

Programmation

Automne 2025



Donne-toi DE L'AIR



Prendre soin
de soi

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



S'entraider

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



S'outiller

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



Agir ensemble

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



FEMMES DE
MÉKINAC

— CENTRE DE FEMMES —



TÉLÉPHONE
(418) 289-2588

LIGNE D'ÉCOUTE
(418) 289-2422

SANS FRAIS

1 866 666-2422



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



du lundi au jeudi
de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30



COURRIEL
info@femmekinac.qc.ca



SITE INTERNET
www.femmekinac.qc.ca



suivez-nous sur facebook

Partenaires
pour l'égalité
en Mauricie

Fier membre de



L'R des centres
de femmes
du Québec



Réseau québécois d'action
pour la santé des femmes



Table de concertation
du mouvement des
femmes de la Mauricie



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



Fédération des femmes
du Québec
Égalité pour toutes, après nous.



Table régionale des organismes communaires
en santé et services sociaux Centre-du-Québec / Mauricie



équijustice
CENTRE-DE-LA-
MAURICIE / MÉKINAC

Avec le soutien
financier
de l'entente
sectorielle de
développement
de la culture
pour le projet
créatif UNIES
et du
Programme de
soutien aux
organismes
communautaires



ENTENTE SECTORIELLE
DE DÉVELOPPEMENT
DE LA CULTURE

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





FEMMES DE
MÉKINAC
— CENTRE DE FEMMES —

Venez faire connaissance!



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

(418) 289-2588
SANS FRAIS
1 866 666-2422



SITE INTERNET
www.femmekinac.qc.ca

Femmes de Mékinac

« Centre de femmes »

Femmes de Mékinac existe depuis septembre 1999. L'organisme compte plus de vingt-cinq années d'implication auprès des femmes de la MRC de Mékinac.

Mission

- ♀ Améliorer les conditions de vie des femmes
- ♀ Promouvoir les droits et la place occupée par les femmes dans la société
- ♀ Soutenir les femmes dans leur démarche vers une plus grande autonomie affective, sociale et financière

Même s'il n'est pas nécessaire d'être membre pour participer aux activités du centre, nous vous invitons grandement à prendre votre carte de membre pour 2025. Avec la carte de membre 2025 au coût de 10\$, vous recevrez en primeur selon le mode de livraison de votre choix, les programmations, les bulletins de liaison ainsi que les invitations personnelles.

Si vous avez besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si vous désirez simplement échanger ou vous inscrire à une activité, contactez-nous!

C'est aussi... La référence en condition féminine!

- | | | |
|------------------------|---|---------------------------------------|
| ♀ Être accueillie | ♀ Autonomie affective | ♀ S'informer |
| ♀ Briser l'isolement | ♀ Croire en soi | ♀ Être accompagnée dans ses démarches |
| ♀ S'épanouir | ♀ Créer des liens | ♀ S'outiller |
| ♀ Entreprendre | ♀ Briser le silence | ♀ Développer son esprit critique |
| ♀ Trouver sa place | ♀ S'entraider | ♀ Agir ensemble |
| ♀ Découvrir ses forces | ♀ Autonomie alimentaire | |
| ♀ Ouverture à l'autre | ♀ Découvertes gourmandes et culturelles | |

Bienvenue à toutes!

