



Journal Femmes de Coeur édition spéciale de février et mars

Bonjour chère membre,

Voici une autre parution spéciale du Journal Femmes de Coeur adapté et modifié dû à la pandémie. Dans ce journal, tu découvriras les activités du mois de février et du mois de mars. Voici quelques exemples des événements rassembleurs et des nouveautés que tu pourras découvrir :

- ◆ Jardin collectif de Jardiner son avenir dès le 15 février
- ◆ Le grand rassemblement virtuel du communautaire le 17 février
- ◆ Le fabuleux tirage du Centre le 6 mars
- ◆ La rencontre ZOOM pour célébrer le 8 mars
- ◆ Les moments Connectées entre Elles dès le 22 février

♥ De plus, nous te rappelons que l'équipe de travail est toujours disponible pour le service de soutien et d'aide individuelle. Si tu ressens le besoin de parler, il est possible de téléphoner au Centre durant les heures d'ouverture ou encore de planifier une rencontre avec une travailleuse. Nous pourrions t'accueillir au Centre afin de t'accorder ce moment important pour une durée d'une heure.



Important : Le Centre sera fermé du 1er au 4 mars.
Les travailleuses seront de retour dès le lundi 8 mars 2021.

L'urgence sanitaire

Rappel des mesures de prévention et de sécurité liées à la propagation du COVID-19:

- Prendre rendez-vous par téléphone avant de visiter le Centre;
- Porter un couvre-visage en tout temps ;
- Laver ses mains régulièrement.

Nous sommes sensibles aux répercussions que ces ajustements peuvent apporter dans le milieu de vie du Centre. L'équipe travaille avec soin à la prévention du milieu, tout en poursuivant l'accomplissement de la mission du Centre.

Centre de Femmes Montcalm

Grande levée de fond

14 prix d'une valeur de 1 000 \$ chacun.



**1 billet à 10 \$ =
1 chance sur 100
de gagner l'un des 14 prix**

BILLET EN VENTE MAINTENANT

Informations : 450 439-6446
3 Points de vente
Virement interac possible

Oyez, Oyez !

La vente de billets pour la grande levée de fond au profit du Centre de Femmes Montcalm se poursuit ! C'est un dernier << sprint >> vers le grand tirage du 6 mars prochain.

Tu es invitée à partager la nouvelle dans ton réseau.

Savais-tu qu'il est possible de se procurer des billets en effectuant un **virement interac** ? Et oui !

Une participation sans contact adaptée pour la situation actuelle.



Saches que toutes les personnes gagnantes seront contactées par téléphone dans la soirée du 6 mars.

Bonne chance à toutes les personnes qui ont participé à cette importante levée de fonds.

GRANDE LEVÉE DE FOND

Le 6 mars 2021 au profit du

Le tirage aura lieu à l'Opale
510 rue Saint-Isidore,
Saint-Lin-Laurentides (QC) J5M 2V1



30^e
ANNIVERSAIRE

Coût
10\$

Centre de Femmes
Montcalm

Avec et pour les femmes d'ici !

450 439.6446



14 PRIX D'UNE VALEUR DE 1000\$ • MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES !
1 CHANCE SUR 100 DE GAGNER • CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT

Réclamation des prix au CFM 605, St-Isidore, St-Lin-Laurentides J5M 0M4 jusqu'au 31 mai 2021

14 000\$ en prix à gagner 14 prix d'une valeur de 1 000\$

Ateliers Jacob Espace & Cuisine

Meuble et décoration à déterminer selon le besoin de la personne gagnante

Aux deux Colombes - Animalerie

Certificat cadeau

Au soin d'Océanne

Soins esthétiques pour homme et femme Ex: soins des pieds, massage, épilation, bloc électrolyse, coupe de cheveux, coupe barbe

Bijouterie BFM - Modéliste

Coffret incluant : 1 montre Femme Céline Dion d'une valeur de 265 \$, 1 montre Homme Esprit d'une valeur de 90 \$ et 650 \$ en certificat cadeau

Centre Visuel St-Lin-Laurentides

Certificat cadeau

Complexe Atlantide

1 passe familiale de saison 2021
1 location de chalet en basse saison incluant les activités de basse saison

