

Programmation

Hiver-Printemps

2012



Centre de femmes



février 2012

| 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 | | | |



Congrès de L'R des centres de femmes du Québec

Cette année, le congrès annuel de notre regroupement se tiendra dans notre région Mauricie / Centre-du-Québec les 12, 13 et 14 juin 2012 à Shawinigan. Les 7 centres de femmes de la région sont fiers d'accueillir les déléguées de tous les centres de femmes de la province, membres de L'R des centres de femmes du Québec. Nous aurons des places disponibles pour les femmes fortement intéressées par cet événement rassembleur.



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!



Période d'inscription **Mercredi 1er février 2012** de 9h à 16h30

Jeudi 2 février et Lundi 6 février 2012 de 9h à 12h et de 13h à 16h30

Dès le 1er février, nous vous invitons à venir nous visiter et à vous inscrire aux activités de la programmation qui vous intéresse même si elles sont gratuites ou que vous n'êtes pas membre. Être une femme est le seul pré-requis. Bienvenue à toutes!

Le principe de « première arrivée, première servie » sera appliqué lors du déroulement des inscriptions débutant ce 1er février. À tour de rôle, dans l'ordre d'arrivée (numéro), chaque participante pourra s'inscrire pour elle-même. Personne ne pourra inscrire quelqu'un d'autre. N'hésitez surtout pas à vous inscrire sur la liste d'attente lorsqu'une activité a atteint la limite des places disponibles. Il arrive souvent que des annulations se produisent vous donnant la chance d'y participer.

Notez également que nous ne prendrons aucune inscription par téléphone durant la période d'inscription.

Pour les activités payantes de la programmation où le paiement est requis à l'inscription, le paiement en argent comptant confirmera votre réservation. Aucun chèque ne sera accepté. Si une participante veut annuler son inscription, elle doit le faire le plus tôt possible pour nous permettre de la remplacer. Le coût de l'activité sera remboursé si nous trouvons une remplaçante disponible sur la liste d'attente. Nous ne prendrons pas d'annulation la journée même de l'activité.

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.

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



Jeudi 9 février 2012
Atelier création de bijoux

Thème : Fabrication de bijoux : bracelet, bague, collier ou boucles d'oreille selon le choix des participantes

Personne ressource :

Mariane Dallaire, artiste

Coût : Prévoir un montant de 5\$
pour chaque création
12 places disponibles

Heure : de 13 h 15 à 16 h

Lieu : au Centre de femmes



Mercredi 15 février 2012
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.

Thème : Prévention de l'ostéoporose

Invitée : Christine Béland, pharmacienne

Heure : de 19 h à 21 h

Lieu : au Centre de femmes



Jeudi 16 février 2012
Rendez-vous gourmand

Thème : Pizza maison

Personne ressource :

Ginette Gauthier

Heure : de 13 h 15 à 15 h 30

Lieu : au Centre de femmes



Mercredi 22 février 2012
Causerie-Atelier-Femmes-Échanges

Thème : Accepter de me responsabiliser

« C'est la faute de l'autre si je suis malheureuse. » Facile de nous déresponsabiliser, de nous effacer de notre propre vie. Prendre sa vie en main, se responsabiliser, trouver des moyens pour reprendre le pouvoir sur notre vie, voilà ce à quoi nous sommes appelées.

Personne ressource :

Sylvie Dufresne, psychothérapeute

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 est le seul pré-requis.

Bienvenue à toutes!



Jeudi 23 février 2012
Assemblée de cuisine

Thème : Sensibilisation à la crise suicidaire

Comment être aidant auprès d'une personne suicidaire en s'entourant d'aide

Ressource :

**Centre Prévention Suicide
Centre-de-la-Mauricie/Mékinac**

Heure : de 11 h 30 à 15 h 30

Lieu : au Centre de femmes

Coût : dîner 5\$ - 20 places disponibles

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

mars 2012

| 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 |

« Les femmes ont toutes les raisons de s'indigner »

**Le FÉMINISME ?
Plus actuel que jamais!**

Jeudi 1er mars 2012

Brunch conférence

Dans le cadre de la Journée internationale des femmes du 8 mars, nous poursuivons notre réflexion sur le féminisme. Madame **Joanne Blais**, coordonnatrice de la Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie viendra nous partager sa vision du féminisme aujourd'hui.