maëlle

Des ressources
d'aide pour elles



Conseil d'administration 2025-2026



Sylvie St-Onge
Présidente

Julie Bertrand
Vice-Présidente

Sabrina de Trilles
Secrétaire

Danielle Audy
Trésorière

Marie-Josée Perron
Sandra Araujo

Administratrices

Julie Bordeleau
Représentante
des travailleuses

Amélie Bergeron
Coordonnatrice et
personne-ressource

RAPPEL TEMPÊTE



QUAND LES ÉCOLES
DU CENTRE SCOLAIRE
DE L'ÉNERGIE
SONT FERMÉES,
LE CENTRE EST FERMÉ

*Julie, Thérèse,
Nathalie et Amélie*



Équipe de travail



Amélie Bergeron
Coordonnatrice

Nathalie Guindon
Animatrice et
intervenante en
milieu de vie

Thérèse Plamondon
Agente à l'accueil
et à l'administration

Julie Bordeleau
Agente de
promotion



FEMMES DE
MÉKINAC
— CENTRE DE FEMMES —



TÉLÉPHONE
(418) 289-2588

SANS FRAIS
1 866 666-2422

LIGNE D'ÉCOUTE
(418) 289-2422



SITE INTERNET
www.femmekinac.qc.ca

août 2025						
DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
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



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

YOGA dans l'eau

AVEC ÉMILIE BOULIANNE

● JEUDI 14, 21, 28 AOÛT 2025
ET JEUDI 4 SEPTEMBRE 2025
DE 9 H 30 À 10 H 30
DE 13 H 30 À 14 H 30

Au Parc St-Jean-Optimiste

Coût: 20\$ pour les 4 cours

Inscriptions: 418-289-2588

Bienvenue à toutes!

ENCORE EN MARCHÉ POUR TRANSFORMER LE MONDE

C'est lancé! Le 18 octobre 2025, on se retrouve à Québec pour l'action de clôture de la 6e Marche mondiale des femmes! Une grande journée de mobilisation féministe nous attend : marche, prises de parole, performances et solidarité en action.

Inscrivez-vous au convoi de la Mauricie vers Québec pour le rassemblement de la Marche mondiale des femmes auprès de Femmes de Mékinac ou d'un organisme membre de la Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie :

- Un départ de Louiseville part à 8 h 00
- Un départ de Shawinigan à 8 h 00 passe par Sainte-Thècle à 8 h 30
- Il y a aussi 3 départs à Trois-Rivières à 8 h 45

Vous avez du 18 août jusqu'au 15 septembre 2025 pour réserver votre place. À Femmes de Mékinac, nous prenons les inscriptions jusqu'au 11 septembre 2025.

MARCHE MONDIALE DES FEMMES 2025



UN PETIT COUP DE POUCE?

Il se peut que ton budget ne te permet pas de t'inscrire ou de participer à une activité payante de notre programmation. Il se peut également que ce soit un problème de transport qui en est la cause. N'hésite surtout pas à nous en parler, il sera possible de prendre un arrangement. Notre objectif est de favoriser la participation de toutes!

**PROJET UNIES :
L'ART À PARTIR DE SOI**

AVEC L'ARTISTE EVE TELLIER-BÉDARD

Atelier de peinture de type mandala où l'introspection et la visualisation sont au cœur de la création artistique laissant libre cours à l'imagination par l'expression des émotions à travers chaque coup de pinceau.

● **LUNDI 18 AOÛT 2025**
DE 9 H 30 À 12 H
AU CLUB FADOQ DE ST-JOSEPH
209, chemin Lejeune
St-Joseph-de-Mékinac

COÛT : C'est gratuit!
matériel fourni

Maximum : 10 participantes

ASSEMBLÉE DE CUISINE

DÉJEUNER RETROUVAILLES

Profitez de ce déjeuner retrouvailles afin de découvrir ou redécouvrir votre Centre de femmes. Sujets libres.

● **JEUDI 21 AOÛT 2025**
DE 9 H 30 À 11 H 30
AU CENTRE DE FEMMES

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

**PROJET UNIES : À LA MANIÈRE
DE GEORGIA O'KEEFFE**

AVEC L'ARTISTE EVE TELLIER-BÉDARD

Découvrez l'univers captivant de Georgia O'Keeffe! À travers la séance créative, vous aurez l'opportunité de créer vos propres oeuvres en vous inspirant du style unique de cette femme, célèbre pour ses fleurs géantes et ses paysages abstraits.

