
judiciaire, conseils.

● **JEUDI 1ER DÉCEMBRE 2022**

DE 13 H 15 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES



Crédit : Same Ravenelle

Cinq jours seulement après une sortie très  
médiatisée, son livre « Le Monstre » paru aux  
éditions Libre Expression, se hisse à la première  
position de tous les palmarès.

Le Monstre est un récit bouleversant, poignant qui  
n'est pas celui d'une lointaine étrangère... C'est celui  
d'Ingrid Falaise. Mais, c'est peut-être aussi celui de  
votre sœur, de votre fille, de votre amie ou même le  
vôtre.

Pour cette raison, afin d'entrer en contact avec  
toutes les « Ingrid » du Québec, cette dernière a mis  
sur pied une conférence afin de sensibiliser, dénoncer  
et briser le silence sur le tabou qu'est la violence  
conjugale.

Cette conférence touche autant les hommes, les femmes que les jeunes, violentés ou  
non, que nous devons conscientiser au respect car « sans respect, l'amour n'a pas la  
même couleur » dit Ingrid.

Elle laisse le livre raconter son histoire. Aujourd'hui, elle ne s'attache plus à ce lourd  
passé qui a trouvé sérénité aux fils des mots encreés dans les pages du Monstre. Les  
yeux d'Ingrid regardent maintenant droit devant où la lumière brille.

### AFFICHONS NOTRE SOLIDARITÉ

DU 25 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE  
12 JOURS D'ACTION CONTRE LES  
VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

### ACTIVITÉ DES FÊTES

Les membres de Femmes de Mékinac  
recevront une invitation personnelle  
leur donnant tous les détails.

● **VENDREDI 9 DÉCEMBRE 2022**

## INGRID FALAISE NOUS ÉBRANLE



L'auditorium de l'École Paul-Le Jeune rempli de personnes venues entendre la conférencière.

### — RÉJEAN MARTIN —

Lundi soir, le 5 décembre dernier à l'auditorium de l'École Paul-Le Jeune, l'organisme Femmes de Mékinac avait convié Ingrid Falaise à parler au public.

Cette artiste est en mesure de raconter une malheureuse histoire de violence et de contrôle qu'elle a dans les tripes. Elle était toute désignée donc pour parler parce qu'on était en pleine Campagne annuelle des 12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes.

« Je me suis choisie », nous a dit celle qui a écrit deux livres ainsi qu'un documentaire sur le sujet et qui parcourt le Québec

depuis 2015 pour mettre en garde les femmes (ainsi que les hommes) vis-à-vis des êtres contrôlants; ces personnes qui vont vous déprécier, vous isoler; qui vont dénigrer vos proches; bref, vous manipuler.

Ingrid Falaise nous a raconté cinq ans de sa vie passée avec un homme qu'elle a cru aimer au départ, mais qui ensuite s'est servi de chantage émotif pour ni plus ni moins l'asservir.

Cette femme a été prise au piège entre sa volonté de préserver une histoire d'amour (malgré tout) et le calvaire dans lequel elle se trouvait.

Son estime d'elle-même en a pris un coup. Elle a vite eu affaire à un homme narcissique qui lui disait qu'elle n'était bonne à rien, une pute, une salope et qui se mettait à la bouder sans raison jusqu'à ce qu'elle s'excuse de n'avoir pourtant rien fait.

Et puis, il y avait les réconciliations qui lui faisaient croire qu'enfin l'harmonie était revenue...

« T'a tellement investi dans la relation que tu veux que ça marche, que ça se répare » a convenu de dire la conférencière.



Ingrid Falaise

« Pourquoi quelqu'un qui dit nous aimer a besoin de nous isoler ? », a demandé celle qui avait hélas, appris à « faire semblant », à être en état continu de hyper vigilance de crainte de le voir se mettre en colère et de se faire dire qu'elle en était responsable.

### Un sauvetage

C'est aussi, heureusement, l'histoire du sauvetage d'une femme battue, que l'artiste a raconté à un auditoire attentif, captivé, ému aux larmes chez certains.

Ingrid Falaise a eu du mal à se reconstruire; elle est demeurée longtemps absolument craintive de tout, en état de choc post-traumatique. Honteuse d'avoir subi ça.

Il lui fallait ni plus ni moins se déprogrammer; ça a été ardu. « J'étais en deuil de cette histoire », a-t-elle confié. Elle a passé à travers des phases d'anorexie, de boulimie et de cocaïnomanie.

### Il m'asservit

Dans les Liaisons dangereuses, une personne, à un moment donné, dit : « C'est l'amour que je n'aime pas; il m'asservit ».

Ingrid Falaise voyait dans l'abandon qu'entraîne nécessairement l'amour du danger; elle ne voulait plus souffrir et entrer dans des ornières qui la piégeraient.

Et c'est avec son « baluchon de vécu », pour employer son expression, que l'artiste peut se vanter maintenant d'être en amour et d'avoir un fils de 5 ans à qui elle parle d'un monde égalitaire. Elle peut enfin, dit-elle aussi, « cesser d'être étouffée » et se définir positivement.



FEMMES DE  
MÉKINAC

(418) 289-2588

NOTEZ QUE LE CENTRE EST  
FERMÉ DU 16 DÉCEMBRE 2022  
AU 8 JANVIER 2023

TOUTE L'ÉQUIPE DE  
FEMMES DE MÉKINAC  
VOUS SOUHAITE DE TRÈS  
JOYEUSES FÊTES

Profitez  
*du présent*

