

# Programmation

*Hiver-printemps 2007*



*Bienvenue à toutes !*



*Venez faire connaissance!*



**TÉLÉPHONE : (418) 289-2588**  
TÉLÉCOPIEUR : (418) 289-2589

*Ouvert du lundi au vendredi  
De 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30*

**211, RUE ST-JACQUES  
SAINTE-THÈCLE (QUÉBEC)  
GOX 3G0**

femmes\_mekinac@globetrotter.net  
www.femmekinac.qc.ca

**LIGNE D'ÉCOUTE : (418) 289-2422**  
SANS FRAIS : 1-866-666-2422  
*Du lundi au mercredi de 13h à 16h*

Femmes de Mékinac (*centre de femmes*)  
est subventionné par :

Santé  
et Services sociaux  
**Québec**

Agence  
de développement  
de réseaux locaux  
de services de santé  
et de services sociaux  
**Québec**  
Mauricie et  
Centre-du-Québec

## Janvier 2007

## Février

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			

31 Janvier

**Mercredi 31 janvier**  
 Causerie-Atelier-Femmes-Échange  
*Mieux se connaître à travers les chiffres*  
 Avec Louise Buist  
 Au Centre de femmes de 13 h 15 à 15 h 15

## Février 2007

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			

1<sup>er</sup> Février

**Jeudi 1<sup>er</sup> février**  
 Rendez-vous gourmand  
*Le sarrasin, adapté à l'hiver : Cuisiner un pâté chinois*  
 Avec Ginette Gauthier  
 Au Centre de femmes de 13 h 15 à 15 h 15

5 - 7 - 15 - 22 - 28 Février

**Les Lundis du 5 février au 26 mars**  
**Cours de Yoga**  
 Avec Anita Champagne  
 Série de 8 cours au coût de 75\$  
 À la Salle Aubin de Sainte-Thècle à 19 h

**Mercredi 7 février**  
 Causerie-Atelier-Femmes-Échange  
*En savoir plus sur vos droits de locataire*  
 Avec Diane Vermette du Comité Logement Trois-Rivières  
 Au Centre de femmes de 13 h 15 à 15 h 15



**Les Mercredis du 7 février au 11 avril**  
**Cours de danse aérobique**  
 Avec Maryline-Sandra Gagné  
 10 cours - 7\$ chacun  
 Local à déterminer à Sainte-Thècle de 19 h à 20 h

**Jeudi 15 février**  
 Rendez-vous gourmand  
*L'alimentation saine (1<sup>ière</sup> de 3 rencontres)*  
 Avec Lucie-Claude Gélinas, animatrice intervenante au centre  
 À la Maison des jeunes L'Index de Notre-Dame-de-Montauban 515 avenue des Loisirs de 13 h 15 à 15 h 15

**Jeudi 22 février**  
 Assemblée de cuisine  
*Les rêves pour se faciliter la vie*  
 Avec Micheline Bacon, conférencière, animatrice, consultante certifiée de l'École internationale de rêves  
 Nicole Gratton  
 Dîner 2\$ - Réservation obligatoire  
 Au Centre de femmes de 11 h 30 à 15 h

**Mercredi 28 février**  
 La petite douceur du mois  
 Invitée  
 Geneviève Gauthier  
*Le scrapbooking*  
 Au Centre de femmes de 19 h à 21 h

## Mars 2007

## Mars

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

1<sup>er</sup> - 8 Mars

**Jeudi 1<sup>er</sup> mars**  
 Rendez-vous gourmand  
*Atelier sur le pain*  
 Avec Lucie-Claude Gélinas  
 À la Maison de la famille du GENP 581, rue St-Paul, 2<sup>e</sup> étage, Saint-Tite de 13 h 15 à 15 h 15

**Jeudi 8 mars**  
 Journée internationale des femmes 2007  
*Toute l'égalité, l'égalité pour toutes... Mission inachevée!*



À la Salle Aubin situé au 301, rue St-Jacques à Sainte-Thècle de 10 h à 15 h 30  
 Venez investir dans un RIRE avec l'humoriste **Johanne Doré**  
 Venez partager l'expérience vécue par les **MauricienNES** qui reviennent du Kenya délégués au 7<sup>ème</sup> Forum mondial social  
 Plusieurs autres surprises vous attendent !  
 Les billets seront en vente très bientôt  
 Surveillez votre hebdo local pour connaître tous les détails sur les activités formatives et festives organisées pour cette journée unique.