● **LUNDI 25 AOÛT 2025**
DE 9 H 30 À 12 H
À LA BIBLIOTHÈQUE
DE NOTRE-DAME-DE-MONTAUBAN
550, avenue des Loisirs

COÛT : C'est gratuit!
matériel fourni

Maximum : 10 participantes

La gratitude déverrouille la plénitude de la vie.
Elle transforme ce que nous avons
en assez et bien plus encore.

Melody Beattie

unfutursimple.ca

septembre 2025

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



JOURNÉE PORTES OUVERTES

Viens faire connaissance avec l'équipe du centre de femmes tout en découvrant la nouvelle programmation d'automne 2025. Pour les femmes intéressées, inscriptions aux activités, aux cours, ateliers et formations.

Des hot-dogs et des rafraichissements seront servis gratuitement sous la tente.

BIENVENUE
À TOUTES
ET TOUS!

● **MARDI 2 SEPTEMBRE 2025**
DE 10 H À 17 H
AU CENTRE DE FEMMES



CAUSERIE MARCHÉ MONDIALE DES FEMMES ** REPRISE

AVEC JULIE BORDELEAU

Une causerie pour en apprendre plus sur cette action collective internationale et se préparer ensemble à la grande action de clôture du 18 octobre 2025 à Québec. Réfléchissons aux enjeux vécus par les femmes : violences, pauvreté, crise climatique, etc. Bien que les discriminations soient diverses, les causes sont communes. Joignez-vous à nous «Encore en marche pour transformer le monde »

● **MARDI 23 SEPTEMBRE 2025**
DE 9 H 30 À 11 H 30
AU CENTRE DE FEMMES



COURS DE CROCHET

AVEC SANDRA ARAUJO

Découvre les bases pour tricoter au crochet et apprend les points essentiels.

● **LES LUNDIS 8, 15, 22 ET 29 SEPTEMBRE 2025**
DE 13 H 30 À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES

COÛT : 25\$ par participante pour les 4 cours payable à l'inscription matériel inclus



ATELIERS DE MÉDITATION MÉDITER POUR MIEUX VIVRE

AVEC DANIELLE L'HEUREUX

La méditation est un outil précieux nous aidant à débusquer nos scénarios mentaux qui sabotent notre bien-être. Thèmes différents chaque semaine; Exercices de connexion et de conscientisation; Visualisations guidées; Observations et écoutes silencieuses, mais actives; Partages de nos expériences.

● **LES MARDIS 9, 16, 23, 30 SEPTEMBRE ET 14, 21 ET 28 OCTOBRE 2025**

DE 13 H 30 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES, 2E

COÛT : 35\$ par participante pour la série de 7 ateliers payable à l'inscription



COURS D'ESPAGNOL

** Annulé **

AVEC SANDRA ARAUJO

Apprenons l'espagnol ensemble. Niveau débutant.

● **LES MARDIS 9, 16, 23 ET 30 SEPTEMBRE, ET 7, 14, 21 ET 28 OCTOBRE 2025**

DE 18 H 30 À 20 H

AU CENTRE DE FEMMES

COÛT : 80\$ par participante pour les 8 cours
40\$ payable à l'inscription et balance 40\$ au premier cours
Maximum 15 participantes

ATELIERS ZUMBA GOLD POUR TOUTES

AVEC MARIE-CLAIRE BOISVERT

Le Zumba Gold est une activité de mise en forme spécialement adaptée aux personnes de 55 ans et plus. Au rythme du cha-cha, de la salsa, du merengue, du rock and roll, de la danse africaine et plus encore, vous bougerez avec énergie et bonne humeur.

● **LES MERCREDIS 17, 24 SEPTEMBRE ET 1ER, 8, 15 ET 22 OCTOBRE 2025**

DE 10 H À 11 H

SALLE AUBIN

301, rue St-Jacques, Sainte-Thècle

COÛT : 30\$ par participante pour la série de 6 ateliers payable à l'inscription
Maximum de 15 participantes

JOURNÉE MIEUX-ÊTRE

DES CENTRES DE FEMMES

Tout en rencontrant d'autres femmes des centres de femmes sur les rives du fleuve Saint-Laurent, nous vous proposons une journée de détente et d'activités avec l'objectif d'améliorer votre santé physique et mentale.

