



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
MĒKINAC

— CENTRE DE FEMMES —



TÉLÉPHONE (418) 289-2588

LIGNE D'ÉCOUTE (418) 289-2422

SANS FRAIS
1 866 666-2422



211, rue St-Jacques
Sainte-Thècle (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



Réseau québécois d'action
pour la santé des femmes



Fédération des femmes
du Québec
Égalité pour toutes, Cybèle en tête



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



Table de concertation
du mouvement des
femmes de la Mauricie

CDC
Mékinac

Corporation de
développement
communautaire



équijustice
CENTRE-DE-LA-
MAURICIE / MÉKINAC



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

Avec le soutien financier du Programme de soutien aux organismes communautaires

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

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 2026. Avec la carte de membre 2026 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
- ♀ Briser l'isolement
- ♀ S'épanouir
- ♀ Entreprendre
- ♀ Trouver sa place
- ♀ Découvrir ses forces
- ♀ Ouverture à l'autre
- ♀ Autonomie affective
- ♀ Croire en soi
- ♀ Créer des liens
- ♀ Briser le silence
- ♀ S'entraider
- ♀ Autonomie alimentaire
- ♀ Découvertes gourmandes et culturelles
- ♀ S'informer
- ♀ Être accompagnée dans ses démarches
- ♀ S'outiller
- ♀ Développer son esprit critique
- ♀ Agir ensemble

Bienvenue à toutes!

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

Nos horaires D'OUVERTURE

Lundi	9h00 à 12h00 13h00 à 16h30
Mardi	9h00 à 12h00 13h00 à 16h30
Mercredi	9h00 à 12h00 13h00 à 16h30
Jeudi	9h00 à 12h00 13h00 à 16h30
Vendredi	Ferme
Samedi	Ferme
Dimanche	Ferme

maëlle

Des ressources
d'aide pour elles



RAPPEL TEMPÊTE

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

*Julie, Thérèse,
Nathalie et Amélie*



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 le 12 mars 2026, une carte cadeau Métro et une carte cadeau Les Marchés Tradition d'une valeur de 150\$ chacune.

● TIRAGE LORS DE L'AGA
19 MARS 2026

• LES MARCHÉS •
Tradition





Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422

« 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



janvier 2026

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

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 7\$
Réservation obligatoire
Bienvenue à toutes!



CINÉMA

LA COULEUR DES SENTIMENTS

Au Mississippi dans les années 1960, Skeeter, une jeune femme de la haute société, met sa petite ville sens dessus dessous lorsqu'elle interviewe des femmes noires ayant passé leur vie à s'occuper de riches familles blanches.

● **MERCREDI 21 JANVIER 2026**
DE 13 H À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES, 2E

JOURNÉE D'INSCRIPTIONS

Inscriptions aux activités de février et mars de la programmation HP 2026 ainsi qu'aux cours, ateliers et formations

● **LUNDI 26 JANVIER 2026**
DE 10 H À 17 H
AU CENTRE DE FEMMES

Inscriptions aux activités d'avril à août

● **LUNDI 30 MARS 2026**
DE 10 H À 17 H
AU CENTRE DE FEMMES



Venez faire connaissance!

SÉRIE D'ATELIERS LITTÉRAIRES

DES MOTS POUR SE DIRE

AVEC FLORILÈNE LOUPRET

Exploration de styles. Projet d'écriture personnel au choix des participantes : recueil de poésie, nouvelles ou récit autobiographique.

Plus de détails à la page suivante



COURS DE CROCHET

AVEC SANDRA ARAUJO

Découvre les bases fondamentales du crochet et apprend les points essentiels, à ton rythme selon tes goûts et intérêts.

Plus de détails à la page suivante



ATELIERS ZUMBA GOLD

POUR TOUTES

AVEC MARIE-CLAIRE BOISVERT

Activité de mise en forme adaptée, tonique, amusante et accessible dans une ambiance chaleureuse. 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.

