

Programmation

Automne 2023



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



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 »

Femmes de Mékinac existe depuis septembre 1999. L'organisme compte plusieurs 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 2023. Avec la carte de membre 2023 au coût de 10\$, vous recevrez en primeur par la poste 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!

maëlle

Des ressources
d'aide pour elles



Équipe de travail



Julie Bordeleau

Agente de
promotion

Thérèse Plamondon

Agente à l'accueil
et à l'administration

Nathalie Guindon

Animatrice et
intervenante en
milieu de vie

Émy Dessureault

Coordonnatrice

FORMATIONS OFFERTES - INSCRIPTIONS LIBRES

*Formation « Pas à pas...
ma vie de femme... Un héritage »*

8 rencontres gratuites
Vieillir au féminin, ça peut être retrouver le goût de la liberté, prendre conscience de ses besoins et des attitudes de sagesse développées, enrichir son réseau de soutien, agir et créer pour être bien chaque jour. Ensemble, on revisite les grandes étapes de notre vie, passées, présentes et celles vers lesquelles nous allons. Pour les femmes de 55 ans et plus.



*Ateliers « Pour que le droit à
l'alimentation saine devienne réalité »*

3 rencontres gratuites
Ces ateliers nous permettent de réfléchir sur l'accès à une saine alimentation dans un contexte difficile comme la pauvreté, l'exclusion sociale, la maladie, un handicap ou toute autre problématique où s'alimenter devient un casse-tête. On y aborde les défis rencontrés, les stratégies de survie, les préjugés véhiculés, les obstacles et les conditions permettant l'accessibilité à une nourriture saine.

*Formation
« De la dépendance
à l'autonomie affective »*

8 rencontres gratuites
Ces ateliers permettent de comprendre la dynamique de la dépendance affective pour ensuite favoriser une autonomie affective satisfaisante à travers le réseau social, la famille, le couple et les amiEs. Découvrir les facettes des différentes

Vous pouvez vous inscrire en tout temps à ces formations. Dès que nous avons recueilli assez d'inscriptions, nous vous contacterons pour vous proposer un calendrier de rencontres. Si vous avez des idées de formation à nous suggérer, n'hésitez pas à nous contacter.

août 2023



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		



ASSEMBLÉE DE CUISINE

DÉJEUNER RETROUVAILLES

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

● **JEUDI 24 AOÛT 2023**
DE 9 H 30 À 11 H 30
AU CENTRE DE FEMMES

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

UN PETIT COUP DE POUCE?

Il se peut que votre budget ne vous permette pas de vous 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'hésitez surtout pas à nous en parler, il sera possible de prendre un arrangement. Notre objectif est de favoriser la participation de toutes!

Lorsqu'on regarde dans la bonne direction, il ne reste plus qu'à avancer

PROVERBE BOUDDHISTE

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

Nous sommes là pour te soutenir et te référer au besoin

Journée mieux-être pour toutes les femmes

MERCREDI 20 SEPTEMBRE 2023 - 9H30 À 15H

ÎLE ST-QUENTIN

100, chemin de l'île - Trois-Rivières (Québec) G9A 5E3



- 10h yoga par Laurence Vanier
- 11h atelier nutrition par Marylène Deschênes
- 12h pique-nique
- 13h30 biodanza par Lucie Boisvert
- 14h30 atelier l'émerveillement par Nicole Houle

Café et lunch offerts aux personnes inscrites au plus tard le 14 septembre

Plus de détails à la page suivante →

INDIQUEZ VOS BESOINS POUR LA HALTE-GARDERIE AINSI QUE POUR LE TRANSPORT COLLECTIF DANS NOTRE FORMULAIRE D'INSCRIPTION : WWW.TINYURL.COM/JOUR-MIEUX-ETRE



septembre 2023



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



JOURNÉES PORTES OUVERTES Informations et inscriptions

Tu te demandes quels services sont offerts au Centre? Viens découvrir ton centre de femmes tout en appréciant la nouvelle programmation d'automne 2023. Pour les femmes intéressées, inscriptions aux activités de la programmation d'automne, aux cours, ateliers et formations. Des rafraichissements et des hot-dogs seront servis gratuitement sous la tente.

● **MARDI 5 SEPTEMBRE 2023**

DE 10 H À 17 H

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

**BIENVENUE
À TOUTES
ET TOUS!**

PAS À PAS, MA VIE DE FEMME, UN HÉRITAGE

Ensemble on revisite les grandes étapes de notre vie, passées, présentes et celles vers lesquelles nous allons. Petit groupe, dans le respect et la confidentialité. Pour les femmes de 55 ans et plus.

