

Programmation

Automne 2026



Femmes de Mékinac est un milieu de vie inclusif et sécuritaire dédié à toutes les femmes. Nous offrons un espace d'écoute confidentiel et sans jugement pour se poser, ventiler et être soutenue dans le respect de l'autonomie de chacune.

Engagé contre les violences et les systèmes d'oppression, notre organisme allie l'accompagnement individuel à l'action collective en passant par l'éducation populaire féministe afin d'agir ensemble pour transformer durablement nos conditions de vie.

À RETENIR

• PRÉFÉRENCE D'ENVOI PAR LA POSTE

Il se peut que tu n'aies pas connaissance des nouvelles activités ou des changements qui peuvent survenir en cours de programmation. Pour recevoir les mises à jour des changements ou nouveautés par téléphone, laisses le nous savoir.

Les nouveautés sont également affichés sur le babillard extérieur à l'arrière du Centre de femmes. Si tu veux être informée rapidement, abonne-toi à l'infolettre mensuelle et/ou à la page facebook de Femmes de Mékinac.

• TIRAGE

Pas encore membre? Participe au tirage avant le 27 août et cours la chance de gagner l'un des 3 prix offerts par le Festival Western de Saint-Tite.

• INSCRIPTION

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.

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

• RENOUVELLEMENT

Les membres reçoivent leur coupon de renouvellement pour leur carte de membres 2027 avec leur invitation pour l'activité des fêtes.

NOUS JOINDRE : TÉL (418) 289-2588 COURRIEL : INFO@FEMMEKINAC.QC.CA

NOUVEAU SERVICE DÈS SEPTEMBRE RENCONTRES INDIVIDUELLES EN SOIRÉE OFFERTES LES MERCREDIS SOIRS SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT

Il sera possible d'avoir des rencontres individuelles de soir. Ces rencontres se déroulent dans la bienveillance, la confidentialité et le non-jugement.
Les rencontres individuelles de jour demeurent toujours disponibles.

- Si tu vis une situation difficile,
- Si tu as besoin de te déposer,
- Si tu as besoin d'être accompagnée et accueillie dans ce que tu traverses,

Nathalie au: (418) 289-2588 poste 3

Août 2026

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



JEUDI 20 AOÛT 2026
DE 9 H 30 À 11 H 30
Au centre de femmes

ASSEMBLÉE DE CUISINE DÉJEUNER RETROUVAILLES

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

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



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!

Septembre 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			



MARDI 1 SEPTEMBRE 2026
DE 10 H À 17 H

Au Centre de femmes

JOURNÉE PORTES OUVERTES À TOUTES ET TOUS

Voici l'occasion idéale pour toi de rencontrer l'équipe et de t'inscrire aux cours, ateliers et formations. Le tout est agrémenté d'un dîner hot-dogs offert gratuitement sous la tente, en collaboration avec la Boulangerie Germain.



MATIÈRE
D'ELLES

LUNDI 14 SEPTEMBRE 2026
DE 9 H 30 À 15 H 30

Au Centre de femmes, 2e

PROJET MATIÈRE D'ELLES JOURNÉE CRÉATIVE PEINTURE INTUITIVE



AVEC L'ARTISTE EVE TELLIER-BÉDARD

Un temps pour se déposer et peindre en suivant son intuition. Pas de technique à maîtriser. Un atelier qui fait du bien et reconnecte à soi.

Coût : 10\$ par participante payable à l'inscription et non remboursable.

Matériel fourni.

Apportez votre lunch



16
SEPT

MERCREDI 16 SEPTEMBRE
DE 13 H 30 À 15 H 30

Au Centre de femmes, 2e

GROUPE DE SOUTIEN

AVEC NATHALIE

30
SEPT

14
OCT

28
OCT

11
NOV

02
DÉC

Besoin de ralentir et de briser ton isolement ? Rejoins un espace sécuritaire, chaleureux, confidentiel et sans jugement. Un lieu bienveillant pour échanger, être entendue et revenir à toi. Tu n'es pas seule.

Coût : Gratuit

Date limite d'inscriptions : 10 septembre

Minimum 4 et Maximum 8 participantes

SÉRIE DE 5 ATELIERS INITIATION AU FONCTIONNEMENT D'UN APPAREIL PORTABLE

AVEC JULIE BORDELEAU

LES LUNDIS DE 13 H 30 À 15 H 30

Au Centre de femmes

21
SEPT

05
OCT

19
OCT

02
NOV

16
NOV

Apporte ton appareil portable: iOS (Apple) ou Android (Google). Sinon possibilité d'utiliser une tablette du centre. Assistance, Entraide, trucs et astuces.