Gym Tonic

Abonnement pour 2 personnes d'une durée de 12 mois et 1 plan alimentaire avec suivi pour 2 personnes

Les Museaux d'Écosse

Produits de boeuf, veau et bison

Notaire Lévesque & Associés

2 testaments
2 mandats de protection

Outillage Express

Service de location selon les besoins de la personne gagnante

Pharmacie Jean-Coutu

Cartes cadeaux

Plomberie PDA Vézina

Certificat cadeau

Pro-mécanique Bélangevin & Lave-Auto

6 changements d'huiles réguliers
2 changements de pneus
20 lavages intérieurs et extérieurs
1 shampooing complet avec cire

Provigo Alimentation Manon Bélanger

Certificat cadeau

**Un billet à 10 \$ = 1 chance sur 100 de gagner 1 des 14 prix.
Tirage le 6 mars 2021**

Le **Centre de Femmes Montcalm** est une ressource dynamique et féministe qui contribue à l'amélioration des conditions de vie des femmes. C'est un lieu accueillant et confidentiel qui offre des ateliers, des activités et du soutien aux femmes de tous âges depuis maintenant **30 ans**.
Pour information : **450 439.6446** ou **cfmontcalm@bellnet.ca**

Gratuit, enrichissant, solidaire



Tu aimes jardiner? Tu souhaites acquérir de nouvelles connaissances sur le jardinage et la permaculture? Si oui, c'est en collaboration avec le Centre que Jardin Humani-Terre t'offre pour une deuxième année la possibilité de participer au jardin collectif et écologique « Femmes de Coeur ». Ce magnifique jardin se situe sur un site enchanteur au Rang-Double à St-Lin-Laurentides. Toutes les femmes de la MRC Montcalm peuvent y participer!

L'équipe de Jardin Humani-terre est très heureuse de poursuivre le projet avec vous cette année en offrant à toutes les femmes, la possibilité d'assister à 9 activités de jardinage animées, une fois par mois, de février à octobre.

Première rencontre d'informations virtuelle: **Lundi 15 février 2021 de 11h à 12h.**

* Vous pouvez vous joindre en tout temps ou assister au nombre de rencontres que vous désirez durant l'année.

Des mesures sanitaires rigoureuses seront mises en place.

Pour ton inscription contacte **Brigitte Longpré** bénévole pour le Centre de Femmes Montcalm au : **450-302-4710** ou à l'adresse courriel :

longpre.brigitte@videotron.ca





ACTION COLLECTIVE RÉUSSIE!

Pour enrayer toutes formes de violence
faite envers les femmes.

Réfléchir, collectiviser et agir ensemble!

Des membres du Centre se sont rencontrées et mobilisées lors d'une activité sur la plateforme Zoom afin de réfléchir collectivement sur les enjeux de la violence faite envers les femmes. Nous avons réfléchi ensemble sur les formes de violences et les conséquences de celles-ci afin de nous préparer pour une action collective importante!

Dans un deuxième temps, c'est avec détermination et fierté que nous avons été à la rencontre de M. Louis-Charles Thouin, député du comté Rousseau afin de sensibiliser le gouvernement du Québec à la violence faite envers les femmes. Nous avons nommé des revendications qui sont nécessaires de mettre en place afin de cesser cette violence.

Merci mesdames pour votre implication ♥



Tu es invitée à lire le message que nous avons lu lors de
l'action dans le texte ci-bas. Bonne lecture!



Agir ensemble contre toutes les formes de violence faites envers les femmes, dépôt du ruban blanc

Elles sont : humiliantes, dégradantes, menaçantes, meurtrières...

Elles sont : isolées, récurrentes, subtiles, concrètes, systémiques, intersectorielles...

Elles sont dans des : relations amoureuses, familiales, milieux de travail...

Elles sont multiples et ont de multiples conséquences.

Elles sont toutes inacceptables.

Oui! Toutes les formes de violence sont inacceptables.

La violence contamine notre société.

Elle oppresse les femmes, les personnes vulnérables et en marge.

La violence peut amener différentes conséquences chez les femmes telles que :

- La diminution de leur estime, leur confiance;
- La perte de leur identité, de leur pouvoir sur leur vie, de leur autonomie;
- Anxiété, dépression, idées suicidaires et suicides;
- Décrochage scolaire, normalisation de la violence, dépendances;
- Blessures psychologies, physiques, hospitalisations, homicides.