● **MERCREDI 10 SEPTEMBRE 2025**

DE 9 H 30 À 15 H 30

PLEIN AIR VILLE-JOIE, 11441, RUE NOTRE-DAME OUEST TROIS-RIVIÈRES, (QC) G9B 6W5

Coût : Gratuit (on apporte son lunch et s'il fait beau on apporte aussi sa chaise) Réservation obligatoire au plus tard le 8 septembre 2025

Départ : 8 h 15 (autobus scolaire)
Salle Aubin de Sainte-Thècle

Retour : 16 h 45

Bienvenue à toutes!

CINÉMA NOUS LES FEMMES QU'ON NE SAIT PAS VOIR

Un film tressé avec des visages et des histoires de vie. Un portrait éclaté du vieillissement, une grande conversation sur l'âge. Sera suivi d'une discussion.

● **JEUDI 18 SEPTEMBRE 2025**

DE 13 H 30 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES, 2E



octobre 2025

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

Vous n'avez pas toujours besoin d'un plan. Parfois, il suffit de respirer, de faire confiance, de lâcher prise et de voir ce qui se passe.

MANDY HALE



PROJET UNIES : INTERGÉNÉRATIONS ŒUVRE COLLECTIVE

AVEC L'ARTISTE EVE TELLIER-BÉDARD

- **SAMEDI 4 OCTOBRE 2025**
DE 9 H 30 À 12 H
AU CENTRE DE FEMMES, 2E
COÛT : C'est gratuit!
matériel fourni
Les enfants sont bienvenus

RÉCUPÉRATION

Récupération toute la journée afin de permettre à toutes les participantes au projet UNIES de terminer leurs œuvres.

- **LUNDI 6 OCTOBRE 2025**
DE 9 H 30 À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES, 2E

ASSEMBLÉE DE CUISINE RÉVOLUTION'R POUR TRANSFORMER LE MONDE

AVEC L'ÉQUIPE DE FEMMES DE MÉKINAC

Dans le cadre de la 23e 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, appauvrissement, santé mentale et physique et promotion de l'égalité.

- **MARDI 7 OCTOBRE 2025**
DE 11 H 30 À 14 H 30
AU CENTRE DE FEMMES
Coût : Dîner gratuit
Réservation obligatoire

LA PETITE DOUCEUR DU MOIS TISSUS ET DÉCOR MARTINE RICHARD



AVEC MARTINE RICHARD

Tout en nous présentant sa passion, la décoration intérieure, notre invitée partagera avec nous son cheminement de vie au féminin.

- **MERCREDI 15 OCTOBRE 2025**
DE 13 H 30 À 15 H 30
TISSUS ET DÉCOR MARTINE RICHARD
451, rue Notre-Dame, Saint-Tite
Possibilité de covoiturage sur demande

MARCHE MONDIALE DES FEMMES

ENCORE EN MARCHE
POUR TRANSFORMER LE MONDE

Toutes les régions se rassemblent pour une grande journée de mobilisation collective. Ensemble, nous marcherons pour dénoncer la pauvreté, les violences faites aux femmes et la crise environnementale afin d'opposer une vision d'un monde juste, solidaire et féministe.

- **SAMEDI 18 OCTOBRE 2025**
RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE PLACE DANS L'AUTOBUS
Date limite : Jeudi 11 septembre
Coût : Gratuit (transport et boîte à lunch pour le dîner inclus) Réservation obligatoire au plus tard le 11 septembre 2025

Consignes : Pensez à apporter:
des vêtements adéquats pour la température
une gourde d'eau
une serviette de plage
un imperméable
(MAIS PAS DE PARAPLUIE)
Départ : 8 h 30 (autobus scolaire)
Salle Aubin de Sainte-Thècle
Retour : 16 h de Québec
Bienvenue à toute la population!