Maîtrise de l'appareil; Gestion de l'interface, de la batterie et des paramètres; Sécuriser son appareil, ses comptes et courriels; Gestion des photos et fichiers; Applications et services : partage de nos coups de cœur.

Coût : Gratuit

Inscriptions libres.

SÉRIE DE 6 ATELIERS LE SOUFFLE DE VIE, UN ÉLÉMENT ESSENTIEL ET UN OUTIL PRÉCIEUX

AVEC DANIELLE L'HEUREUX

LES MARDIS DE 13 H 30 À 15 H 30

Au centre de femmes, 2e

22
SEPT

Le souffle, essentiel à l'expérience humaine

13
OCT

Apprendre à se connaître sous toutes ses coutures par le souffle

29
SEPT

Les bienfaits de la respiration consciente

20
OCT

Guérir de nos blessures par le souffle

06
OCT

L'ancrage au moment présent par le souffle

27
OCT

Utiliser le souffle comme outil d'évolution

Atelier structuré en 2 temps. **1er** : Explication du thème, Questions et réponses;
2ième : Exercices concrets afin d'intégrer le thème, Partages entre les participantes sur leur expérience.

Coût : 40\$ par participante non remboursable

pour la série de 6 ateliers
20\$ payable à l'inscription
et la balance au 1er cours

Places limitées à 12 participantes
Minimum de 8 participantes



22
SEPT

MARDI 22 SEPTEMBRE 2026
DE 17 H 30 À 20 H 30

Au Centre de femmes, 2e

PROJET MATIÈRE D'ELLES

ATELIER D'ART EXPLORATION CRÉATIVE



AVEC L'ARTISTE EVE TELLIER-BÉDARD

Un moment créatif pour expérimenter, observer et découvrir comment les couleurs influencent nos perceptions, nos émotions et nos créations.

Coût : 5\$ par participante payable à l'inscription et non remboursable. Matériel fourni.



28
SEPT

LUNDI 28 SEPTEMBRE 2026
DE 9 H 30 À 15 H 30

Salle municipale Lac-aux-Sables
820, St-Alphonse

PROJET MATIÈRE D'ELLES

JOURNÉE CRÉATIVE

TECHNIQUES MIXTES



AVEC L'ARTISTE EVE TELLIER-BÉDARD

Un espace pour ralentir, laisser venir les sensations et créer en toute spontanéité. Pas besoin de connaître une technique. Un atelier qui apaise, nourrit et ouvre un vrai moment de reconnexion à soi.

Coût : 10\$ par participante payable à l'inscription et non remboursable. Matériel fourni. Apportez votre lunch.



24
SEPT

JEUDI 24 SEPTEMBRE 2026
DE 10 H À 15 H

Vallée Rocanigan
690, ch de Ste-Flore, Shawinigan

PAUSE PLEIN AIR

VALLÉE ROCANIGAN

Viens prendre une pause en plein air, profiter de l'instant. Sur place, 17 km de sentiers, plage, jeux, feux et yourte. Apporte ton lunch, un livre, ta chaise.

Coût : 6\$ par participantes payable à l'inscription et non remboursable. Co-voiturage possible. Minimum 10 participantes.



ZUMBA GOLD

AVEC MARIE-CLAIRE BOISVERT
LES MERCREDIS DE 10 H À 11 H

À la Salle Aubin
301, rue St-Jacques, Sainte-Thècle

30
SEPT

07
OCT

14
OCT

21
OCT

28
OCT

04
NOV

11
NOV

18
NOV

25
NOV

02
DÉC

Activité de mise en forme adaptée. Au rythme de la musique, vous bougerez avec énergie et bonne humeur.

Coût : 100\$ par participante non remboursable pour la série de 10 ateliers. 50\$ payable à l'inscription et la balance au 1er cours.



Octobre 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



SAMEDI 3 OCTOBRE 2026
DE 13 H À 16 H

Au Centre de femmes, 2e

PROJET MATIÈRE D'ELLES ATELIER D'ART MON JARDIN INTÉRIEUR



AVEC L'ARTISTE EVE TELLIER-BÉDARD

Créer un paysage symbolique avec la peinture ou chaque fleur, arbre ou couleur représente une qualité, une valeur ou une personne importante.

