



**Journal Femmes de Coeur
Février-mars-avril 2023**



S'outiller



Agir ensemble



Prendre soin
de soi



S'entraider

**Une ressource dynamique
pour les femmes de la MRC Montcalm
450 439-6446**

Le Centre de Femmes Montcalm est un organisme communautaire autonome à but non lucratif. C'est une ressource féministe et dynamique gérée par et pour des femmes, et ce, depuis 1990.

Un milieu pour s'outiller, agir ensemble, prendre soin de soi et s'entraider !

Nous sommes un lieu accueillant, chaleureux et polyvalent où **toutes les femmes sont les bienvenues**, peu importe leur âge, leur état civil, leur origine ou leur orientation sexuelle.

Le centre offre aux femmes un lieu d'appartenance inclusif, de la solidarité et des actions qui encouragent la reprise de pouvoir sur leur vie.

Par leur expertise en condition féminine, les travailleuses t'accueillent telle que tu es.

Ouvert à la diversité, le centre permet aux femmes de briser leur isolement et de développer des outils favorisant leur autonomie, leur confiance en soi ainsi que leurs compétences. Les femmes sont invitées à participer et à s'impliquer à la vie du Centre puisque nous offrons divers ateliers, activités et comités. Les participantes expriment qu'elles apprécient l'approche sans diagnostic, ni thérapie.

Au coeur de la mission du Centre de Femmes Montcalm: l'accueil, l'écoute, la confidentialité, le respect, l'égalité, la mobilisation et la transformation sociale. Bienvenue à toutes !

Voici les membres de votre conseil d'administration :

- ◆ Joanne Blain, présidente
- ◆ Maude Desjardins, secrétaire
- ◆ Micheline Grenier-Deschamps, trésorière
- ◆ Joëlle Bellanger, administratrice
- ◆ Myreille Gauthier, administratrice
- ◆ Chantal Gaudreau, administratrice
- ◆ Roxanne G.-Lévesque, administratrice issue des travailleuses
- ◆ Aurée L.- Beaudin, co-coordonnatrice

Inscription aux activités : comment ça fonctionne ?

FONCTIONNEMENT

Pour chaque activité la limite de temps pour t'inscrire est de **deux jours ouvrables avant la tenue de l'activité**. Par manque de participation ou d'une situation exceptionnelle, une activité peut être annulée.

Comment s'inscrire à nos activités ?

Il est important de t'inscrire à l'avance aux activités qui t'intéressent en contactant le centre **en personne, par courriel ou par téléphone**.

Les places sont limitées : une limite de **10 participantes ou moins** s'applique lors de la majorité de nos activités à l'intérieur.

Info-tempête

Par prudence pour les femmes et les travailleuses,
le **centre est toujours fermé** lorsque le
Centre de services scolaire des Samares annonce
la fermeture des écoles pour cause de tempête.

Où trouver l'information ?

- * En téléphonant au **centre dès 7 h 30** où l'équipe laissera un message vocal
 - * La **radio régionale** de Joliette au 103,5
 - * **Site internet** du Centre de services scolaire des Samares
 - * Abonnement **courriel** pour recevoir les avis de fermeture à :
<https://csssamares.gouv.qc.ca/abonnements/abonnements-info-tempete/>

Transport collectif et adapté, un pas vers l'autonomie de se déplacer !

**Jusqu'au 30 septembre 2023, en utilisant le transport offert par la MRC Montcalm,
ton trajet sera défrayé pour participer aux activités du centre.**

C'est une merveilleuse opportunité qui s'offre aux membres du centre et
aux femmes qui désirent découvrir notre milieu.

Fonctionnement en bref

- * Inscription gratuite pour l'ouverture de dossier à la MRC Montcalm :
<https://www.mrcmontcalm.com/services/citoyens/transport-collectif-et-adapte>
- * **Réservation la veille avant 14 h du lundi au jeudi et avant 10 h le vendredi.**
Pour réserver : Tél : **450 313 - 0482**, option 1 ou sur le **site Internet de la MRC.**
- * Tarif du trajet selon la distance parcourue, argent comptant ou billet.

Contacte l'équipe pour plus d'informations : 450 439-6446
Le Centre de Femmes Montcalm est situé au 605 St-Isidore, St-Lin-Laurentides.

*Une réalisation rendue possible grâce à une **subvention exceptionnelle**
accordée par le **Secrétariat à la condition féminine.***

Créations spontanées

Les rencontres de créations spontanées sont proposées à différents moments de l'année afin de permettre un temps d'arrêt où on donne libre cours à notre imagination.

C'est en toute simplicité que tu es invitée à participer au groupe pour créer ou poursuivre un projet artistique personnel.

Sur place, il y aura une diversité de matériel dont : crayons de couleurs, aquarelle, pinceaux, ciseaux, colle, dessin mandala, etc.



Lundi 30 janvier de 13 h 30 à 16 h
Inscris-toi auprès d'une travailleuse.