Plus de détails à la page suivante



NOUVEAUTÉ À L'INSCRIPTION

Le coût des activités payantes sera plus élevé cette année pour suivre l'inflation.

Par souci de transparence, d'égalité et de respect pour chaque participante, voici la nouvelle façon de faire pour s'inscrire aux activités en 2026 :

- Pour les activités payantes de la programmation, le coût des activités sera payable à l'inscription.
- En cas d'annulation de la participante ou de son absence à l'activité, aucun remboursement ne sera émis.

Surveillez ce symbole :

Il demeure important de nous contacter en cas d'annulation pour permettre aux participantes en attente d'avoir une place.



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!



Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422



février 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

ATELIERS LITTÉRAIRES DES MOTS POUR SE DIRE

AVEC FLORILÈNE LOUPRET

Exploration de styles. Projet d'écriture personnel au choix des participantes : recueil de poésie, nouvelles ou récit autobiographique.

- LES LUNDIS 2, 9, 16, 23 FÉVRIER ET 2 ET 9 MARS 2026

DE 10 H À 12 H

AU CENTRE DE FEMMES, 2E

COÛT : dépôt de 15\$ par participante remboursé après les 6 rencontres complétées

Minimum 6 participantes
Maximum 10 participantes

COURS DE CROCHET

AVEC SANDRA ARAUJO

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

- LES LUNDIS 2, 9, 16 ET 23 FÉVRIER 2026

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 non remboursable



ÉCO-ÉCHANGES

DE VÊTEMENTS

Besoin de renouveau dans ta garde-robe. Apporte les vêtements que tu ne portes plus et troque les avec les autres femmes présentes, une façon amusante et simple de recycler. Merci de rapporter les articles non échangés.

- MERCREDI 4 FÉVRIER 2026

DE 13 H 30 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES

MARCHES HIVERNALES

Prenons le temps de se déposer et de profiter pleinement d'une promenade sur le lac-Croche gelé.

- MARDI 10 FÉVRIER 2026

- MARDI 24 FÉVRIER 2026

DE 13 H 30 À 15 H 30

PARC ST-JEAN-OPTIMISTE
STATIONNEMENT DU DÉBARCADÈRE



ASSEMBLÉE DE CUISINE

DÎNER DE LA SAINT VALENTIN

Une journée pour célébrer l'amitié et les liens qui nous unissent. Ces liens de confiance et de solidarité peuvent tisser un filet de sécurité qui nous protège tous. Souhaitons-nous des amitiés durables!

- JEUDI 12 FÉVRIER 2026

DE 11 H 30 À 14 H 30

AU CENTRE DE FEMMES

Coût : Dîner 7\$ non remboursable payable à l'inscription
Réservation obligatoire
Bienvenue à toutes!



ATELIERS ZUMBA GOLD POUR TOUTES

AVEC MARIE-CLAIRE BOISVERT

Activité de mise en forme adaptée. 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 18, 25 FÉVRIER, 4, 11, 18, 25 MARS, 1ER, 15, 22, 29 AVRIL ET 6 ET 13 MAI 2026

DE 10 H À 11 H

SALLE AUBIN

301, rue St-Jacques, Sainte-Thècle

COÛT : 120\$ par participante pour la série de 12 ateliers
60\$ payable à l'inscription et la balance au 1er cours non remboursable



CUISINE SOLIDAIRE

Cuisinons des repas réconfortants, partagés entre les participantes et les surplus seront congelés et redistribués.

- MERCREDI 18 FÉVRIER 2026

DE 13 H 15 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES, 2E



CAUSERIE LE TRAVAIL INVISIBLE ET LA CHARGE MENTALE

AVEC CATHERINE DESAULNIERS,
TRAVAILLEUSE SOCIALE

Le travail invisible, incluant les tâches domestiques, la proche aide et la planification du quotidien, génère une charge mentale importante, nuisible à notre bien-être émotionnel et physique. Voyons comment composer avec ses émotions et trouver le réconfort, les validations ou les réponses recherchées

- JEUDI 26 FÉVRIER 2026

DE 13 H 30 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES



Célébrez chaque
battement de
cœur avec amour
et gratitude.