Coût : 5\$ par participante payable à l'inscription et non remboursable.
Matériel fourni.



MARDI 6 OCTOBRE 2026
DE 9 H 30 À 11 H 30

Au centre de femmes

ASSEMBLÉE DE CUISINE JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES LÀ OÙ LE NOUS COMMENCE

Fréquenter un centre de femmes, c'est aussi rechercher des solutions collectives aux besoins et intérêts de chacune.

Coût : Déjeuner 7\$ non remboursable payable à l'inscription
Réservation obligatoire
Places limitées



15
OCT

JEUDI 15 OCTOBRE 2026
DE 13 H 30 À 15 H 30

Au Centre de femmes

LA PETITE DOUCEUR DU MOIS

AVEC JOHANNE POTHIER

Le parcours de Johanne Pothier est un exemple exceptionnel de passion et de détermination, mariant brillamment la musique classique et l'écriture romanesque. Elle a su briser les barrières de son milieu pour mener une carrière internationale de violoniste et en transposant ses expériences dans des œuvres littéraires captivantes.

Coût : Gratuit

17
OCT

SAMEDI 17 OCTOBRE 2026
DE 13 H 30 À 15 H 30

Au Centre de femmes

CAUSERIE LES 7 TYPES DE REPOS

AVEC NICOLE HOULE

L'être humain a besoin de se reposer quotidiennement au niveau physique, mental, sensoriel, émotionnel, social, créatif et spirituel. Pour plusieurs, se reposer égale dormir ou se détendre. Mais si on allait plus loin dans l'écoute de nos besoins pour décoder ce qui nous repose réellement selon ce qu'on vit quotidiennement?

Date limite d'inscriptions : 14 octobre

Coût : Dépôt 10\$ par participantes
payable à l'inscription et remboursé
si l'activité est complétée
Minimum 8 participantes

20-21
OCT

DU MARDI 20 OCTOBRE
ARRIVÉE LE 20 : 12 H 30
AU MERCREDI 21 OCTOBRE
DÉPART LE 21 : 11 H 30

Au Domaine Tavibois
14, ch du domaine Tavibois, Hérouxville

PROJET MATIÈRE D'ELLES SÉJOUR CRÉATIF



AVEC L'ARTISTE EVE TELLIER-BÉDARD

Priorité aux femmes ayant participé à au moins un atelier Matière d'Elles. Ce séjour entre femmes est une invitation à ralentir, créer et échanger dans une ambiance chaleureuse et inspirante. Souper et nuitée sur place.

Coût : 50\$ par participante payable à l'inscription et non remboursable.

Minimum 6 Maximum 12 participantes



29
OCT

JEUDI 29 OCTOBRE 2026
DE 11 H 30 À 14 H 30

Au centre de femmes

ASSEMBLÉE DE CUISINE THÉMATIQUE HALLOWEEN

Rendez-vous au classique dîner d'Halloween de Femmes de Mékinac ! Au programme : un bon repas automnal, du plaisir et des retrouvailles chaleureuses. Sortez vos costumes, c'est un rendez-vous déguisé !

Coût : Dîner 7\$ non remboursable
payable à l'inscription
Réservation obligatoire
Places limitées



Novembre 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					



MARDI 3 NOVEMBRE 2026

DE 8 H 30 À 15 H 30

Pavillon Desjardins
140 rue St-Jean, Sainte-Thècle

JOURNÉE INTERCULTURELLE

Dans le cadre de la Semaine québécoise des rencontres interculturelles (SQRI), grâce à la précieuse contribution financière de la MRC Mékinac, journée d'échange, de découverte et de partage! Venez célébrer la richesse de la diversité et tisser de nouveaux liens entre femmes de notre belle communauté. On vous attend en grand nombre!

Mékinac

Coût : Gratuit

Date limite d'inscriptions : 26 octobre

Bienvenue à tous!



JEUDI 5 NOVEMBRE 2026

DE 8 H 30 À 16 H

Au Centre de femmes, 2e

FORMATION GRATUITE AGIR EN SENTINELLE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE AVEC CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE ACCALMIE

Les Sentinelles sont des citoyens formés pour repérer la détresse suicidaire et agir comme un pont vers les ressources d'aide. Ce rôle est accessible à tous et repose sur l'écoute, l'observation et la bienveillance.