Table de concertation
du mouvement



Heure : de 11 h à 14 h

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



Coût: 5\$ par personne
53 places disponibles

Semaine de relâche

Du 5 mars au 8 mars 2012

Prenez note qu'à l'occasion de la semaine de relâche scolaire du 5 mars au 8 mars 2012, le Centre de femmes sera fermé.



« LES FEMMES ONT TOUTES
LES RAISONS DE S'INDIGNER. »



Le Collectif 8 mars :

Le Collectif 8 mars, Huguette Latulippe/Promotion inc.
Illustration: Julie Rocheleau



Mercredi 14 mars 2012

Causerie-Atelier-Femmes-Échanges

Thème : **J'ose demander ...**

La loi / la maladie mentale, la médication, la communication entre la personne malade et son proche et la possibilité d'avoir une qualité de vie après un diagnostic.

Ressource : **Le Périscope - Association des familles et des proches des personnes atteintes de maladie mentale Centre-de-la-Mauricie / Mékinac**

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

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



Jeudi 15 mars 2012

Atelier création de bijoux

Thème : Fabrication de bijoux : bracelet, bague, collier ou boucles d'oreille selon le choix des participantes

Personne ressource : Mariane Dallaire, artiste

Coût : Prévoir un montant de 5\$ pour chaque création - **12 places disponibles**

Heure : de 13 h 15 à 16 h

Lieu : au Centre de femmes



Jeudi 22 mars 2012 - Assemblée générale annuelle

En tant que membre, vous recevrez une invitation personnelle qui vous fournira tous les détails. C'est un rendez-vous à ne pas manquer!



Formation à la Méthode E.S.P.E.R.E.

Mercredi 28 mars 2012 de 13h15 à 16h
Mercredi 4 avril 2012 (suite) de 9h à 16h
(apportez votre lunch pour le 4 avril)

Accessible à tous, cette méthode de communication relationnelle nous apprend à se dire, à se positionner sainement et à éviter les pièges d'une communication malsaine qui pollue nos relations. Elle permet surtout de sortir de la victimisation et d'accéder à des relations équilibrées.

Personne ressource :

Carolle Bruneau, communicatrice relationnelle

Coût : **Dépôt de 15\$** payable à l'inscription
remboursable après la formation complétée le 4 avril
Limitée à 10 participantes maximum pour les 2 jours

Lieu : **au Centre de femmes**

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



Jeudi 29 mars 2012
Assemblée de cuisine

Thème : **Être grand-maman en 2012 : la même chose qu'en 1950?**

Qu'est-ce qui a changé et qu'est-ce qui est pareil? Quelles sont mes limites et celles des autres? L'importance du respect de soi et de l'autre. Qu'est-ce qui est important pour moi dans ma relation avec mes petits-enfants? Quel est mon rôle, quelles sont mes valeurs versus celles des parents.

Invitée : **Nicole Houle, personne-ressource**

Heure : **de 9 h 30 à 12 h**

Lieu : **au Centre de femmes**

Coût : **déjeuner 5\$**
20 places disponibles

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

avril 2012

| 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 | | | | | |



Formation à la Méthode E.S.P.E.R.E.

Mercredi 4 avril 2012 (suite)
de 9h à 16h (apportez votre lunch)

Voir les détails au 28 mars 2012



Congé de Pâques

Jeudi 5 avril et Lundi 9 avril 2012

Prenez note qu'à l'occasion du congé de Pâques, les 5 avril et 9 avril 2012, le Centre de femmes sera fermé.



Mercredi 11 avril 2012

Atelier fabrication de savon

Thème : Fabrication de savon

Personne ressource :

Valérie Buist, Belle à croquer

Coût : 5\$

Chaque participante revient à la maison avec le savon qu'elle a fabriqué.