AUTEUR INCONNU



mars 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				



Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422



FABRIQUER SES ONGUENTS

AVEC SANDRA ARAUJO

Créons ensemble des onguents à base d'huiles végétales (olive, coco) et de plantes médicinales, qui peuvent favoriser la santé de notre peau et compléter le traitement des inflammations musculaires et de la sécheresse cutanée. Ce sera une excellente occasion de reconnaître notre pouvoir d'autoguérison.

● **MARDI 10 MARS 2026**

DE 13 H À 16 H

AU CENTRE DE FEMMES

COÛT : 15\$ par participante payable à l'inscription matériel inclus non remboursable



CINÉMA LES HÉRITIÈRES



Marie Soleil Dion est consciente de vivre dans un monde beaucoup plus égalitaire qu'il y a un demi-siècle. Même si plusieurs défis restent encore à relever, des pas de géant ont été faits dans plusieurs sphères de la vie des femmes. Cinquante ans après la création du Conseil du statut de la femme, elle se demande si nous sommes près de l'égalité entre femmes et hommes.

● **MERCREDI 11 MARS 2026**

DE 13 H 30 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES, 2E



PROJET MATIÈRE D'ELLES JOURNÉE IMMERSION DANS L'ART - EXPRESSION LIBRE

AVEC L'ARTISTE EVE TELLIER-BÉDARD

Un moment pour créer sans pression, juste pour le plaisir. À partir de la peinture et de gestes spontanés, chacune explore ce qu'elle ressent et laisse venir ce qui veut s'exprimer. Un atelier doux, simple et libérateur.

● **LUNDI 16 MARS 2026**

DE 9 H 30 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES, 2E

COÛT : 10\$ à l'inscription

non remboursable

matériel fourni

Apportez votre lunch

Maximum 12 participantes



JOURNÉE - INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES -



8 MARS : JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES THÈME 2026 : GÉNÉRATIONS DEBOUTTE!

Il y a plus de 50 ans, le journal Québécoises deboutte! faisait vibrer les rues et les consciences. Par ces deux mots, il portait la voix d'un féminisme émergent déterminé à se faire entendre malgré les interdits de l'époque. Plus qu'un slogan, c'est un appel à l'action, un cri de ralliement pour une société plus juste, plus égalitaire et plus libre.

Aujourd'hui encore, les forces économiques, politiques et sociales divisent, oppressent, et cherchent à restreindre nos droits, à freiner nos avancées, à semer la peur et la haine. D'une génération à l'autre, nos appels se répondent, nos luttes s'entrelacent et nos victoires se tissent ensemble vers l'égalité. Le féminisme se renouvelle, s'enracine et se nourrit de la diversité. Pour contrer ces courants réactionnaires, allons puiser dans nos forces féministes vivantes, solidaires et multiples. Reprenons cet élan, ne tolérons aucun recul ; Générations deboutte!

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.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

En tant que membre, vous recevrez une invitation personnelle vous fournissant tous les détails. Tirage de 2 cartes cadeaux d'épicerie parmi les membres ayant adhérées avant le 12 mars.

● **JEUDI 19 MARS 2026**



avril 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		



Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422



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 14, 21, 28 AVRIL ET 5, 12, 19 ET 26 MAI 2026**

DE 13 H 30 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES, 2E

COÛT : 40\$ par participante

pour la série de 7 ateliers

20\$ payable à l'inscription et balance au 1er cours



SEMIS, BOUTURES ET JARDINAGE

AVEC JULIE BORDELEAU

Réaliser ses semis et boutures à la maison, c'est s'émerveiller de la générosité de la nature et participer à la magie de la vie. Semis intérieurs de cerises de terre, chou, laitue, cantaloup, tomate. Au jardin ou en bacs, semer les plantes qui préfèrent le froid telles que radis, épinard, laitue, betterave, pois, gourgane et certaines fines herbes.