CLUB DE MARCHÉ CENTRE DE FEMMES

Les bénéfices sur la santé physique et mentale de la marche en plein air sont nombreux. Partageons ensemble cette rencontre privilégiée avec soi et les autres en connexion avec le chemin parcouru. Vous êtes invitées à poursuivre la discussion dans la cuisine pour une collation.

- **LUNDI 20 OCTOBRE 2025**
DE 9 H 30 À 10 H 30
DÉPART AU CENTRE DE FEMMES

CAUSERIE PARTAGE DE VIE

AVEC MARIE-CLAIRE BOISVERT

Après avoir eu une augmentation mammaire, Marie-Claire Boisvert s'est fait enlever ses implants qui l'ont rendue malade. Témoignage, vérité et renaissance pour que celles qui envisagent une opération des seins en connaissent les risques avant de passer sous le bistouri.

- **MERCREDI 22 OCTOBRE 2025**
DE 13 H 30 À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES



SPECTACLE ELLES AU CENTRE DES ARTS

AVEC LUCE DUFALT, LULU HUGHES
ET KIM RICHARDSON

Ensemble, elles revisitent les grandes voix qui les ont marquées : Janis Joplin, Francine Raymond, Tina Turner, Stevie Wonder, Diane Dufresne... et bien d'autres!

- **DIMANCHE 26 OCTOBRE 2025**
DE 14 H 45 À 20 H
14 h 45 : Départ autobus scolaire
Salle Aubin de Sainte-Thècle
à 16 h : Spectacle ELLES
Salle Philippe-Filion
18 h : Souper à la Casa grecque de Shawinigan (repas à vos frais)
Coût : 30\$ payable à l'inscription et souper à vos frais. Places limitées et priorité aux membres.

ASSEMBLÉE DE CUISINE L'HALLOWEEN

SUJETS LIBRES

Au plaisir de vous voir déguisée pour cette activité d'Halloween. Sujets libres

- **JEUDI 30 OCTOBRE 2025**
DE 11 H 30 À 14 H 30
AU CENTRE DE FEMMES
Coût : dîner 5\$
Réservation obligatoire
Bienvenue à toutes!



novembre 2025

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

23/30 24 25 26 27 28 29

PROJET CRÉATIF UNIES : VERNISSAGE DES ŒUVRES RÉALISÉES

AVEC L'ARTISTE EVE TELLIER-BÉDARD

Nous avons le plaisir de vous inviter au vernissage de l'exposition des oeuvres réalisées dans le cadre du projet UNIES.

- **LUNDI 3 NOVEMBRE 2025**
DE 17 H À 19 H
**À LA BIBLIOTHÈQUE MARIELLE-
BROUILLETTE DE SAINT-TITE**
330, rue du Moulin, Saint-Tite



Avec le soutien financier de ENTENTE SECTORIELLE
DE DÉVELOPPEMENT
DE LA CULTURE

PROJET CRÉATIF UNIES : EXPOSITION DES ŒUVRES RÉALISÉES

Exposition des œuvres réalisées par les participantes dans le cadre du projet créatif UNIES. L'exposition se poursuivra jusqu'au 20 novembre 2025 selon l'horaire de la bibliothèque en vigueur.

- **JUSQU'AU 20 NOVEMBRE 2025**
**À LA BIBLIOTHÈQUE MARIELLE-
BROUILLETTE DE SAINT-TITE**
330, rue du Moulin, Saint-Tite



Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422



CAUSERIE AUTHENTICITÉ & EMPOWERMENT



AVEC SHARI LALIBERTÉ

Atelier pour celles qui ressentent le besoin d'exister pleinement, au delà des conditionnements et des peurs. Nous explorerons les freins à l'expression de soi, les mécanismes d'auto sabotage et les outils pour reprendre son pouvoir intérieur.