● **LES LUNDIS 18 ET 25 SEPTEMBRE
2, 16, 23 ET 30 OCTOBRE,
6 ET 13 NOVEMBRE 2023**

DE 13 H 30 À 15 H 30

MAISON DES JEUNES L'INDEX

515, rue des loisirs,

Notre-Dame-de-Montauban, GOX 1W0

8 rencontres gratuites
Maximum 6 personnes



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 et pour prendre soin de soi.

● **LES MARDIS 19 ET 26 SEPTEMBRE,
3, 10, 17, 24 ET 31 OCTOBRE,
7 NOVEMBRE 2023**

DE 13 H 15 À 14 H 30

DE 14 H 45 À 16 H

Maximum de 7 participantes
par groupe

AU CENTRE DE FEMMES, 2E

**COÛT : 50\$ - par participante
pour la série de 8 ateliers
payable à l'inscription**

JOURNÉE MIEUX-ÊTRE

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

Ateliers en lien avec le mieux-être :
Yoga, atelier nutrition, biodanza et
atelier l'émerveillement. Rencontre
entre les centres de femmes de notre
région. Halte-garderie disponible.

● **MERCREDI 20 SEPTEMBRE 2023**

DE 9 H 30 À 15 H

**ÎLE ST-QUENTIN, 100, CHEMIN DE L'ÎLE
TROIS-RIVIÈRES, (QC) G9A 5E3**

**Coût : Gratuit (dîner et transport inclus)
Réservation obligatoire avant le
14 septembre 2023**

**Départ : 8 h 30 (autobus scolaire)
Salle Aubin de Sainte-Thècle**

Retour : 16 h 45

Bienvenue à toutes!

RENDEZ-VOUS GOURMAND L'ABONDANCE AU JARDIN

AVEC JULIE BORDELEAU

Les récoltes ont été abondantes. C'est le temps de profiter des grandes quantités de légumes et de fruits disponibles autour de nous.

● **JEUDI 21 SEPTEMBRE 2023**

DE 13 H 15 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES

ASSEMBLÉE DE CUISINE BAIL EN RÉSIDENCE PRIVÉE

AVEC CENTRE DE JUSTICE DE
PROXIMITÉ DE LA MAURICIE

EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE D'ASSISTANCE
ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES (CAAP)

Séance d'information sur les règles entourant le bail de logement dans une résidence privée pour aînés. Découvrez l'accompagnement dont vous pourriez bénéficier lorsque vous vivez une problématique en lien avec votre bail ou avec les services reçus.

● **JEUDI 28 SEPTEMBRE 2023**

DE 11 H 30 À 14 H 30

AU CENTRE DE FEMMES

Coût : Dîner 5\$

Réservation obligatoire



« Chaque jour il
faut danser, fût-ce
seulement par la
pensée. »

RABBI NAHMAN
DE BRASLAW

octobre 2023

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



JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES DU QUÉBEC ENSEMBLE ENRAYONS LES VIOLENCES

AVEC JULIE BORDELEAU

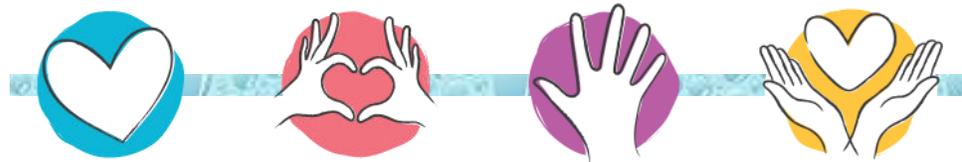
Dans le cadre de la Journée nationale des centres de femmes du Québec, cet atelier de sensibilisation et d'informations sur la violence conjugale nous aidera à découvrir ensemble l'importance de se choisir : choisir de parler et de s'aimer. Témoignons de notre résilience.

● **MARDI 3 OCTOBRE 2023**

DE 9 H 30 À 11 H 30

AU CENTRE DE FEMMES

Facultatif : Apportez votre lunch pour le dîner et poursuivons la discussion



LA PETITE DOUCEUR DU MOIS CLINIQUE DE SOINS DE PIEDS STE-THÈCLE

AVEC DANIELLE LESSARD

Quels sont les différents soins corporels offerts par notre invitée? Aussi elle partagera avec nous sa passion et son cheminement de vie au féminin.

● **MERCREDI 11 OCTOBRE 2023**

DE 13 H 15 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES



CAUSERIE CŒUR À CŒUR AVEC SOI-MÊME ET LES AUTRES

AVEC DANIELLE L'HEUREUX

L'amour, la compassion, le respect, la tolérance ne seraient possibles sans le rayonnement du cœur. Prenez-vous bien soin de votre cœur? Êtes-vous bien en amour avec vous-même et les autres?