Nous sommes ici [mobilisées et solidaires avec un message adressé au gouvernement du Québec](#). Nous sommes heureuses d'avoir pris connaissance du montant investi par le gouvernement du Québec, soit de 180 millions de dollars sur 5 ans en violence conjugale. Comme vous le nommez : « Chaque victime est une victime de trop! ».

C'est donc animé par sa mission de transformation sociale et de défense de droits, que le Centre de Femmes Montcalm souhaite vous remettre M. Louis-Charles Thouin, député provincial du comté de Rousseau, un ruban blanc qui symbolise entre autres, des conséquences des violences faites aux femmes.

Notre ruban blanc porte la voix de femmes de Montcalm. Notre ruban blanc rappelle qu'il est impératif et urgent d'agir ensemble pour enrayer toutes les formes de violence.

Alors que certaines femmes ont obtenu des victoires, d'autres les attendent encore.

C'est pourquoi nous demandons des engagements concrets de la part du gouvernement provincial pour éliminer les violences qui continuent d'exister malgré les avancées des droits des femmes au Québec.

Le Centre de Femmes Montcalm demande d'agir dans la transformation sociale en :

- Offrant un soutien rapide à de l'aide psychologique sans discrimination et gratuitement;
- Luttant contre la culture du viol et en faisant la promotion du consentement;
- Faisant la promotion des relations égalitaires entre femmes et hommes et entre les femmes elles-mêmes;
- Utilisant systématiquement l'analyse différenciée selon les sexes intersectionnelle, soit (ADS+). Rappelons-nous que c'est en 2006, que l'ADS a été formellement inscrite comme un outil de gouvernance dans la politique gouvernementale du Québec pour atteindre l'égalité entre les femmes et les hommes. Pour que l'égalité de droit devienne une égalité de fait.

- L'ADS+ raffine la connaissance des réalités vécues par les femmes et par les hommes;
- L'ADS+ met en lumière les caractéristiques propres aux femmes et aux hommes;
- L'ADS+ adapte les actions dans nos milieux afin de les rendre plus efficaces, tant auprès des femmes qu'auprès des hommes.

En terminant, nous portons à votre oreille la pensée d'une membre :

« Entendre des mots d'amour conjugués aux gestes de violence surprend! Comment décrypter les messages ? Où trouver la clé pour découvrir la lumière qui chassera l'obscurité et révélera les couleurs du coeur. Lire et entendre violence faite aux femmes, s'interprète souvent par la violence faite des hommes, mais la violence est origine de toutes sources, de tout sexe, des autorités, des familles, des entourages. » - femme anonyme

Merci de votre attention portée envers les femmes de Montcalm.

- Les membres et les travailleuses du Centre de Femmes Montcalm.





Semaine nationale de
la prévention du suicide
31 janvier au 6 février 2021

» Je mets l'espoir de l'avant

ENSEMBLE,
PRÉVENONS
LE SUICIDE

Pour une deuxième année, c'est avec fierté que le comité « Prévention suicide » du Centre souligne cette semaine sous le thème : **Je mets l'espoir de l'avant**. Une sagesse indienne nomme que dans chaque être humain se livre un combat entre 2 loups, celui du désespoir et celui de l'espoir. Le gagnant de cette bataille intérieure est déterminé par celui qui est le plus nourri. En pensant à cette sagesse le comité t'offre ce qui suit afin de nourrir l'espoir en toi.



Ensembles et solidaires, les femmes du comité croient et espèrent que par des actions de sensibilisations et d'informations que les Montcalmoises seront mieux outillées sur cet enjeu préoccupant et important afin de voir une diminution des décès et des personnes endeuillées par suicide. Cette année, le comité te propose en ce temps particulier de confinement trois choses.

La première est de faire un exercice de réflexion afin d'identifier ce que tu aimes de ta vie, tes raisons de vivre, tes projets, les moments agréables de ta vie ou les moins difficiles. Mais, peut-être que tu te demandes quel est le lien de cette activité avec la prévention du suicide?