- **LUNDI 13 AVRIL 2026**

DE 13 H 30 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES



LA PETITE DOUCEUR DU MOIS

AVEC ROXANNE ROCHON-MAINVILLE
CONSEILLÈRE EN SANTÉ NATURELLE

Tout en nous présentant sa passion, la santé par les soins énergétiques, notre invitée partagera avec nous son cheminement de vie au féminin.

- **MERCREDI 15 AVRIL 2026**

DE 13 H 30 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES



PROJET MATIÈRE D'ELLES JOURNÉE IMMERSION DANS L'ART - PEINTURE INTUITIVE

AVEC L'ARTISTE EVE TELLIER-BÉDARD

Un temps pour se déposer et peindre en suivant son intuition. Pas de technique à maîtriser, juste la couleur, le mouvement et le plaisir de voir l'image se construire. Un atelier qui fait du bien et reconnecte à soi.

- **LUNDI 20 AVRIL 2026**

DE 9 H 30 À 15 H 30

Biblio Notre-dame-de-Montauban,
555, des Loisirs, N.D-de-Montauban

COÛT : 10\$ à l'inscription

non remboursable

matériel fourni

Apportez votre lunch

Maximum 12 participantes



ATELIERS DE FORMATION SE LIBÉRER DE L'EMPRISE DU REGARD DES AUTRES

AVEC NICOLE HOULE

Est ce qu'il t'arrive de ne pas te sentir maîtresse de tes désirs, de tes choix? D'avoir l'impression de t'abandonner toi-même pour mieux correspondre à ce qu'on attend de toi? De laisser la peur du rejet et de l'abandon dominer ta Vie? Regardons ensemble comment se libérer de ces entraves.

- **LES JEUDIS 16 ET 23 AVRIL 2026**

DE 9 H 30 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES, 2E

COÛT : Dépot 10\$ à l'inscription

remis les rencontres finies

Apportez votre lunch pour les dîners

Groupe fermé pour les 2 journées

Maximum 12 participantes

FORMATION AGIR EN SENTINELLE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE

AVEC CENTRE DE PRÉVENTION
DU SUICIDE ACCALMIE

Les Sentinelles sont des personnes volontaires de 18 ans et plus de tout milieu ayant reçu la formation dans le but de détecter les personnes souffrantes et aux prises avec une problématique suicidaire et de les référer vers des ressources d'aide

- **MERCREDI 22 AVRIL 2026**

DE 8 H 30 À 16 H

AU CENTRE DE FEMMES, 2E

Apportez votre lunch pour le dîner

Maximum 12 participantes

ASSEMBLÉE DE CUISINE METTRE SES LIMITES AVEC BIENVEILLANCE

AVEC KARINE LECLERC

Mettre ses limites est un art. Discutons de possibilités et d'enjeux à conscientiser afin de se respecter et respecter nos relations.

- **JEUDI 30 AVRIL 2026**

DE 9 H 30 À 11 H 30

AU CENTRE DE FEMMES

Coût : Déjeuner 7\$ non remboursable

payable à l'inscription

Réservation obligatoire



La vie ne se mesure pas
au nombre de respirations que
nous prenons,
mais aux moments qui nous
coupent le souffle.

MAYA ANGELOU

mai 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
24/31	25	26	27	28	29	30



Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422



CAUSERIE POUR UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE



AVEC NATHALIE GUINDON

Trouves-tu que le poids dicte trop souvent la façon dont les gens mangent, bougent ou se perçoivent? Ou qu'il est devenu difficile de manger sans avoir l'impression de transgresser des règles? Quelle voix prendra vraiment soin de nous? La voix de la culture des diètes ou la voix de la bienveillance?

● **MERCREDI 6 MAI 2026**
DE 13 H 30 À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES



6 MAI



JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

SEMIS, BOUTURES ET JARDINAGE

AVEC JULIE BORDELEAU

On s'échange plants et trucs pour bien démarrer son jardin ou ses bacs.