● **MERCREDI 18 OCTOBRE 2023**

DE 13 H 15 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES

ATELIER CRÉATIF JARDINIÈRE EN MACRAMÉ

AVEC GENEVIÈVE CINQ-MARS, ARTISTE

5.3 FABRIQUE HIVERNALE

Venez fabriquer votre propre jardinière en macramé, une belle façon de partager son jardin intérieur et d'embellir son environnement.

● **MERCREDI 25 OCTOBRE 2023**

DE 13 H 15 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES

Coût : 10\$ par participante
Maximum 12 participantes



ASSEMBLÉE DE CUISINE L'HALLOWEEN

SUJETS LIBRES

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

● **JEUDI 26 OCTOBRE 2023**

DE 11 H 30 À 14 H 30

AU CENTRE DE FEMMES

Coût : dîner 5\$

Réservation obligatoire
Bienvenue à toutes!



novembre 2023

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 FORMATION LES BLESSURES FONDAMENTALES

AVEC NICOLE HOULE

Toute personne porte en elle des blessures du passé, toujours prêtes à se réactiver. Apprendre à les reconnaître favorise une meilleure connaissance de soi et, ainsi, permet de mieux réagir face aux aléas de notre vie quotidienne.

- JEUDI 2 NOVEMBRE 2023
- JEUDI 9 NOVEMBRE 2023
- JEUDI 16 NOVEMBRE 2023

DE 9 H 30 À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES, 2E

Apportez votre lunch pour le dîner
Groupe fermé pour les 3 journées
Maximum 12 personnes

LA JOURNÉE POUR ELLES L'ULTIME RENDEZ-VOUS EN SANTÉ BIEN-ÊTRE DES FEMMES

AVEC TABLE DE CONCERTATION DU MOUVEMENT DES FEMMES DE LA MAURICIE
ET TABLE DE CONCERTATION DU MOUVEMENT DES FEMMES CENTRE-DU-QUÉBEC

Une journée complète d'activités et d'animation pour toutes les femmes. Voici un aperçu des activités de la journée : cérémonie d'ouverture, 3 conférences sous le thème santé et bien-être des femmes, animation en direct, tirage, etc.

Des zones thématiques : **Zone exposants** (ressources disponibles de maëlle), **Zone famille** (animation, halte-garderie, espace allaitement), **Zone On bouge!** (Ateliers d'initiation à diverses activités physiques), **Zone conférence**, **Zone restauration**. Bienvenue !

- SAMEDI 4 NOVEMBRE 2023

DE 9 H À 16 H AU COMPLEXE LAVIOLETTE DE TROIS-RIVIÈRES

Transport et dîner gratuit pour les participantes inscrites
auprès des centres de femmes



SOLIDAIRES CONTRE LA VIOLENCE DANS MÉKINAC

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

CALACS
Entraid'Action Shawinigan
Mékinac Haute-Mauricie
* toujours là

ATELIER AUTODÉFENSE

Ouvert à toutes les femmes de 18 ans et +
Aucune base ni condition physique particulière
n'est requise pour cet atelier

Excellent atelier pour celles qui désirent :
Améliorer leur sentiment de sécurité
et de confiance en soi
Apprendre à s'affirmer et mettre leurs limites
Apprendre et pratiquer
des techniques concrètes d'autodéfense

Quand : Samedi le 25 novembre 2023 de 9 h à 16 h
Où : dans Mékinac
Animé par deux intervenantes
du CALACS Entraid'Action
Inscription obligatoire par téléphone
au centre de femmes de Sainte-Thècle
Date limite pour s'inscrire : 10 novembre 2023
Dépôt de 20\$ remboursable sur place



ASSEMBLÉE DE CUISINE PARTAGE DE VIE

AVEC DANIELLE AUDY

Dès mon départ de l'université, je voulais faire les choses autrement. Avec l'envoi d'un CV, ma vie a complètement changé pour les deux années qui suivront. Je me retrouve dans un réserve autochtone avec son lot de défis mais surtout son lot de bonheurs.