Viens cuisiner dans l'espace cuisine du centre



Tu as envie de cuisiner de savoureux plats avec une, deux ou trois autres femmes, mais vous manquez d'espace et de gros chaudrons ? Voici une proposition qui pourrait t'intéresser.

Le centre t'offre **gratuitement l'utilisation de son espace cuisine** : deux fours, des moules, plein de chaudrons, des épices, huiles, tabliers, etc.

Tu n'as qu'à former un petit groupe, prépare ta ou tes recettes et arrive avec tes aliments et tes contenants pour rapporter tes bons petits plats.

Pour plus d'informations sur le fonctionnement, contacte une travailleuse.

Rencontre sur la hausse de loyer

Une rencontre animée par Action-Logement Lanaudière

Au Québec, les locataires ont le droit de refuser une hausse de loyer, tout en demeurant dans leur logement.

Les hausses de loyer et les modifications aux conditions du bail sont encadrées par la loi. C'est très important pour les locataires de connaître ces règles, dans le but de continuer à demeurer dans des logements abordables qui leur conviennent!



Dans cet atelier, tu verras les critères qui encadrent les hausses de loyer au Québec. Tu apprendras comment estimer une hausse de loyer raisonnable. Tu pourras ensuite t'en servir pour décider d'accepter ou de refuser la hausse de loyer proposée par ton proprio.

Jeudi 9 février dès 13 h 30.

Inscris-toi auprès d'une travailleuse.

Paroles en liberté

Exprimer, être écoutée et écouter.

Tu as besoin de parler, de ventiler et surtout d'être écoutée ? En groupe, accompagnée par une animatrice-intervenante, le centre t'offre un espace pour partager les hauts et les bas de ta vie et briser ton isolement, d'exprimer ce que tu vis de difficile ou de beau.



Sous la forme d'un cercle de parole, les après-midi **Paroles en liberté** se dérouleront dans un climat d'ouverture, de respect de chacune et de confidentialité. C'est un lieu d'expérimentation pour apprendre à te dire et à créer des liens.

Chaque rencontre est indépendante. Tu peux t'inscrire à une ou des rencontres.

Lundi 13 février – Lundi 20 mars - Lundi 17 avril - de 13 h 30 à 16 h

Confirme ta présence au plus tard le jeudi précédant l'activité.

Carte en carte

Initiée et animée par Brigitte Longpré, membre du CFM, ces rencontres créatives sont une occasion d'expérimenter la réalisation de **cartes faites à la main**.

Diverses techniques de carterie sont présentées au cours des semaines.

De cette façon, tu seras en mesure de personnaliser tes vœux quand tu souhaites en faire. C'est un moment où tu peux prendre le temps de laisser aller ta créativité en te regroupant avec d'autres femmes pour maximiser le plaisir.

En cette saison hiver-printemps, 3 blocs de 4 rencontres sont proposés pour apprendre à personnaliser tes cartes de souhaits.

Carte de gratitude - 4 rencontres

Du 21 février au 14 mars de 13 h 30 à 15 h 30

Pré-requis: avoir fait des cours à l'automne

ou le cours débutantes: Introduction à la carterie.

Avec pour thème la gratitude, viens réaliser une carte pour quelqu'un que tu apprécies particulièrement, une personne importante pour toi que tu désires remercier par un petit mot dans une belle carte faite sur mesure pour cette personne.



Fleurs de printemps

Atelier pour débutantes - 4 rencontres

Du 21 mars au 11 avril de 13 h 30 à 15 h 30

En participant à cette introduction à la carterie tu pourras te familiariser avec les matériaux de base utilisés en carterie et faire l'apprentissage de différentes techniques permettant de confectionner une carte de souhait printanière.

Spécial Fête des Mères - 4 rencontres - Du 18 avril au 9 mai de 13 h 30 à 15 h 30

Pré-requis: avoir fait des cours à l'automne

ou le cours débutantes: Introduction à la carterie.

Ah ! Les mamans ! Que ce soit la tienne, une maman ou une femme significative que tu souhaites honorer, cet atelier te permettra de mettre à profit ta créativité pour la femme de ton choix.

Matériel fourni et c'est gratuit.

Places limitées à 8 femmes par groupe : inscris-toi à l'avance.

Saint-Valentin: un bijou de toi à toi !

Savais-tu que notre animatrice intervenante, **Audrée** a une passion pour la fabrication de bijoux ?

C'est avec joie qu'elle te guidera dans la fabrication d'un bijou de ton choix: bracelet, collier, boucles d'oreilles ou encore un pendentif pour fenêtré lors de l'activité St-Valentin du CFM.

Comme elle le dit si bien: « créer c'est rêver » et « la création a toujours besoin du hasard... ». Il y aura une pause chocolatée pendant l'après-midi.

Viens t'amuser et te faire un beau cadeau en bonne compagnie!

Mardi 14 février de 13 h à 16 h

Matériel fourni et c'est gratuit.