14 - 15 - 22 - 29 Mars

**Mercredi 14 mars**  
 La petite douceur du mois  
 Invitée  
 Sylvie Trépanier  
*La cuisine santé de Syl « vie »*  
 Au Centre de femmes de 19 h à 21 h



**Jeudi 15 mars**  
 Rendez-vous gourmand  
*L'alimentation saine (2<sup>ème</sup> de 3 rencontres)*  
 Avec Lucie-Claude Gélinas, animatrice intervenante du centre  
 À la Maison des jeunes l'Index de Notre-Dame-de-Montauban 515 avenue des Loisirs de 13 h 15 à 15 h 15

**Jeudi 22 mars**  
 Rendez-vous gourmand  
*Les pousses et les germinations*  
 Avec Lucie-Claude Gélinas  
 Au Centre de femmes de 13 h à 15 h 30

**Jeudi le 29 mars**  
 Assemblée générale annuelle 2007  
 Au Centre de femmes de 17 h à 19 h  
 En tant que membre, vous recevrez une invitation personnelle qui vous fournira tous les détails de l'AGA 2007  
 Pour devenir membre, contactez-nous au **289-2588**



# Avril 2007

# Avril

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					

4 - 5 Avril

**Mercredi 4 avril**  
 Causerie-Atelier-Femmes-Échange  
*Mieux comprendre la sexualité dans sa globalité en tant que pulsion de vie*  
 Avec Isabelle Borduas, sexologue-éducatrice

Au 750 du Couvent, local 50  
 Au CLSC de Saint-Tite  
 À 19 h



**Jeudi 5 avril**  
 Rendez-vous gourmand  
*L'alimentation saine (3<sup>ème</sup> de 3 rencontres)*  
 Avec Lucie-Claude Gélinas, animatrice intervenante au centre  
 À la Maison des jeunes L'Index de Notre-Dame-de-Montauban  
 515 avenue des Loisirs  
 de 13 h 15 à 15 h 15

11 - 12 - 16 - 18 - 19 - 26 Avril

**Mercredi 11 avril**  
 Rendez-vous Inform'Elles  
 Le réseautage, un nouveau style de pouvoir  
 Réservation obligatoire au (418) 289-2588  
 Au Restaurant le Bourdais  
 655, Route 153 à Saint-Tite  
 de 17 h à 19 h

**Jeudi 12 avril**  
 Rendez-vous gourmand  
*Le millet : Cuisiner des croquettes*  
 Avec Ginette Gauthier  
 Au Centre de femmes  
 de 13 h 15 à 15 h 15



**Les Lundis du 16 avril au 7 mai**  
**Ateliers Auto-massage**  
 Avec Anita Champagne  
 Série de 4 ateliers au coût de 20\$  
 Au Centre de femmes  
 de 13 h 30 à 15 h

**Mercredi 18 avril**  
 La petite douceur du mois  
 Invitée : Julie Bordeleau  
 présidente de l'Association des personnes aidantes naturelles de Mékinac  
*Vivre avec une personne en perte d'autonomie, Où trouver du soutien?*  
 Au Centre de femmes  
 de 13 h 15 à 15 h 15

**Les Jeudis 19 avril - 3 mai - 17 mai**  
**Formation Le mitan de la vie**  
*Regards sur la ménopause*  
 Au Centre de femmes  
 de 13 h à 15 h 30

**Jeudi 26 avril**  
 Assemblée de cuisine  
*Savoir dire NON*  
 Avec Marguerite Fréchette, conseillère en orientation  
 Dîner 2\$ - Réservation obligatoire  
 Au Centre de femmes  
 de 11 h 30 à 15 h

# Mai 2007

# Mai

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		

9 - 10 - 23 Mai

**Les Mercredis 9 mai - 23 mai**  
**Groupe d'entraide Mère d'ado**  
 Avec Annie Proulx, directrice  
 Maison de la famille du GENP  
 Au Centre de femmes  
 de 19 h à 21 h