- **MERCREDI 12 NOVEMBRE 2025**
DE 13 H 30 À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES

RENDEZ-VOUS GOURMAND

AVEC JULIE NOËL

Le Poké Bowl : voilà une excellente façon d'éviter le gaspillage alimentaire!

- **MERCREDI 19 NOVEMBRE 2025**
DE 17 H À 19 H
CHEZ JULIE BISTRO GOURMET
100, rue Masson, Sainte-Thècle

« Non, nous n'avons pas besoin de plus de sommeil. Ce sont nos âmes qui sont fatiguées, pas nos corps. Nous avons besoin de la nature. Nous avons besoin de magie. Nous avons besoin d'aventure. Nous avons besoin de liberté. Nous avons besoin de vérité. Nous avons besoin de calme. Nous n'avons pas besoin de plus de sommeil... nous devons nous réveiller et vivre. »

Brooke Hampton



CAUSERIE LA MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES ÂNÉES... POUR Y VOIR PLUS CLAIR

AVEC LA TABLE ACTION ABUS ÂNÉS
MAURICIE

De la compréhension face à la maltraitance (définition); Des formes et types de maltraitance; Les auteurs de la maltraitance; L'intervention et le signalement.

- **MERCREDI 26 NOVEMBRE 2025**
DE 13 H 30 À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES



ASSEMBLÉE DE CUISINE LA SUITE APRÈS L'APPEL AU 911

**** À confirmer ****

AVEC LA SURETÉ DU QUÉBEC

Cet atelier vise à sensibiliser les citoyens aux enjeux de la violence conjugale et à les outiller pour mieux réagir face à cette problématique, les informer sur les ressources disponibles et les encourager à demander de l'aide.

- **JEUDI 27 NOVEMBRE 2025**
DE 9 H 30 À 11 H 30
AU CENTRE DE FEMMES
Coût : déjeuner 5\$
Réservation obligatoire
Bienvenue à toutes!

décembre 2025						
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



CAUSERIE DANS LE CADRE
DES 12 JOURS D'ACTION
CONTRE LES VIOLENCES
FAITES AUX FEMMES

AVEC CALACS ENTRAID'ACTION

Conçus pour les personnes aînées, cet atelier de sensibilisation aux relations saines et aux violences sexuelles, à la notion de consentement libre et éclairé ainsi qu'à l'affirmation de soi, permettra aux participantes de poser des questions, d'exprimer leurs préoccupations et de découvrir les ressources disponibles pour demander de l'aide.

● **LUNDI 1ER DÉCEMBRE 2025**
DE 13 H 30 À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES





LE MERCREDI

DE 19 H À 21 H
ACCUEIL DÈS 18 H 30

SALLE AUBIN
301, RUE ST-JACQUES
SAINTE-THÉCLE

TÉLÉPHONE
(418) 289-2588
1 (866) 666-2422

CONFÉRENCE

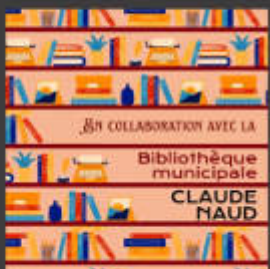
BLANDINE SOULMANA
Auteure et conférencière professionnelle