● **LUNDI 11 MAI 2026**
DE 13 H 30 À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES



CUISINE SOLIDAIRE

Cuisinons des repas pratiques, partagés entre les participantes et les surplus seront congelés pour être redistribués.

● **MERCREDI 20 MAI 2026**
DE 13 H 15 À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES, 2E

PROJET MATIÈRE D'ELLES JOURNÉE ATELIER EXPLORATION DE LA MATIÈRE

AVEC L'ARTISTE EVE TELLIER-BÉDARD

Un atelier pour découvrir l'argile avec les mains et le cœur. On touche, on façonne, on essaie, on s'amuse avec la matière. Un espace convivial pour créer à son rythme et laisser la forme apparaître naturellement.

● **LUNDI 25 MAI 2026**
DE 9 H 30 À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES, 2E



COÛT : 10\$ à l'inscription non remboursable matériel fourni Apportez votre lunch Maximum 12 participantes

juin 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				

juillet 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	

PIQUE-NIQUE

Vous êtes invitées à un pique-nique en bonne compagnie pour souligner la fin de nos activités de la programmation Hiver-Printemps. En cas de pluie, le pique-nique aura lieu au centre.

● **LUNDI 22 JUIN 2026**
DE 10 H 30 À 11 H 30
Activité extérieure à venir
DE 11 H 30 À 14 H 30
PIQUE-NIQUE AU PARC ST-JEAN-OPTIMISTE
Apportez votre lunch



PISCINE À VAGUE

CAMPING LAC & FORÊT

Accès à la piscine à vague, aire de jeux et table de pique-nique, piste d'hébertisme avec 2 tyroliennes de 75 pieds, piste de BMX et son coin fermette.

● **MERCREDI 8 JUILLET 2026**
DE 11 H 30 À 16 H
CAMPING LAC & FORÊT
131, 12e Avenue Sud Sainte-Thècle



Coût : Membres 5\$ payable à l'inscription non remboursable Les personnes non inscrites, non membres et les enfants paient la totalité de l'entrée au camping.

Apportez votre lunch. L'activité aura lieu la première des deux journées ensoleillées soit le 8 ou 9 juillet.



Tourne toi vers le soleil et l'ombre sera derrière toi.

PROVERBE MAORI

août 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

23/30 24 25 26 27 28 29



ASSEMBLÉE DE CUISINE

DÉJEUNER RETROUVAILLES

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

JEUDI 20 AOÛT 2026
DE 9 H 30 À 11 H 30
AU CENTRE DE FEMMES

Coût : Déjeuner 7\$ non remboursable payable à l'inscription
Réservation obligatoire
Bienvenue à toutes!

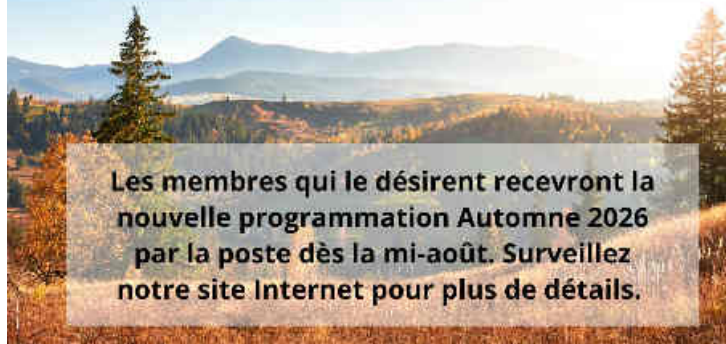


Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

Les membres qui le désirent recevront la nouvelle programmation Automne 2026 par la poste dès la mi-août. Surveillez notre site Internet pour plus de détails.



FEMMES DE
MÉKINAC

CENTRE DE FEMMES

Vacances estivales

Notez qu'à l'occasion des vacances estivales, le Centre de femmes sera fermé du 10 juillet 2026 au 9 août 2026. Nous serons de retour le 10 août 2026!



TU AS UN MOYEN PUISSANT DE
CHANGER LE MONDE : DEVIENS
CELLE QUE TU ES DÉJÀ

Mylène Muller



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.