En fait, voici une des explications telles que mentionnées dans un des documents de la VIE-GILE du Centre de prévention du suicide de Lanaudière (CPSL) : « (...) chacune de nous peut avoir eu un moment difficile...et nous avons continué. Pourquoi? Tout être humain a quelque chose qui le fait avancer jour après jour. Tout être humain a une partie plus « vivante » à l'intérieur de lui. »

Pour cette raison, le comité aimerait que tu prennes le temps de faire cet exercice afin que tu réfléchisses sur ce qui te fait du bien dans ta vie, penser à tes raisons de vivre.

Nous savons avec les explications du CPSL que connaître ce qui nous fait du bien peut grandement nous aider à traverser une période difficile de notre vie et même nous aider à traverser une période de vie avec des idées suicidaires. Le comité partage avec toi leurs réponses afin de s'inspirer les unes les autres!

Alors, qu' aimes-tu de ta vie? Quelles sont tes raisons de vivre ou tes projets? Quels sont les moments agréable de ta vie ou les moins difficiles?

♥ Lise partage avec toi qu'elle apprécie la nature, les saisons! Elle aime prendre des marches afin de contempler les beautés de la nature. Elle apprécie particulièrement la mer, c'est calme et ressourçant. De plus, elle aime la présence de son chien, un fidèle compagnon.

♥ De son côté Louise aime se sentir utile, par exemple, en préparant des lunchs colorés et appétissants à son petit-fils. Elle aime lui faire plaisir! En ce temps d'hiver, elle aime s'habiller chaudement afin d'aller prendre de belles marches. De plus, elle aime avoir de...

« petites passions » pour s'initier et apprendre de nouvelles choses. Par exemple, en ce moment elle apprend sur le langage des signes!

♥ Audrey de son côté, apprécie la présence de sa fille, Livia. Un trésor à son cœur! S'évader le temps de quelques secondes dans un câlin de sa cocotte. Elle veut être présente pour elle le plus longtemps possible! Aussi, elle aime apprendre sur tout ce qui touche les produits cosmétiques faits maison ainsi que les produits écologiques et réutilisables. Elle confectionne présentement des papiers de toilette réutilisables pour elle et sa famille.

Et toi, qu'aimes-tu de ta vie? Quelles sont tes raisons de vivre ou tes projets? Quels sont les moments agréables de ta vie ou les moins difficiles?

Le comité t'invite à afficher tes réponses à un endroit visible. Tu pourras les relire au besoin et les modifier au fil du temps...♥

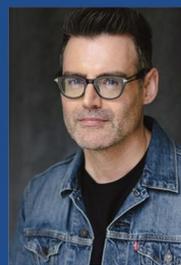
Deuxièmement, le comité veut te faire découvrir le livre « Se donner le droit d'être malheureux » écrit par le psychologue, M. Marc-André Dufour. Un livre qui nous invite, entre autres, à changer notre regard sur les émotions douloureuses. Un outil pour traverser les incontournables malheurs de l'existence. Un bijou!



Un livre peut-il sauver des vies?

Voilà une des questions que Marc-André Dufour se posait en écrivant cet ouvrage... Un livre à lui seul n'a pas cette capacité. Par contre, changer notre regard sur les émotions douloureuses, la vulnérabilité et la demande d'aide influencerait peut-être favorablement la suite de notre existence et celle de nos proches.

« Le bonheur, c'est comme le sucre à la crème, quand on en veut, on s'en fait! » Mais si c'était aussi simple, comment expliquer ce haut niveau de détresse et ce millier de suicides dans la population québécoise chaque année? Marc-André Dufour n'offre pas la recette du bonheur. Il aborde plutôt les lourdes conséquences que peut avoir l'évitement perpétuel de la souffrance intérieure. Cet ouvrage à la fois profond et accessible est le fruit de ses expériences auprès de personnes désespérées qui ont repris goût à la vie. Ainsi, loin en amont de la crise suicidaire, il nous outille pour mieux traverser les incontournables malheurs de l'existence.



MARC-ANDRÉ DUFOUR est psychologue clinicien. Engagé en prévention du suicide depuis plus de vingt-cinq ans, il a reçu le prix méritas Réjean-Marier de l'Association québécoise de prévention du suicide en 2017. Il a travaillé une douzaine d'années au Centre de prévention du suicide de Québec et, depuis 2005, il poursuit sa pratique dans un programme de soutien pour trauma et stress opérationnels. Il s'implique également en promotion de la santé mentale par des conférences et des chroniques à la télévision.