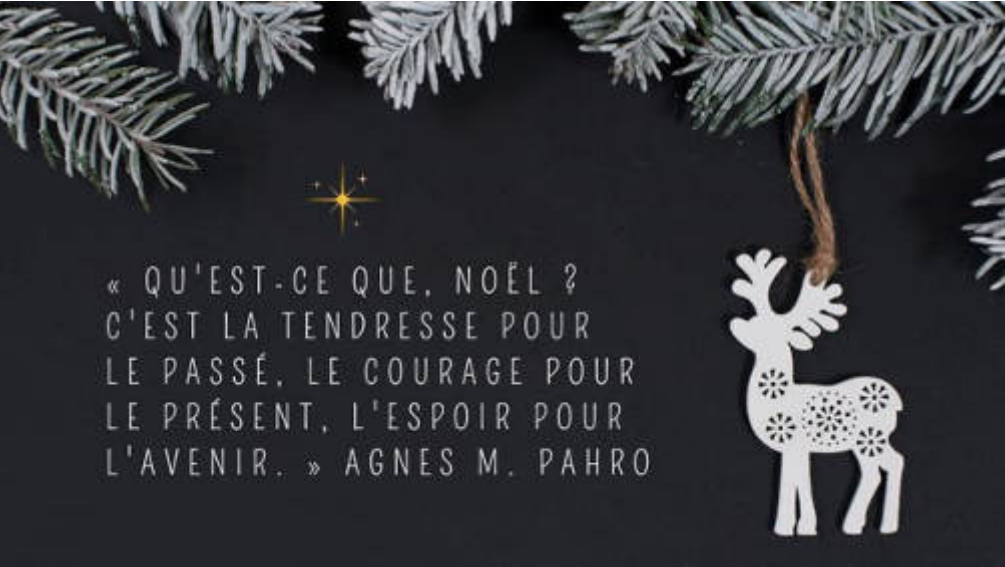
**SORTIR DU CONTRÔLE COERCITIF
OU AIDER D'AUTRES À LE FAIRE**

CONTRIBUTION VOLONTAIRE



FEMMES DE
MÉKINAC
— CENTRE DE FEMMES —





JOURNÉE ATELIERS
MON BILAN DE L'ANNÉE

AVEC NICOLE HOULE

Cette journée est l'occasion de faire un bilan de l'année qui se termine et de réaliser tout ce qu'elle a pu nous apporter de beauté et de défis et ce qu'on en retient pour l'année qui vient. Nous utiliserons l'arbre de vie comme outil de travail personnel.

● **MARDI 9 DÉCEMBRE 2025**
DE 9 H 30 À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES, 2E

Apportez votre lunch pour le dîner
Maximum 12 participantes

ACTIVITÉ DES FÊTES

Les membres de Femmes de Mékinac recevront une invitation personnelle leur donnant tous les détails. Elles recevront aussi leur coupon de renouvellement pour leur carte de membre 2026.

● **JEUDI 11 DÉCEMBRE 2025**



PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2026

La programmation Hiver-Printemps sera disponible dès la mi-janvier. Les membres qui le désirent la recevront par la poste. Surveillez notre site Internet pour plus de détails.

Si vous avez des propositions d'activités, nous vous prions de nous les faire parvenir avant le début d'octobre. Les activités suggérées que nous prioriserons seront en rapport avec notre mission de changement social.

PROMOTION CARTE DE MEMBRE

TIRAGE DE DEUX CARTES CADEAUX :
150\$ CHEZ MÉTRO
150\$ CHEZ LES MARCHÉS TRADITION

Nous procéderons à un tirage au sort parmi les membres qui auront pris leur carte de membre 2026 avant l'Assemblée générale annuelle 2026, une carte cadeau Métro et une carte cadeau Les Marchés Tradition d'une valeur de 150\$ chacune

● **TIRAGE LORS DE L'AGA 2026**



ASSEMBLÉE DE CUISINE

DÉJEUNER RETROUVAILLES

Profitez de ce déjeuner retrouvailles afin de découvrir ou redécouvrir votre Centre de femmes. Sujets libres.

● JEUDI 15 JANVIER 2026

DE 9 H 30 À 11 H 30

AU CENTRE DE FEMMES

Coût : Déjeuner 5\$

Réservation obligatoire

Bienvenue à toutes!

JOURNÉE D'INSCRIPTIONS

Inscriptions aux activités de la programmation Hiver-Printemps 2026 ainsi qu'aux cours, ateliers et formations.

● LUNDI 26 JANVIER 2026

DE 10 H À 17 H

AU CENTRE DE FEMMES



Venez faire connaissance!



Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422

janvier 2026

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

DURANT
NOTRE
ABSENCE

*Tu n'es
pas seule!*



FEMMES DE
MÉKINAC

CENTRE DE FEMMES

Vacances des fêtes

Notez qu'à l'occasion des vacances des fêtes, le Centre de femmes sera fermé du 12 décembre 2025 au 5 janvier 2026. Nous serons retour le 6 janvier 2026!



« Vous ne pouvez pas passer une seule journée sans avoir un impact sur le monde qui vous entoure. Ce que vous faites fait une différence, et vous devez décider quel type de différence vous voulez faire. »

Dr. Jane Goodall



Un code de vie pour mieux vivre ensemble

Le code de vie de Femmes de Mékinac est un contrat collectif liant toutes les personnes fréquentant le centre. Toutes les membres, travailleuses, participantes et administratrices, doivent respecter la mission, les valeurs féministes et le code de vie du centre.

Le code d'éthique reflète l'âme de Femmes de Mékinac. Il énonce notre mission qui est d'améliorer les conditions de vie des femmes du territoire, décrit nos valeurs, exprime les fondements de l'approche féministe et établit les responsabilités des différentes actrices du centre.

Ce code s'inspire de la Base d'Unité Politique de L'R des centres de femmes du Québec. Faire partie de ce regroupement implique d'offrir aux femmes de tous âges et de toutes conditions, un milieu de vie leur permettant de briser l'isolement, de s'entraider, d'améliorer leur qualité de vie et de devenir plus autonome.

Il pose les jalons pour un mieux-vivre ensemble et met en lumière les valeurs auxquelles adhère le centre de femmes, Femmes de Mékinac.

Nos valeurs

Le **RESPECT** des différences sous-entend l'accueil de l'autre sans jugement, dans ses opinions, son mode de vie et ses valeurs.

La **LOYAUTÉ** qui implique la fidélité face à nos engagements et le respect de l'approche féministe valorisant l'égalité entre toutes.

L'**AUTONOMIE**, qui est la capacité de décider par soi-même de ce qui est mieux pour soi car

nous croyons que chaque femme porte en elle ses propres solutions.

La **SOLIDARITÉ** qui vise à porter assistance à toutes les femmes.

La **JUSTICE** qui assure la reconnaissance et le respect des droits de chacune.

Les valeurs de notre corporation favorisent l'établissement de relations respectueuses, harmonieuses et saines.

Rôles et responsabilités

Le conseil d'administration et chacune des femmes impliquées au centre exercent un rôle important et ont des responsabilités à l'égard du bon fonctionnement du centre et du respect du code de vie.

Responsabilités des travailleuses à l'égard des femmes qui fréquentent le centre

- Respecter le code d'éthique
- Accueillir et traiter chaque femme avec respect, discrétion et équité
- Respecter leur intégrité et leur autonomie
- Respecter leurs valeurs, leurs croyances, leur culture et leur orientation sexuelle
- Respecter leur vie privée et protéger la confidentialité des échanges
- Reconnaître leur droit de nommer leurs insatisfactions vis-à-vis du centre



Responsabilités des femmes fréquentant le centre

- Respecter la mission, les valeurs et les objectifs du centre
- Respecter le code de vie
- Maintenir un climat paisible et positif
- Apprendre à nommer ses malaises, ses insatisfactions et ses désaccords tout en respectant l'autre
- Éviter de déranger les autres en parlant fort
- Respecter les tours de parole, ne pas couper ni monopoliser la conversation
- S'abstenir de commérages ou de dénigrements
- Éviter de chuchoter lors des présentations
- Respecter la confidentialité
- S'abstenir de propagande politique ou religieuse
- Éviter les propos racistes ou sexistes
- Respecter les compétences et les limites des travailleuses
- Respecter ses engagements
- Informer le centre si la participante ne peut être présente à l'activité qu'elle soit payante ou non.

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