Heure : de 13 h 15 à 16 h

Lieu : au Centre de femmes

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



Jeudi 12 avril 2012
Atelier création de bijoux

Thème : Fabrication de bijoux : bracelet, bague, collier ou boucles d'oreille selon le choix des participantes

Personne ressource : Mariane Dallaire, artiste

Coût : Prévoir un montant de 5\$ pour chaque création
12 places disponibles

Heure : de 13 h 15 à 16 h *Lieu :* au Centre de femmes



Mercredi 18 avril 2012
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.

Thème : Vignoble Le Clos Sainte-Thècle

Invitée : Martine Cloutier, co-productrice viticole

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



Jeudi 19 avril 2012
Causerie-Atelier-Femmes-Échanges

Thème : Gestion du stress

Tout changement dans notre vie est susceptible de provoquer un effet plus ou moins grand sur notre équilibre psychologique. À cet effet, suite aux résultats d'une enquête, une échelle d'impact des événements à risque a été élaborée. Cet outil permet de nous conscientiser afin de mieux gérer notre stress.

Personne ressource :

Marguerite Fréchette, conseillère en orientation

Heure : de 13 h 15 à 15 h 30

Lieu : Salle municipale : 1060, St-Pierre à Hérouxville



Mercredi 25 avril 2012
Rendez-vous Inform'Elles



Thème : La synergologie

Saviez-vous que lorsque nous communiquons, plus de 90% du message passe par notre corps (intonation de voix, gestes, grattements, regards, etc.)?

En gestion, en négociation ou en relation d'équipe, la synergologie permet de comprendre l'attitude, de décoder le mouvement et de révéler le non-dit. En apprenant à mieux lire et à mieux comprendre le langage du corps, il est possible d'améliorer notre communication avec les autres et d'augmenter ainsi la qualité de nos relations. Et pourquoi pas, du même coup, détecter les mensonges?

Personne ressource :

Christine Gagnon, synergologue

Heure : de 7 h 30 à 12 h

Lieu : Restaurant Au Petit Palace
 304, rue Masson, Sainte-Thècle

Coût: 20\$ par personne
 Inscription obligatoire
 avant le 12 avril 2012
32 places disponibles



Jeudi 26 avril 2012
Assemblée de cuisine

Thème : **Se débarrasser de l'inutile**

Pour contribuer à mon bien-être, de qui ou de quoi dois-je m'éloigner?

Invitée : **Lina Massicotte, personne-ressource**

Heure : de 11 h 30 à 15 h 30

Lieu : au Centre de femmes

Coût : **dîner 5\$** - 20 places disponibles

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

mai 2012

| 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 3 mai 2012
Rendez-vous gourmand

Dans le cadre de la Journée internationale sans diète du 6 mai, encourager l'appréciation de la diversité des formats corporels.

Thème : **Cuisiner à l'aide de la mijoteuse**

Personne ressource : **Lyne Mongrain**

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



Lundi 21 mai 2012
Journée nationale des patriotes

Prenez note qu'à l'occasion de la Journée nationale des Patriotes, le Centre de femmes sera fermé.



Mercredi 20 juin 2012
Sortie culturelle
Spectacle de Lise Dion
« Le temps qui court »



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

17 h 00 - **Souper Le Manoir du spaghetti**

20 h 00 - **Salle J-Antonio Thompson**
Spectacle

22 h 30 - **Retour pour Sainte-Thècle**

Coût : **40\$ tout inclus payable à l'inscription**
Inscription obligatoire
42 places disponibles - La priorité des places disponibles sera accordée aux membres



Centre de femmes

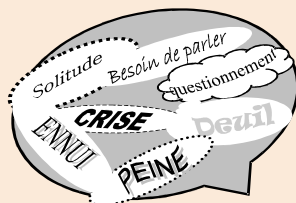
Agence de la santé
et des services sociaux
de la Mauricie
et du Centre-du-Québec

Québec 



ENTREPRENDRE
MAINTENANT
ENSEMBLE

Communauté entrepreneuriale de Mekinac



Service d'écoute téléphonique

(418) 289-2422

Interurbain sans frais :

1-866-666-2422

Confidentialité assurée

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



L'IRD DES
CENTRES DE
FEMMES
DU QUÉBEC

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 estivales

Notez qu'à l'occasion de la période des vacances estivales, le centre de femmes sera fermé du 16 juillet 2012 au 2 août 2012.

De retour le 6 août 2012!