**Jeudi 10 mai**  
 Causerie-Atelier-Femmes-Échange  
*Sortie en nature La nature et moi : comment sentir cette force de vie?*  
 Avec Anita Champagne à son chalet situé à Hervey-Jonction  
 de 11 h à 15 h - Covoiturage  
 Emportez votre pique-nique  
 Remis au 11 si mauvais temps

16 - 24 - 30 - 31 Mai

**Mercredi 16 mai**  
 La petite douceur du mois  
 Invitée  
 Denise Thiffault  
*Clinique Santé Beauté*  
 Au Centre de femmes  
 de 19 h à 21 h

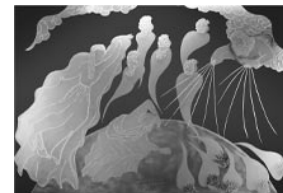


**Jeudi 24 mai**  
 Rendez-vous gourmand  
*Cuisiner des tartinades santé (Humus, mexicaine, etc.)*  
 Avec Lucie-Claude Gélinas

Au Centre de femmes  
 de 13 h 15 à 15 h 15



**Mercredi 30 mai**  
 Rendez-vous Inform'Elles  
 Le réseautage à l'œuvre, comment en tirer le maximum  
 Réservation obligatoire au (418) 289-2588  
 À l'Auberge des Tournesols  
 930, rue Principale au Lac-aux-Sables  
 de 17 h à 19 h



**Jeudi 31 mai**  
 Sortie culturelle  
 Les Jardins de Cristal du Centre d'Art  
 Louise-Côté-Lévesque de Sainte-Eulalie  
 Coût 15\$ par personne, incluant le transport  
 Emmenez votre pique-nique  
 Réservation obligatoire  
 Départ - 9 h 30 Retour - 16 h

## Centre de documentation

La collection du Centre de documentation, spécialisée en Condition féminine, témoigne du caractère unique de votre centre de femmes et compte notamment près de 400 documents. Venez y jeter un coup d'œil!



## Formations et groupes d'entraide

### Formation

#### « De la dépendance à l'autonomie affective »

Cette formation propose une démarche sur 12 rencontres afin d'approfondir nos connaissances des difficultés affectives et d'en éviter les pièges. Elle débutera le 12 février 2007 en soirée.

### Formation

#### Antidote 2 : Une quête d'amour

Aux antidotées d'un an et plus, Femmes de Mékinac offre ces 10 rencontres qui permettent aux participantes de prendre contact avec leur vécu affectif et d'oser un plus grand engagement dans leur vie. Antidotées d'un an et plus, inscrivez-vous au 289-2588 à cette session qui débute le 13 février en PM.

### Formation

#### La ménopause ou le mitan de la vie

Nous vous proposons trois rencontres afin de permettre aux participantes de se réapproprier cette période de la vie trop souvent mal perçue ou malmenée. Nous vous donnons rendez-vous les jeudis 19 avril, 3 et 17 mai.

### Groupe d'entraide Mère d'ado

Ces soirées favorisent l'échange entre les participantes en leur permettant de partager leur vécu, de prendre conscience de leurs besoins et de développer leur réseau de soutien. Deux rendez-vous sont prévues les 9 et 23 mai.

### Conseil d'administration 2006-2007

#### Solange Fernet-Gervais

*Présidente*

#### Nicole Bergeron

*Vice-présidente*

#### Carolle Gauthier

*Secrétaire*

#### Gisèle Renaud

*Trésorière*

#### Liliane Fournier

#### Micheline Dion

*Administratrices*

#### Monique Lachance

*Représentante des travailleuses*

#### France Déry

*Personne-ressource*

## 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'R 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;



- Un milieu de vie qui offre à toutes les femmes de l'information et des activités afin d'améliorer l'estime de soi, d'encourager une meilleure connaissance du potentiel féminin et de soutenir leurs démarches vers une plus grande autonomie affective et financière.

### Les Travailleuses

#### France Déry

*Coordonnatrice*

#### Monique Lachance

*Adjointe administrative*

#### Lucie-Claude Gélinas

*Animatrice Intervenante*

#### Thérèse Plamondon

*Réceptionniste Archiviste*

#### Julie Bordeleau

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

#### Nathalie Guindon

*Agente de projet et de formation*