Et tu sais quoi? Le Centre a la chance d'avoir un exemplaire du livre « **Se donner le droit d'être malheureux** » dédié au nom du Centre. Oui, oui! L'auteur nous a généreusement offert son livre, nous sommes chanceuses! Et afin de faire vivre et voyager les écrits de ce livre, le comité a décidé de l'ajouter à la bibliothèque du Centre. Donc, pour en faire sa lecture, tu es invitée à l'emprunter. Ce service est gratuit pour toutes nos membres. Bonne découverte et bonne lecture.

Troisièmement, le Centre offre deux exemplaires de « **Se donner le droit d'être malheureux** » parmi les membres, wow! Nous effectuerons un tirage au sort le **jeudi 4 février** et nous contacterons les gagnantes afin qu'elles puissent venir récupérer leur prix.



Nous te rappelons qu'au besoin, il est possible de contacter le Centre de prévention du suicide de Lanaudière au 1-866-APELLE (277-3553).

Cette ligne de soutien et d'écoute est un service 24/7.

Les personnes qui peuvent téléphoner sont :

- Les personnes en détresse et leur entourage;
- Les personnes endeuillées par suicide;
- Toute autre personne touchée de près ou de loin par la problématique du suicide.

Ce service est gratuit et confidentiel. Appelle, n'hésite pas si tu en ressens le besoin ♥

En terminant, le Centre veut remercier pour une deuxième année l'implication de Louise Perras et Lise Dupuis au comité « Prévention suicide ».

Merci pour votre temps et votre implication à la cause. Vous faites une différence!

**TOUT LE MONDE
A UN RÔLE À JOUER**

EXPRESSION DE FEMMES



Dans le prochain journal, nous remettons la section « Expression de femmes » qui était présente dans les journaux du Centre avant la pandémie. Cette section est disponible pour toi si tu souhaites partager des écrits avec les autres femmes. Il peut s'agir par exemple d'un texte personnel, d'un poème que tu aimes ou un texte d'opinion. Les sujets peuvent être variés comme par exemple : la maternité, la retraite, la ménopause, la solitude, le bonheur, etc. Tu peux aussi aborder des thèmes comme : la précarité financière, le féminisme, le jardinage, les amitiés, etc. Laisse aller ton imagination et contacte une travailleuse pour lui dire que tu souhaites participer à cette section du journal. Au plaisir de te lire ♥

Initiation à l'utilisation Zoom

Pour rester en contact, le Centre s'adapte.

Malheureusement, l'état d'urgence sanitaire est toujours en vigueur avec ses mesures de sécurité. Alors, afin de se regrouper entre nous, des espaces virtuels animés s'ajoutent au calendrier d'activités du Centre.

Tu es donc invitée à une période de pratique de la plateforme Zoom où tu pourras te familiariser avec les différentes options qui seront utilisées lors de nos rencontres virtuelles.

Tu es invitée le 10 février dès 10 h 00.

Inscris-toi auprès d'une travailleuse avant le 8 février afin de recevoir le lien de la rencontre.

Pas d'ordi? Pas de soucis !

Tu n'as pas accès à un ordinateur, une tablette ou un cellulaire intelligent? **Pas de soucis.**

Le Centre met à disposition 2 ordinateurs portables afin que tu puisses participer dans les locaux du Centre. Si tu as un appareil pour te connecter aux rencontres, mais pas accès à internet, il te sera possible de venir avec ton matériel et utiliser le WIFI du Centre.

Connectées entre ELLES



Le Centre s'adapte à l'urgence sanitaire et au deuxième confinement en t'offrant un nouvel espace de rencontre sécuritaire intitulé : **Connectées entre ELLES**.

Des rencontres animées via la plateforme Zoom d'une durée de 1 h 30 pour aborder des sujets variés.

Nouveau ! Alternances entre animations et discussions « 100 thèmes ». Les discussions « 100 thèmes » sont des moments où nous prendrons le temps de voir ensemble comment chacune de nous allons pour ensuite parler d'un sujet spontané.