Date limite d'inscriptions : 26 octobre

Apporter votre lunch pour le dîner

Maximum 12 participantes

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

12
NOV

JEUDI 12 NOVEMBRE 2026

DE 13 H 30 À 15 H 30

Pavillon Desjardins
140 rue St-Jean, Sainte-Thècle

CONFÉRENCE DÉLIVREZ NOUS DE LA PRISON LECLERC

AVEC LOUISE HENRY

Louise Henry est une ex-détenue de la prison Leclerc et de la prison de Joliette. Elle milite pour les droits et libertés des femmes incarcérées ou judiciairisées et dénonce les conditions de détention inhumaines dans lesquelles se trouvent les femmes en prison.

Coût : Contribution suggérée de 15\$
Bienvenue à tous!

26
NOV

JEUDI 26 NOVEMBRE 2026

DE 13 H 30 À 15 H 30

Au Centre de femmes, 2e

CINÉ-DISCUSSION LA MAISON DES FEMMES

Dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes, joins toi à nous pour un moment fort de partage et de réflexion. Nous visionnerons ce film réalisé par Mélisa Godet, suivi d'une discussion ouverte en groupe.

Coût : Gratuit

19
NOV

JEUDI 19 NOVEMBRE 2026

DE 13 H 30 À 15 H 30

Au Centre de femmes

ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ FACE AUX DÉFIS DU GRAND ÂGE

AVEC LA TABLE ACTION ABUS AÎNÉS MAURICIE

Venez participer à un atelier dynamique et ludique en groupe. Ensemble, brisons les tabous entourant le vieillissement.

Coût : Gratuit

03
DÉC

JEUDI 3 DÉCEMBRE 2026

DE 13 H 30 À 15 H 30

Au Centre de femmes

PARTAGE DE VIE

AVEC ANDRÉANNE COSSETTE

À travers un partage de vie empreint de sensibilité, Andréanne Cossette explorera le chemin qui mène de la survie à la présence. Elle parlera des violences visibles et silencieuses, des blessures qui façonnent nos parcours.

Coût : Gratuit

Décembre 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		



MARDI 8 DÉCEMBRE 2026

DE 13 H 30 À 15 H 30

Au local 210 de l'APHA
301, rue St-Jacques, Ste-Thècle

RENDEZ-VOUS GOURMAND
BISCUITS DE NOËL

Cuisinons des biscuits de Noël. Plus de
détails à venir.

Coût : Gratuit



JEUDI 10 DECEMBRE 2026

ACTIVITÉ DES FÊTES

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

Janvier 2027

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	18	19
24 / 31	25	26	27	28	29	30



JEUDI 21 JANVIER 2027
DE 9 H 30 À 11 H 30
 Au centre de femmes

ASSEMBLÉE DE CUISINE DÉJEUNER RETROUVAILLES

Après quelque temps sans se voir, quoi de mieux que de se rassembler autour d'un bon repas ? Le Centre de femmes vous invite chaleureusement à découvrir notre milieu de vie.

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



LUNDI 25 JANVIER 2027
DE 10 H À 17 H
 Au Centre de femmes

JOURNÉE D'INSCRIPTIONS

La programmation Hiver-Printemps sera disponible dès la mi-janvier.

RAPPEL TEMPÊTE



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

*Julie, Thérèse,
Nathalie et Amélie*



As-tu envie d'en parler?

Ligne d'écoute confidentielle :
du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 16h30
418-289-2588 poste #3

Nous sommes là pour te soutenir et te référer au besoin

UN CODE DE VIE POUR MIEUX VIVRE ENSEMBLE

Responsabilités des femmes fréquentant le centre

Je m'engage à :

- 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.**

EN ATTENDANT NOTRE RETOUR

Tu n'es pas seule!

**VOICI LES LIGNES D'APPEL DISPONIBLES
AUPRÈS DES RESSOURCES DE TON MILIEU**

**INFO SOCIAL
CIUSSS MCQ
811**

**INTERLIGNE : AIDE ET
INFOS LGBTQ+
1 888 505-1010**

**SOS VIOLENCE
CONJUGALE
1 800 363-9010**

**LA SÉJOURNELLE
819 537-8348**

**CENTRE PRÉVENTION
SUICIDE L'ACCALMIE
1 866 277-3553**

**CALACS ENTRAID'ACTION
1 855 538-4554**

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 MEKINAC

— CENTRE DE FEMMES —



TÉLÉPHONE
(418) 289-2588



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



COURRIEL
info@femmeकिनac.qc.ca



SITE INTERNET
www.femmeकिनac.qc.ca

suivez-nous sur facebook



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

