

Programmation Automne 2011



Le plaisir d'être féministe





Formation Antidote 1 « Une quête d'identité »

Les mardis du 20 septembre
au 29 novembre 2011
sauf le 4 octobre 2011
Jour / Soir

10 rencontres gratuites
Inscription obligatoire.
Notez que la formation requiert un
minimum de 8 inscriptions pour
débuter.



Le programme Antidote favorise un meilleur estime de soi au féminin. Il vise le développement de la personne dans ses relations avec elle-même, les autres, ainsi qu'une prise de conscience de la place qu'elle occupe au sein de la société.



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

10 rencontres gratuites.
Inscription obligatoire.
Notez que la formation requiert un
minimum de 6 inscriptions pour débuter.

Les lundis du 19 septembre au 28 novembre 2011
Sauf le 10 octobre 2011
De 13 h30 à 15 h 30

Ce programme s'adresse aux femmes de 55 ans et plus et veut avant tout susciter une prise de position face à ce qu'elles ont vécu, vivent et veulent vivre. Vieillir au féminin, après des bouleversements, des expériences, ça peut être retrouver le goût de la liberté, prendre conscience de notre pouvoir et des attitudes de sagesse développées avec le temps, créer pour être bien chaque jour. L'échange permettra aux femmes de prendre conscience de leurs propres besoins et de développer leur réseau de soutien.

— IMPORTANT : N'oubliez pas de vous inscrire à chacune des activités qui vous intéresse —

septembre 2011

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	



Lundi 5 septembre 2011 Fête du travail

Prenez note qu'à l'occasion de la Fête du Travail, le Centre de femmes sera fermé.



Mardi 6 septembre 2011 Journée Portes ouvertes

Oyez! Oyez! Oyez! Voici donc venir le crieur public de Sa Majesté qui vous convie à une grande journée d'informations. Dans l'ambiance de la Nouvelle-France à l'époque du 18^{ème} siècle, venez vivre avec *Animation Virtuose* une journée mémorable!



Lancement de la programmation Automne 2011. Inscription aux formations et aux activités de la programmation jusqu'au 8 septembre 2011.

Café, jus, boisson gazeuse et galettes offerts sur place. L'occasion idéale de visiter le centre de femmes et de faire connaissance avec les travailleuses du centre. Le tout agrémenté de rencontres inoubliables et d'échanges enrichissants!

Bienvenue à toutes et à tous!

Heure : de 10 h à 15 h Lieu : au Centre de femmes



Du 6 au 8 septembre 2011

Période d'inscription

IMPORTANT! IMPORTANT! IMPORTANT! Devant la forte demande, prenez note que **vous devez vous inscrire à chacune des activités de la programmation qui vous intéresse même si elle est gratuite.** Notez que nous ne prendrons aucune inscription par téléphone durant la période d'inscription.

À moins d'annulation ou de changement important, nous n'appelons pas les personnes inscrites pour confirmer leur présence. Il est de votre responsabilité d'appeler au centre si vous ne pouvez pas être présente et ainsi libérer votre place pour une autre participante. Merci de votre compréhension et de votre collaboration.



Jeudi 15 septembre 2011

Journée d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes

Lieu : Musée québécois de culture populaire de Trois-Rivières

Heure : 18 h 30



Dans le cadre de la Journée d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes, le CALACS Enraid'Action (Centre-de-la-Mauricie Mékinac) et le CALACS de Trois-Rivières sont fiers de vous inviter à une conférence de Gabrielle Lavallée qui témoignera de son vécu après avoir été confrontée à la violence de Rock Thériault mieux connu sous le nom de Moïse.

Pour favoriser la participation d'un grand nombre, Femmes de Mékinac offrira des billets aux femmes intéressées par cette activité. Un dépôt de 5\$ sera demandé à l'inscription, remboursable aux participantes après l'activité complétée. Contactez-nous au 418-289-2588. Réservation obligatoire jusqu'au 8 septembre.

