

Centre de documentation

Femmes de Mékinac (*centre de femmes*) vous invite à découvrir son centre de documentation spécialisé en condition féminine. Vous y trouverez de nombreuses publications permettant de vous familiariser avec l'histoire des femmes et leurs réalisations. Il est également possible d'emprunter gratuitement ou de consulter sur place des livres de références, des périodiques, des cassettes vidéo.

Bienvenue à toutes !

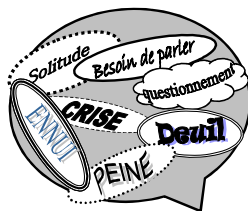
Bénévoles recherchées

Vous cherchez une belle occasion de vous impliquer au centre, nous sommes à la recherche de bénévoles :

- ☺ pour faire des téléphones aux membres;
- ☺ pour participer à la décoration du centre pour les occasions spéciales : Halloween, Noël, St-Valentin;
- ☺ pour préparer les collations (biscuits, muffins) nécessaires aux activités (2 matinées par mois);
- ☺ pour préparer les repas des assemblées de cuisine.

Inscrivez-vous au **289-2588**

Service d'écoute téléphonique



**Lundi, Mardi,
Mercredi**
13 h à 16 h



289-2422

Interurbain sans frais :
1-866-666-2422

Confidentialité assurée



Programmation Automne 2007

**BIENVENUE
À TOUTES !**



211 rue St-Jacques
Sainte-Thècle
G0X 3G0

(418) 289-2588

Lundi au Jeudi
9h à 12h - 13h à 16h30

Télécopieur : (418) 289-2589

Messagerie : femmes_mekinac@globetrotter.net

Site Internet : www.femmekinac.qc.ca

Qui sommes-nous ?

- Un organisme sans but lucratif qui œuvre depuis septembre 1999 sur le territoire de la M.R.C. de Mékinac;
- Un groupe voué à la reconnaissance de l'implication féminine dans la politique locale (politique municipale entre autres);
- Une équipe dynamique qui travaille à l'amélioration de la condition féminine et qui oriente ses actions par le biais de l'éducation populaire;
- Un centre de femmes, membre de l'IR des Centres de femmes du Québec, qui regroupe une centaine de centres de femmes.
- Un lieu où toutes les femmes trouveront un accueil chaleureux et une écoute attentive à leurs besoins et se verront offrir de l'information et des activités afin d'améliorer l'estime de soi, d'encourager une meilleure connaissance du potentiel féminin et une meilleure prise en charge personnelle sur les plans économique, physique et social.



Les Travailleuses

France Déry
Coordonnatrice

Monique Lachance
Adjointe administrative

Thérèse Plamondon
Réceptionniste Archiviste

Julie Bordeleau
*Agente de promotion et
d'intervention en condition féminine*

Nathalie Guindon
Agente de projet et de formation

Conseil d'administration 2007-2008

Nicole Bergeron
Présidente

Diane St-Arnaud
Vice-présidente

Carolle Gauthier
Secrétaire

Gisèle Renaud
Trésorière

Nicole Veillette
Diane Francœur
Administratrices

Monique Lachance
Représentante des travailleuses

France Déry
Personne-ressource

PROGRAMME - Antidote 1 : Une quête d'identité

À la femme qui veut apprendre à se connaître, reconnaître son potentiel, se libérer des fardeaux créés lors de l'accomplissement de tous ses rôles sociaux, développer son estime de soi et échanger avec d'autres femmes qui recherchent l'amélioration de ses conditions de vie, Femmes de Mékinac (centre de femmes) vous offre l'opportunité de faire tout ça à travers ANTIDOTE I : Une quête d'identité. Le programme Antidote est un outil éducatif qui vise le développement de la personne ainsi qu'une prise de conscience de la place qu'elle occupe au sein de la société.

Les Mardis du 9 octobre au 11 décembre
10 rencontres gratuites
À Saint-Tite de 13 h à 16 h

FORMATION - De la dépendance à l'autonomie affective

Cette formation propose une démarche sur 12 rencontres ayant pour but d'approfondir ses connaissances des difficultés affectives et d'en éviter les pièges.

Les Lundis du 22 octobre au 10 décembre
et du 14 janvier au 4 février 2008
12 rencontres gratuites
Au centre de femmes de 13 h 15 à 15 h 30

Septembre

Samedi 22 septembre Journée Portes Ouvertes

Venez nous visiter et connaître notre nouvelle programmation d'automne (certaines activités ont une inscription obligatoire avant le 27 sept.)