- JEUDI 30 NOVEMBRE 2023
DE 9 H 30 À 11 H 30
AU CENTRE DE FEMMES

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

“

« L'art, c'est
une blessure
qui devient
lumière. »

GEORGES BRAQUE

décembre 2023



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
24/31	25	26	27	28	29	30



ENSEMBLE SOLIDAIRES CONTRE LA VIOLENCE DANS MÉKINAC

12 JOURS D'ACTION CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

JOURNÉE DE SENSIBILISATION ET D'ACTION

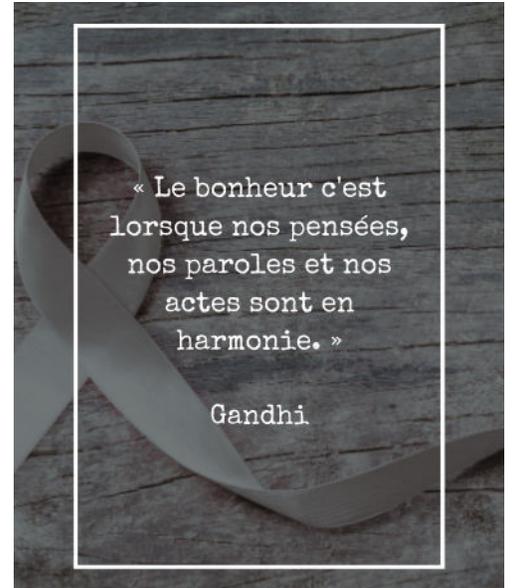
3 conférences en lien avec la violence conjugale sont au programme de cette journée visant à vous sensibiliser et vous outiller sur l'importance des rapports égaux et respectueux afin de faire une différence pour nos filles, nos mères, nos amies, nos petites filles et aussi nos garçons, nos frères, conjoints, voisins. Travaillons ensemble contre la violence sous toutes ses formes.

● MERCREDI 6 DÉCEMBRE 2023

DE 9 H À 15 H
SALLE DESJARDINS
140, rue St-Jean
Sainte-Thècle

HORAIRE DE LA JOURNÉE

- 9 H 00 Accueil et mot de bienvenue
- 9 H 30 Relation saine ou toxique? avec CALACS Entraid'Action
- 10 H 30 Pause
- 10 H 45 Les impacts de la violence conjugale chez les enfants avec ESPACE Mauricie
- 12 H 00 Dîner
- 13 H 30 Le processus de domination conjugale avec LA SÉJOURNELLE
- 15 H 00 Fin de la journée



ACTIVITÉ DES FÊTES

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

● JEUDI 7 DÉCEMBRE 2023

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2024

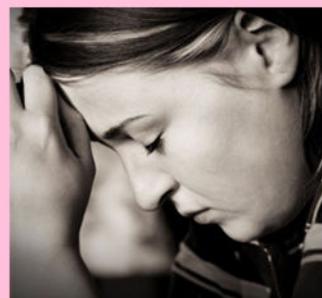
La programmation Hiver-Printemps 2024 parviendra aux membres par la poste à celles qui le désirent dès la mi janvier. Si vous voulez être de celles-là, n'oubliez pas de renouveler votre adhésion à Femmes de Mékinac pour l'année 2024.

EN
ATTENDANT
NOTRE
RETOUR

Tu n'es
pas seule!



INFO SOCIAL
CIUSSS MCQ
811



LA SÉJOURNELLE
819 537-8348



CALACS
ENTRAID'ACTION
1 855 538-4554



SOS VIOLENCE
CONJUGALE
1 800 363-9010



CENTRE
PRÉVENTION
SUICIDE
L'ACCALMIE
1 866 277-3553



ACCORD
MAURICIE
819 693-5264

DURANT
NOTRE
ABSENCE

*Tu n'es
pas seule!*



janvier 2024

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			

ASSEMBLÉE DE CUISINE

DÉJEUNER RETROUVAILLES

Ce déjeuner entre femmes est une belle occasion de découvrir et redécouvrir votre centre de femmes. Sujets libres.

● JEUDI 18 JANVIER 2024

DE 9 H 30 À 11 H 30
AU CENTRE DE FEMMES

Coût : Déjeuner 5\$

Réservation obligatoire

Bienvenue à toutes!

CAUSERIE DÉCOUVRIR LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

SOLIDARITÉ RÉGIONALE D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT POUR LA DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE CENTRE-DU-QUÉBEC ET MAURICIE

Prêter aide, accompagnement et assistance à l'égard du respect des droits des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale lors de l'utilisation des services de notre société.

● JEUDI 24 JANVIER 2024

DE 13 H 15 À 15 H 30

AU CENTRE DE FEMMES

« Un jour, tu te réveilleras et tu n'auras plus le temps de faire ce que tu voulais faire. Fais-le dont maintenant. »

de Paulo Coelho



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 15 décembre 2023 au 7 janvier 2024. Nous serons retour le 8 janvier 2024!



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.