Départ de Sainte-Thècle : 16 h30 en arrière de l'Hôtel de Ville de Sainte-Thècle



Mercredi 28 septembre 2011

Sortie culturelle

**Théâtre musical « Les Belles-sœurs »
de Michel Tremblay**



Horaire : 16 h 00 - Départ
de la cour arrière de l'Hôtel de ville de Sainte-Thècle

17 h 00 - Souper
Le Manoir du spaghetti

20 h 00 - Salle J-Antonio Thompson
Spectacle

23 h 00 - Retour pour Sainte-Thècle

Coût : 40\$ tout inclus payable à l'inscription
Inscription obligatoire jusqu'au 8 septembre 2011 - places limitées
La priorité des places disponibles sera accordée aux membres



IMPORTANT

Bien que la plupart des activités que nous vous proposons soient gratuites ou à faible coût, il se peut que votre budget ne vous permette pas de vous inscrire ou de participer à une activité payante de notre programmation.

N'hésitez surtout pas à nous en parler, il sera possible de prendre un arrangement. Notre objectif est de favoriser la participation de toutes!

— IMPORTANT : N'oubliez pas de vous inscrire à chacune des activités qui vous intéresse —

octobre 2011

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 4 octobre 2011

**JOURNÉE NATIONALE
DES CENTRES DE FEMMES
DU QUÉBEC LE PREMIER MARDI D'OCTOBRE**

Féministe pour le plaisir!



L'R DES CENTRES DE FEMMES DU QUÉBEC
www.rcentres.qc.ca Visitez notre blogue!



Goûtez au plaisir d'être féministe...

Présentation du DVD de la comédie musicale **Le temps des jupons**, qui traite de la vie des femmes, de leurs luttes et de leur oppression. Autres discussions au programme.

Dîner gratuit sur place. Réservation obligatoire.

Heure : de 9 h 30 à 15 h 30

Lieu : au Centre de femmes

Bienvenue à toutes!



Jeudi 6 octobre 2011

Rendez-vous gourmand

Thème : Enchiladas Rojas au poulet

Personne ressource :

Doris Caro

Heure : de 13 h 15 à 15 h 30

Lieu : au Centre de femmes



Lundi 10 octobre 2011

Action de grâce

Prenez note qu'à l'occasion du congé de l'Action de grâce, le Centre de femmes sera fermé.



Mercredi 12 octobre 2011

Causerie-Atelier-Femmes-Échanges

Thème : Me reconnaître pour mieux m'aimer

L'amour de soi est un trésor à découvrir et il suffit de sortir de l'ombre pour se connaître et s'approprier.

Personne ressource :

Sylvie Tessier, intervenante en communication

Heure : de 13 h 15 à 15 h 30

Lieu : Salle municipale
150, rue Baillargeon,
Saint-Adelphe

— IMPORTANT : N'oubliez pas de vous inscrire à chacune des activités qui vous intéressent —



Jeudi 13 octobre 2011
Atelier création de bijoux

Thème : Fabrication d'une bague

Personne ressource : Mariane Dallaire, artiste

Coût : Prévoir un montant de 2\$
pour chaque création

Heure : de 13 h 15 à 15 h 30

Lieu : au Centre de femmes



Jeudi 20 octobre 2011
Atelier création de bijoux

Thème : Fabrication d'un collier

Personne ressource : Mariane Dallaire, artiste

Coût : Prévoir un montant de 5\$ maximum
pour chaque création

Heure : de 13 h 15 à 15 h 30

Lieu : au Centre de femmes

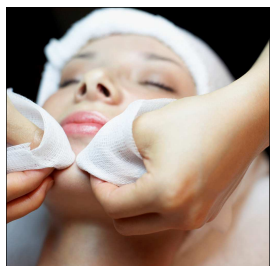
Il n'est pas nécessaire d'être membre
pour participer aux activités du centre.

Être une femme adulte
sont les seuls pré-requis.

Bienvenue à toutes!



Mercredi 19 octobre 2011
La Petite douceur du mois



Thème : L'esthétique de nos jours

Notre invitée partagera avec nous son cheminement de vie au féminin et les expériences qui l'ont emmenée à devenir entrepreneure.