Mercredi 10 février dès 10 h 30 : Initiation Zoom Date limite d'inscription : 8 février.
Lundi 15 février de 13 h 30 à 15 h : Gestes d'amour Date limite d'inscription : 11 février
Mercredi 24 février de 10 h 30 à 12 h : Discussions 100 thèmes Date limite d'inscription : 22 février
Lundi 8 mars de 10 h 00 à 12 h : Célébrations du 8 mars Date limite d'inscription : 25 février
Mercredi 17 mars de 10 h 30 à 12 h : Discussions 100 thèmes Date limite d'inscription : 15 mars
Lundi 22 mars de 13 h 30 à 15 h : Rêver un peu, beaucoup, énormément? Date limite d'inscription : 18 mars
Mercredi 31 mars de 10 h 30 à 12h : Discussions 100 thèmes Date limite d'inscription : 29 mars

Bienvenue dans cet espace pour discuter en toute simplicité. ♥

Cadeaux du temps des fêtes

Dû au temps des fêtes exceptionnel causé par la pandémie, le Centre a été heureux d'offrir un présent à toutes ces membres puisque nous ne pouvions pas faire notre repas des fêtes habituel.

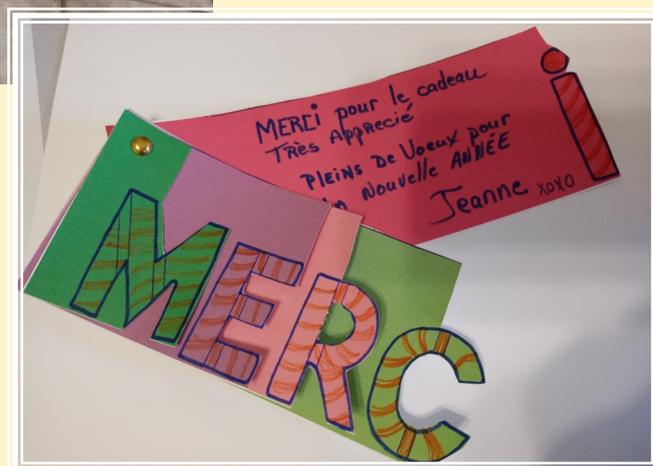
C'est le coeur enthousiasme que les lutines Hélène, Roxanne et Audrée ont été porter au domicile de chacune de vous un présent doux à recevoir. Vous avez grandement apprécié cette attention et nous en sommes ravies!

Merci pour vos beaux commentaires et votre accueil chaleureux.



Bonjour mesdames,
Quelle belle surprise! J'étais tellement contente de mon beau cadeau....Vous êtes vraiment merveilleuses d'avoir pense à nous faire plaisir...j'imagine tout le travail (bonheur) que vous avez eu en plus de faire la distribution...WOW vous êtes les petites Lutines envoyées par notre cher Père Noël. Un grand merci de me faire vivre la magie de Noël.
Je vous aime XXX
Louise

Salut
Merci de ce beau geste.
Un cadeau qui m'attend en ouvrant la porte...
J'ai beaucoup apprécié.
Bonne et heureuse année 2021 à vous toutes.
Amitiés



J'ai eu ce matin la visite de lutine qui me donna un beau sac de bonheur .
Quel moment agréable!!!!!!

Merci à toutes pour cette belle action, 👍❤️ Luce

ÉCOUTONS LES FEMMES

COLLECTIF 8 MARS | Journée internationale des droits des femmes 2021



Journée internationale des droits des femmes 2021



Tu es chaleureusement invitée à souligner la Journée internationale des droits des femmes 2021. C'est sous le thème « **Écoutez les femmes** » que les travailleuses t'accueilleront virtuellement sur la plateforme Zoom avec une activité et des prix de présences.

Le tout dans la simplicité et le plaisir!

En lien avec la thématique « **Écoutez les femmes** » qui est également inspirée par les impacts de la pandémie sur les femmes, tu pourras nommer un changement concret que tu désires voir dans notre société.

Évidemment, tu es invitée à nommer une idée seulement si tu le souhaites, car l'écoute des femmes commence entre nous.

Quand : lundi 8 mars de 10 h à 12 h

Inscription obligatoire avant le 24 février afin de recevoir le lien de la rencontre le lundi matin du 8 mars.

La salle Zoom sera accessible à 9 h 45 pour débiter la rencontre à 10 h.

Tu n'as pas accès à un ordinateur, une tablette ou un cellulaire intelligent?