◆◆ Marché aux puces ◆◆

Réservez une table au coût de 5\$ qui sera remis aux membres après la journée

Au centre de femmes de 10 h à 15 h 30
(211, rue St-Jacques - Stationnement à l'arrière)
Bienvenue à tous!

Octobre

Mardi 2 octobre
Journée nationale des centres de femmes
Colloque Femmes Santé et Environnement
Inscription avant le 26 septembre
Coût : 10\$ membres et 15\$ non-membres
À la Salle Aubin de Sainte-Thècle de 8 h 45 à 16 h
(301, rue St-Jacques, Entrée - Porte arrière)
Bienvenue à tous!

Mercredi 10 octobre
Rendez-vous Inform'ELLES
Thème et invitée à confirmer
Au restaurant Au Petit Palace de 17 h à 19 h
(204 Masson à Sainte-Thècle)

Les Lundis du 15 octobre au 3 décembre
Cours de Yoga
Avec Anita Champagne
Série de 8 cours au coût de 75\$
Inscription le 22, 24, 25, 26 ou 27 septembre
À la Salle Aubin de Sainte-Thècle à 19 h

Mercredi 17 octobre
La petite douceur du mois
Invitée : *Denise Thiffault*
de la Clinique Santé Beauté
Au centre de femmes de 19 h à 21 h

Jeudi 25 octobre - Sortie culturelle
La Vieille Prison de Trois-Rivières,
Musée de culture populaire et
Réserve Robert-Lionel-Séguin
Coût 15\$ - Réservation obligatoire - Priorité aux membres - Inscription le 22, 24, 25, 26 ou 27 sept.
Emmenez votre lunch ◆ Départ - 9 h Retour - 16 h



Mercredi 31 octobre
Rendez-vous gourmand
Mets cuisinés à la citrouille
Avec Ginette Gauthier

Au centre de femmes de 13 h 15 à 15 h 30

Novembre

Les Jeudis 1 et 15 novembre
Groupe d'entraide - Le Cancer
Avec Nathalie Guindon
Au centre de femmes de 13 h 15 à 15 h 30

Les Lundis 5 et 12 novembre
Ateliers Auto-massage
Avec Anita Champagne

Coût : 12\$ par atelier - 24\$ pour les deux
Inscription le 22, 24, 25, 26 ou 27 septembre
Au centre de femmes de 13 h 30 à 15 h 30

Mercredi 7 novembre
Causerie-Atelier-Femmes-Échange

Les rêves pour se faciliter la vie
Avec Micheline Bacon, consultante certifiée de
l'École internationale de rêves Nicole Gratton
Chez Suzanne Béland de 19 h à 21 h
(971 rue Veillette à Hervey-Jonction)

Mercredi 14 novembre
La petite douceur du mois
Soirée intimiste en musique
avec Francine Larochelle
Au centre de femmes de 19 h à 21 h

Jeudi 22 novembre
Causerie-Atelier-Femmes-Échange
Connaître la déesse mère avec
Anne-Marie Primard, docteure en nutrition

Au local de l'APEN à 19 h
(local 210 - 301 rue St-Jacques à Ste-Thècle)
- entrée et stationnement à l'arrière -

Jeudi 29 novembre
Assemblée de cuisine
Cheminement de vie
dans un milieu non traditionnel
avec Manon Gilbert, adjudant-chef retraitée
Déjeuner 5\$ - Réservation obligatoire
Au centre de femmes de 9 h 30 à 11 h 30

Décembre

Jeudi 6 décembre
Journée de commémoration et d'action
contre la violence faite aux femmes



Ruban blanc et
chandelle distribués
au centre de femmes



Jeudi 13 décembre
Souper de Noël
Les membres recevront
une invitation personnelle

Groupe d'entraide - Le cancer

Les femmes vivant avec le cancer ou ayant déjà eu le cancer ont besoin de parler de l'épreuve qu'elle traverse. Ces rencontres ont pour but de les rapprocher en toute confiance afin de leur permettre de partager ce qu'elles vivent dans des échanges positifs avec le sentiment d'être écoutée et comprise. Le soutien et l'encouragement recueillis par les participantes au cours de ces rencontres favoriseront les liens entre elles.

Selon la demande des femmes participantes, il sera possible de poursuivre ces rencontres. Il leur sera également possible d'inviter une personne ressource de leur choix pour répondre à un besoin commun particulier.

Les Jeudis 1 et 15 novembre
Groupe d'entraide - Le cancer
Au centre de femmes de 13 h 15 à 15 h

Le centre sera fermé
pour la période des fêtes
du 14 décembre au 6 janvier

De retour le 7 janvier avec
une nouvelle programmation
d'hiver-printemps 2008

