



FEMMES DE
MÉKINAC

— CENTRE DE FEMMES —

PLAN D'ACTION 2026 / 2027

PROJECTION 2026-2027

En 2025, suite à l'achat de la bâtisse, d'importants travaux de rénovation ont été effectués afin d'améliorer la sécurité, l'étanchéité et l'état général de l'immeuble. En 2026, nous poursuivrons certaines rénovations selon les budgets disponibles.

À la suite du Lac-à-l'épaule du printemps dernier, les travailleuses ainsi que les membres du conseil d'administration ont réfléchi sur les orientations et l'avenir du centre pour que Femmes de Mékinac soit **LA RÉFÉRENCE** pour toutes les femmes de la région, et ce, sans discrimination et que nos actions aient un impact plus marqué dans la communauté. Nous poursuivons notre travail afin d'enrayer les violences faites aux femmes et de faire reconnaître notre expertise dans ce domaine.

Pour l'année à venir, nous continuerons de renforcer nos partenariats. Nous poursuivrons les efforts mis en place durant la dernière année en lien avec la planification stratégique 2026-2027.

En 2026, devant le succès des ateliers UNIES, une deuxième aide financière nous a été accordée par Culture Mauricie. À travers des journées immersives et un séjour de création, les participantes exploreront la peinture, le dessin et l'argile dans un cadre professionnel.

2026 sera une année de modernisation des méthodes de travail qui reflète bien le dynamisme et la détermination de **Femmes de Mékinac**.



PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2026-2027

NOTRE MISSION :

Améliorer la qualité de vie des femmes de la région de Mékinac, promouvoir leurs droits et la place occupée par les femmes dans la société ainsi que soutenir les femmes dans leur démarche vers une plus grande autonomie affective et financière.

Être la **RÉFÉRENCE** pour les femmes dans Mékinac

Mieux connaître notre clientèle pour mieux répondre aux besoins et aux attentes

Être davantage accessible

Développer les appuis politiques

Développer le partenariat

Développer de nouvelles sources de financement

Améliorer l'image du centre :
promotion, publicité

Planifier la relève pour les travailleuses

Planifier la relève au C.A.

Recruter plus de membres

Faire connaître le centre davantage

MOYENS

- ♥ Réévaluer les besoins des travailleuses chaque année. Conditions de travail, salaire, tâches.
- ♥ Embaucher une agente de développement et de mobilisation en milieu rural afin d'augmenter notre présence dans les municipalités.
- ♥ Siéger sur différents comités en lien avec notre mission et qui ont des retombées directes dans notre MRC.
- ♥ Partenariat avec les organismes communautaires et services publics (Maison des familles, Carrefour emploi, Carrefour Normandie, Sureté du Québec, CIUSSS MCQ).
- ♥ Se mobiliser avec nos regroupements régionaux : Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie; L'R des centres de femmes du Québec au niveau régional et provincial; TROC Centre-du-Québec / Mauricie.
- ♥ Offrir des incitatifs pour la rétention des membres : Tasse à café remise aux membres cumulant 5 années consécutives; tirage de promotion pour les membres qui renouvellent avant l'assemblée générale annuelle, leur carte de membre; rabais lors d'activités.
- ♥ Augmenter notre visibilité locale en affichant nos activités sur les babillards (bibliothèques, commerces, organismes) et sur les médias locaux. Participation à des événements locaux et présentation de nos services auprès de la population (kiosques).
- ♥ Planifier, organiser et réaliser des activités d'autofinancement.



PLAN D'ACTION 2026-2027

Les activités d'éducation populaires féministes et de sensibilisation apportent différents bienfaits pour les femmes.

Lors de ces rencontres, les discussions sont confidentielles et sans jugement.

Les femmes en ressortent mieux outillées pour prendre les décisions qui sont les meilleures pour elles-mêmes.

Faire de l'éducation populaire féministe ainsi que de la sensibilisation



Volet ma santé mentale

Groupes de soutien

Solidaires contre la violence dans Mékinac

Ateliers sur les finances



Ateliers artistiques

Assemblées de cuisine

Ateliers de détente

Rendez-vous gourmands

Activités extérieures



Causeries

Petites douceurs du mois

Bulletins de liaison
Autour d'elles

Site web, Youtube,
Facebook et Instagram

TRANSMISSION D'INFORMATION ET DE VISIBILITÉ DU CENTRE

Grâce à la transmission de l'information, les femmes peuvent rester à l'affût des sujets de l'heure en condition féminine. D'autre part, la visibilité est tout aussi importante, elle nous permet de nous faire découvrir et de rester connectées avec la population.