Pas de soucis. Le Centre met à disposition 2 ordinateurs portables afin que tu puisses participer dans les locaux du Centre. Au besoin, contacte-nous!



Le Collectif 8 mars. Molotov communications. Illustration : Valaska.

Journée santé et ressourcement pour le communautaire



Mercredi le 17 février 2021, tu es invitée à te joindre à un grand rassemblement virtuel du mouvement communautaire à travers le Québec. Un événement historique propulsé par la campagne **Engagez-vous pour le communautaire** dans le cadre de la Journée internationale de la justice sociale!

En cette année bien particulière de la pandémie de la COVID-19, la Table régionale des organismes communautaires autonomes de Lanaudière propose à l'ensemble des organismes communautaires autonomes de participer à une journée santé et ressourcement. Le milieu communautaire est essoufflé et a aussi besoin qu'on prenne soin de lui s'il veut pouvoir continuer d'aider.

L'esprit de cette journée se veut à la fois ludique et bienveillant. On se fait du bien tout en envoyant un message fort au gouvernement : l'action communautaire autonome est en pause aujourd'hui, on recharge nos batteries!

Un événement ressourçant où tu es la bienvenue vêtue de ton pyjama.

Et oui quoi de plus confortable qu'un pyjama douillet. Inscris-toi auprès d'une travailleuse afin de recevoir le lien de la rencontre.



Semaine d'action des centres de femmes 2021

- Bâtir féministe pour une société solidaire

La dernière semaine de février les Centres de femmes se mobilisent partout à travers le Québec avec un message clair :

La relance économique post-covid doit considérer les femmes!

De notre côté, le Centre rencontrera M. Louis-Charles Thouin député de Rousseau, lundi le 22 février. Nous avons hâte de le rencontrer afin de discuter de ce thème fort important :

« Bâtir féministe pour une société solidaire ».



La Marche Mondiale des Femmes 2020

- Toujours active

La MMF a pris un changement pour s'adapter également à la pandémie, bien que l'événement de clôture soit reporté au 17 octobre 2021, les 5 revendications de la Marche Mondiale des Femmes 2020 sont toujours d'actualité et portées par plusieurs groupes féministes!

Au mois de **mars** notre revendication est liée aux enjeux d'inclusion pour les **femmes immigrantes, migrantes et racisées**.

Voici la revendication :

Puisque les femmes migrantes, immigrantes et racisées sont victimes de discrimination systémique, sexiste et raciste, nous exigeons la mise en place de mesures inclusives, qui tiennent compte de la complexité de leurs parcours d'intégration et leur garantissent un accès aux services et la pleine réalisation de leurs droits, indépendamment de leur statut migratoire.

Nous demandons au gouvernement de reconnaître et de prendre en compte les expertises des groupes qui défendent les intérêts de ces dernières.

Source : <http://cdeacf.ca/dossier/MMF#revendications>

 **PAUVRETÉ**

 **VIOLENCE**

 **FEMMES
MIGRANTES,
IMMIGRANTES ET
RACISÉES**

 **JUSTICE
CLIMATIQUE**

 **FEMMES
AUTOCHTONES**



Le Centre participe à la campagne annuelle « Osez le donner », au profit de la Fondation du cancer du sein du Québec. Tu es invitée à venir déposer un soutien-gorge usé, défraîchi ou encore en bonne condition au Centre.

La collecte sera remise à M. Luc Thériault, député de Montcalm, afin de réunir solidairement l'ensemble des collectes et les acheminer à la Fondation du cancer du sein.

Un geste qui change des vies. ♥

La bibliothèque, une ressource gratuite aux membres



Savais-tu que la bibliothèque féministe du Centre t'est accessible lors de tes visites?

Tu peux emprunter les livres pour une période d'un mois. Chaque retour de location sera mis de côté au moins 4 jours pour des raisons de sécurité.

Avise une travailleuse de ta visite par **téléphone** et viens découvrir tous les livres qui sont à ta disposition!

Savais-tu que...

Les travailleuses et les membres du conseil d'administration sont très actives dans la communauté? Oui, oui!