Personne ressource :

Catherine Moreau, esthéticienne

Heure : de 19 h à 21 h

Lieu : au Centre de femmes



Jeudi 27 octobre 2011
Assemblée de cuisine

Thème : La sexualité pour moi...

Invitée : Pascale Dupuis, sexologue intervenante

Heure : de 9 h 30 à 12 h

Lieu : au Centre de femmes

Coût : déjeuner 5\$ - Réservation obligatoire
Maximum 20 places disponibles

Suggestion : Portez un déguisement pour l'Halloween

Légende



Assemblée de cuisine



Rendez-vous gourmand



Rendez-vous Inform'Elles



Spectacle musical



Atelier de bricolage



Sortie culturelle



Informations ou Note



Petite douceur du mois



Ateliers de formation ou série de cours



Causerie-Atelier-Femmes-Échanges

— IMPORTANT : N'oubliez pas de vous inscrire à chacune des activités qui vous intéresse —

novembre 2011

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			



Mercredi 2 novembre 2011 **Rendez-vous Inform'Elles** **5 à 7**



Thème :

**Mon expérience comme
conseillère municipale**

Nous recevons Madame Françoise H. Viens, conseillère municipale à la Ville de Trois-Rivières depuis maintenant 18 ans. Elle viendra partager avec vous son parcours et ses implications dans sa communauté.

Personne ressource :

**Françoise H. Viens, conseillère
municipale à Trois-Rivières**

Heure : de 17 h à 19 h

Lieu : **Restaurant-traiteur Chez Jacob**
380, rue Notre-Dame, Saint-Tite

Coût: **15\$ par personne**
Inscription obligatoire
avant le 18 octobre 2011

**« N'oubliez pas de vous inscrire
à chacune des activités de la
programmation qui vous intéresse
même si elle est gratuite ou
que vous n'êtes pas membre »**



Jeudi 3 novembre 2011 **Rendez-vous gourmand**

Thème : **Lanière de poulet panée santé**

Personne ressource :

Caroline Pronovost, conseillère d'Épicerie Sélections

Heure : de 13 h 15 à 15 h 30 Lieu : au Centre de femmes



Mercredi 9 novembre 2011 **Causerie-Atelier-Femmes-Échanges**

Thème : **Je m'aime-tu?**

« Tu m'aimes-tu? » dit Richard Desjardins dans une de ses chansons. La vraie question est « Je m'aimes-tu ». Cet atelier nous permet de prendre conscience que nous nous aimons plus que nous le croyons en mettant l'accent sur nos richesses intérieures uniques.

Personne ressource : **Sylvie Dufresne, psychothérapeute**

Heure : de 13 h 15 à 15 h 30 Lieu : **Salle de l'Âge d'Or,**
209 Chemin Lejeune,
Saint-Joseph-de-Mékinac



Jeudi 10 novembre 2011 **Atelier créatif**

Thème : **Bracelet et plat décoratif avec de la récupération**

Personne ressource : **Liette Genest**

Heure : de 13 h 15 à 15 h 30 Lieu : au Centre de femmes



Mercredi 16 novembre 2011 **La Petite douceur du mois**

Notre invitée partagera avec nous son cheminement de vie au féminin et les expériences qui l'ont emmenée à devenir entrepreneure.

Invitée : **Valérie Buist, Belle à croquer**

Heure : de 19 h à 21 h Lieu : au Centre de femmes



Jeudi 17 novembre 2011
Causerie-Atelier-Femmes-Échanges

Thème : Santé affective et sexuelle

InvitéE : Sidaction Trois-Rivières

Heure : de 13 h 15 à 15 h 30

Lieu : au Centre de femmes



Jeudi 24 novembre 2011
Assemblée de cuisine

Thème : Une nouvelle vision du conflit

Les conflits font et feront toujours parties inhérentes de nos vies. Prendre le temps de bien les gérer permet de minimiser leurs impacts négatifs. Cet atelier permettra de susciter une réflexion sur la notion de conflits ainsi qu'aux différentes façons de les gérer.