Faire connaître le Centre et sa mission



Participer à des comités

Activités d'autofinancement

Journée portes ouvertes
(1 fois par année)

Journées d'inscription
(3 fois par année)



Bulletins de liaison Autour d'Elles
(2 fois par année)

Programmations
(2 fois par année)

Site internet (constant)

Infolettres
(10 par année)



Médias traditionnels
(Plusieurs fois par mois)

Babillards publics

Facebook, Instagram
(constant)

ACTIONS COLLECTIVES

MOBILISATIONS

Mobilisation Express contre les féminicides (rassemblement le jeudi suivant un féminicide)

Grève communautaire du 23 mars au 2 avril 2026

Journée nationale sans diète
6 mai 2026

Journée de solidarité féministe internationale
24 avril 2026

Journée nationale des centres de femmes
mardi 6 octobre 2026

Journée internationale contre l'homophobie
et la transphobie 17 mai 2026

Journée nationale de commémoration et
d'action contre la violence faites aux femmes.
6 décembre 2026

Semaine nationale de l'action communautaire
autonome autour du 23 octobre 2026

12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes
« Solidaires contre la violence dans Mékinac » du 25 novembre au 6 décembre 2026

Journée internationale des droits des femmes 8 mars 2026

Tout au long de l'année 2026-2027, nous resterons à l'affût des actions et des mobilisations des différents regroupements dont nous sommes membres.

PROJETS EN COURS 2026-2027

- ♥ **Projet « Solidaires contre la violence »** : Continuité du projet débuté en 2021 visant à sensibiliser et outiller la population en général sur la violence faite aux femmes.
- ♥ Organisation d'**activités d'autofinancement** afin de soutenir la mission du Centre et de contribuer au budget prévu.
- ♥ **Projet « Matière d'Elles »** : est une ode à la créativité des femmes, un projet profondément humain qui célèbre l'expression libre, la reconnexion à soi et la puissance du collectif. Porté par Femmes de Mékinac, il s'adresse à celles qui n'ont pas toujours accès à la culture, en leur offrant des espaces bienveillants et inspirants pour créer à partir de leur vécu, de leurs émotions et de leur intuition. Il y aura sept journées créatives ainsi qu'un séjour immersif en art, guidés et animés par l'artiste en arts visuels Eve Tellier-Bédard. Les participantes exploreront la peinture, le dessin et l'argile dans un cadre professionnel. Plus qu'un simple atelier, Matière d'ELLES propose une expérience où chaque geste devient un témoignage, chaque œuvre un miroir de soi et du monde qui nous entoure.



ATELIERS ÉDUCATIFS ET DE SENSIBILISATION

- ♥ **Causerie** : Découvrir un thème particulier ou échanger avec des intervenants. Les femmes peuvent s'informer sur différents services et partager leur vécu en toute confidentialité.
- ♥ **Assemblée de cuisine** : Souvent en fin de mois, autour d'un repas à faible coût, les femmes partagent, créent des liens et s'entraident. Le repas est souvent accompagné d'une causerie ou d'un sujet thème du Centre de femmes.
- ♥ **Rendez-vous gourmand** : Pour découvrir de nouvelles recettes ou des méthodes de cuisiner d'ici et d'ailleurs. C'est un partage de culture et de mœurs entre les participantes. Ce sont également des trucs et astuces économiques et santé. Les ateliers sont donnés par des membres de l'organisme et supervisé par une travailleuse du Centre de femmes.
- ♥ **Petite douceur du mois** : Les femmes entrepreneures de la MRC de Mékinac viennent à la rencontre de participantes. Elles partagent leur parcours d'entrepreneures et leurs défis au quotidien. Elles sont souvent une source d'inspiration pour les participantes.
- ♥ **Atelier de bien-être** : Grâce à la pratique de diverses activités (méditation, Yoga), les participantes peuvent se recentrer et prendre du temps pour elles. Ces moments favorisent la détente et contribuent à réduire le stress et l'anxiété. Les séances se déroulent au Centre ainsi qu'à l'extérieur pendant l'été.
- ♥ **Atelier créatif** : Les participantes font des créations pour se libérer et exprimer leurs émotions. La plupart du temps, elles repartent avec leur œuvre. Les ateliers favorisent le renforcement de l'estime de soi et de l'accomplissement.
- ♥ **Ateliers divers** : Exemples : Initiation au fonctionnement d'une appareil portable; Informations sur les lois et les finances par une personne ressource; Semis et jardinage. Échanges entre les femmes qui apportent de l'entraide et solidarité et améliorent leurs conditions de vie.
- ♥ **Groupe de soutien** : Petit groupe de femmes qui échangent sur un sujet qu'elles ont choisi au préalable. Les rencontres se font 1 fois par semaine, aux 2 semaines ou 1 fois par mois en compagnie de l'intervenante invitée et l'animatrice du Centre de femmes. Ces rencontres permettent aux femmes de rentrer en profondeur dans le sujet voulu et laissent l'espace nécessaire à chaque participante de s'exprimer librement.



FEMMES DE
MĒKINAC

— CENTRE DE FEMMES —