Nous sommes impliquées dans plusieurs milieux de concertation pour défendre les droits des femmes, participer à l'amélioration des conditions de vie de toutes et travailler à une société juste, égalitaire et féministe. Un travail essentiel et d'envergure pour réaliser ce volet de la mission du Centre. Comme organisme communautaire autonome, le Centre doit être enraciné dans sa communauté et poursuivre une mission sociale qui lui soit propre et qui favorise la transformation sociale. Intéressant n'est-ce pas?

Également, savais-tu que la pandémie a eu un effet de hausse sur le nombre de réunion avec les partenaires? La pandémie a amplifié et diversifié les besoins des femmes de notre région. À l'extérieur du Centre, l'implication aux concertations est peu connue.

Afin, de t'informer de ce volet important de la mission voici quelques exemples des milieux de concertations actuels :

- Comité prévention suicide (CFM);
- Comité politiques et conditions de travail (CFM);
- Conseil d'administration (CFM);
- Table régionale des organismes communautaires autonomes de Lanaudière (TROCL);
- Mouvement d'éducation populaire autonome de Lanaudière (MÉPAL);
- Table régionale des centres de femmes de Lanaudière (TRCFL);
- Regroupement L'R des centres de femmes du Québec (L'R);
- Création de l'organisme *Refuge pour L* pour les femmes et leurs enfants en situation d'itinérance;
- Table de concertation des groupes de femmes de Lanaudière (TCGFL);
- Comité santé mentale (TCGFL);
- Comité analyse différenciée selon les sexes intersectionnelle (TCGFL);
- Comité de travail Marche Mondiale des Femmes (MMF);
- Vision Montcalm;
- Comité logement de la MRC Montcalm;
- Comité transport de la MRC Montcalm;
- Table action prévention itinérance de Lanaudière (TAPIL);
- Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale 2017-2023;
- CHANTIERS RÉGIONAUX-Démarche lanaudoise visant l'amélioration des conditions de vie;
- Comité de pilotage de la Politique de développement social intégrée (PDSI)

5 choses que j'aime

Une petite réflexion pour le plaisir ça te dis ?
Tu es invitée à identifier 5 choses que tu aimes.

Voici nos propositions.



Cause sociale : _____

Chanson : _____

Breuvage : _____

Film / série : _____

Jeu : _____

Autres : _____

Une idée partagée

Merci à Maude, membre du Centre, qui partage une merveilleuse idée pour jumeler sécurité et confort avec l'arrivée de l'hiver.

Attache ton masque à ta tuque



Le froid est bien installé et pour jumeler confort et sécurité voici une astuce pratico-pratique toute simple.

Coudre un bouton chaque côté de ta tuque et accrocher ton masque.
Du confort pour tes oreilles.



Voici une option sans couture.
Utilise des boutons à un trou et des épingles à couche.



Le tour est joué !

De plus,
Maude a généreusement préparé des ensembles de boutons pour pouvoir créer l'attache.

Si tu souhaites t'en procurer, appelle-nous!

Un joyeux anniversaire à chacune!

Janvier

2 Sylvie Frenette
4 Lise Houle
12 Johanne Beudet
13 Lise Dupuis
13 Milène Baillargeon
24 Nancy Vendette
25 Ghislaine Laperrière
27 Ginette Savard
28 Brigitte Longpré

Février

2 Monique Dallaire
19 Roxanne Giroux-Lévesque
21 Brigitte Verreault
25 Diane Labelle St-Hilaire

Mars

2 Lise Lusignan
14 Lucie Marcoux
18 Sylvie Demers
19 Louise Desjardins
23 Joanne Blain
23 Audrée Lapointe-Beaudin

Info tempête de neige

Le Centre est toujours fermé lorsque

Centre de services scolaire des Samares annonce la fermeture des écoles pour cause de tempête. Tu auras l'information sur le site internet de << Salut Bonjour >> et sur le site du Centre de services scolaire des Samares ainsi qu'à la radio au 103,5.

De plus, tu peux t'informer en appelant au Centre de Femmes Montcalm dès 7 h 30, nous laisserons un message pour t'informer de la situation.

Merci de ta compréhension.



Un centre de femmes c'est...



S'outiller



Agir ensemble



Prendre soin
de soi



S'entraider

Connais-tu la page Facebook du Centre de Femmes Montcalm?

Si non, abonne-toi!

www.facebook.com/Centre-de-Femmes-Montcalm