InvitéE : **Organisme de justice alternative**
Volteface

Heure : de 11 h 30 à 15 h 30

Lieu : au Centre de femmes

Coût : **dîner 5\$** - Réservation obligatoire
 Maximum 20 places disponibles

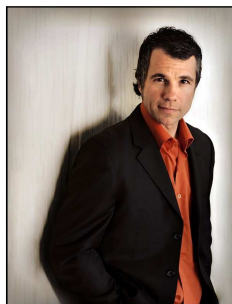
Du 25 novembre
au 6 décembre 2011

Journées d'action
contre la violence
faite aux femmes



Jeudi 24 novembre 2011

Concert bénéfice de Noël - « Noël intime » avec Bruno Pelletier



C'est dans des versions revisitées et intimistes que Bruno Pelletier interprète des thèmes où l'amour et la paix s'harmonisent parfaitement aux chants sacrés et traditionnels, recréant ainsi l'atmosphère chaleureuse des Noël ayant bercé notre enfance.

Entouré d'un quatuor à cordes, Bruno Pelletier vous invite à une soirée de grandes émotions, amorçant ainsi le temps des fêtes de belle façon.

Heure : à 19 h 30 *Lieu :* **Église de Sainte-Thècle**

Coût : **30\$ - Billets en vente dès le 6 septembre 2011**



Mercredi 30 novembre 2011
Causerie-Atelier-Femmes-Échanges

Thème : **La résilience : Apprendre à rebondir après la souffrance**

Comment se fait-il que, face aux épreuves, certaines personnes, malgré leur chagrin, s'en sortent alors que d'autres vont traîner leur état de victime toute leur vie ?

À partir de son témoignage de vie, Madame Blandine Soulmana démontre qu'il est possible de tirer du positif à même le négatif et d'en extirper du bonheur. C'est cette capacité à rebondir dans l'adversité en découvrant des forces insoupçonnées, qu'on appelle la résilience.

Invitée : **Blandine Soulmana,**
auteure et conférencière

Heure : de 19 h à 21 h

Lieu : **Pavillon Desjardins**
140 Saint-Jean à Sainte-Thècle



— IMPORTANT : N'oubliez pas de vous inscrire à chacune des activités qui vous intéresse —



Mardi 6 décembre 2011
Causerie-Atelier-Femmes-Échanges
Journée nationale de commémoration et d'action
contre la violence faite aux femmes

Au Centre

En cette journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes, ce 6 décembre, un ruban blanc et une chandelle vous sont offerts au centre afin de vous permettre de participer et de vous recueillir à la maison. Un signet est aussi disponible et vous propose quatorze façons d'agir dans votre milieu.

Thème : **ma sœur, ma mère, ma voisine est victime de violence conjugale**

Invitée : **La Séjournelle, maison d'hébergement**

Heure : **de 13 h 15 à 15 h 30**

Lieu : **au Centre de femmes**



Mercredi 7 décembre 2011

Rendez-vous gourmand

Thème : **Bûche de Noël**

Personne ressource : **Francine Larochelle**

Heure : **de 13 h 15 à 15 h 30**

Lieu : **au Centre de femmes**

décembre 2011

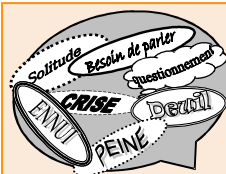
dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Jeudi 8 décembre 2011

Souper de Noël

Lieu : **Salle municipale d'Hervey Jonction
831 Auguste-Lagacé**

Les membres recevront une invitation personnelle



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

**Service d'écoute
téléphonique**

(418) 289-2422

Interurbain sans frais :

1-866-666-2422

Confidentialité assurée



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

Téléphone : 418-289-2588
Télécopieur : 418-289-2589
Sans Frais : 1-866-666-2422

www.femmekinac.qc.ca
femmes_mekinac@globetrotter.net

Vacances des fêtes

Notez qu'à l'occasion de la période des fêtes, le centre de femmes sera fermé du 12 décembre 2011 au 9 janvier 2012.

De retour le 10 janvier 2012!



Agence de la santé
et des services sociaux
de la Mauricie
et du Centre-du-Québec
Québec

L' R D E S
CENTRES DE
F E M M E S
DU QUÉBEC