Places limitées: inscris-toi à l'avance.

Bingo pour briser le silence

C'est du 5 au 11 février 2023 que se tiendra la semaine de prévention du suicide.

Cette semaine se veut une action de mobilisation concrète qui permet de sensibiliser la communauté à la problématique du suicide. Bien que plusieurs avancements en termes de mythes et de préjugés aient été faits dans la société, l'enjeu du suicide demeure un sujet tabou. C'est ainsi que le slogan de la campagne de sensibilisation sera « **Vaut mieux prévenir que mourir** ». En effet, oser parler du suicide est un moyen qui peut permettre de sauver des vies.

C'est d'ailleurs pour cette raison que nous t'invitons à une activité de sensibilisation qui prendra la forme d'un bingo.

Nous parlerons du suicide afin de partager nos connaissances, consolider nos outils sur le sujet et ainsi contribuer à briser le silence entourant le suicide.

Jeudi 23 février de 13 h à 15 h

Inscris-toi auprès d'une travailleuse.



S'aimer soi-même, c'est se lancer dans une belle histoire d'amour qui durera toute la vie.

Oscar Wilde



Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
30 Janvier Créations spontanées 13 h 30 à 16 h	31 Réunion d'équipe milieu de vie fermé de 9h à 12h Carte en Carte Débutantes—complet 13 h 30 à 15 h 30	1er février Antidote : une quête d'identité , atelier de 10 rencontres 13 h 30 à 16 h 30	2
6	7 Réunion d'équipe milieu de vie fermé de 9h à 12h Carte en Carte Débutantes—complet 13 h 30 à 15 h 30	8 Antidote : une quête d'identité , atelier de 10 rencontres 13 h 30 à 16 h 30	9 Action logement Lanaudière: Hausse des loyers Dès 13 h 30
13 AM: Formation de l'équipe et des bénévoles par le Collaboratoire Paroles en liberté 13 h 30 à 16 h	14 Réunion d'équipe milieu de vie fermé de 9h à 12h ST-VALENTIN Un bijou de toi à toi 13 h à 16 h	15 Antidote : une quête d'identité , atelier de 10 rencontres 13 h 30 à 16 h 30	16
20	21 Réunion d'équipe milieu de vie fermé de 9h à 12h Carte en Carte Gratitude 13 h 30 à 15 h 30	22 Antidote : une quête d'identité , atelier de 10 rencontres 13 h 30 à 16 h 30	23 Bingo pour briser le silence 13 h à 15 h
27	28 Réunion d'équipe milieu de vie fermé de 9h à 12h Carte en Carte Gratitude 13 h 30 à 15 h 30	1er mars Antidote : une quête d'identité , atelier de 10 rencontres 13 h 30 à 16 h 30	2

**En caravane allons à la cabane oh! eh oh!
On est jamais de trop pour goûter au sirop...**

Albert Larrieu



Mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
6	7 Réunion d'équipe milieu de vie fermé de 9h à 12h Carte en Carte Gratitude 13 h 30 à 15 h 30	8 AU PAVILLON BEAUDOIN Résistances féministes: Madame revient de loin <i>Journée internationale des droits des femmes</i> 13 h à 16 h	9 Communication relationnelle Atelier de 7 rencontres 9 h 15 à 12 h
13 L'inflation une vie de plus en plus chère 13 h 30 à 15 h 30	14 Réunion d'équipe milieu de vie fermé de 9h à 12h Carte en Carte Gratitude 13 h 30 à 15 h 30	15 Antidote : une quête d'identité, atelier de 10 rencontres 13 h 30 à 16 h 30	16 Communication relationnelle Atelier de 7 rencontres 9 h 15 à 12 h
20 Paroles en liberté 13 h 30 à 16 h	21 Réunion d'équipe milieu de vie fermé de 9h à 12h Carte en Carte Fleurs de printemps pour débutantes 13 h 30 à 15 h 30	22 Antidote : une quête d'identité, atelier de 10 rencontres 13 h 30 à 16 h 30	23 Communication relationnelle Atelier de 7 rencontres 9 h 15 à 12 h
27 Date limite pour s'inscrire au Dîner à la Cabane à sucre	28 Réunion d'équipe milieu de vie fermé de 9h à 12h Carte en Carte Fleurs de printemps pour débutantes 13 h 30 à 15 h 30	29 Antidote : une quête d'identité, atelier de 10 rencontres 13 h 30 à 16 h 30	30 Communication relationnelle 9 h 15 à 12 h Dîner à la Cabane à sucre 12 h à 14 h 30
Rappel info-tempête: le centre est toujours fermé lorsque le Centre de services scolaire des Samares annonce la fermeture des écoles pour cause de tempête.			

***Dans la vie il y a des hauts et des bas
qui ne sont là que pour nous préparer
à une meilleure renaissance de soi.***

Abel Yanguel



Avril

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
3	4 Réunion d'équipe milieu de vie fermé de 9h à 12h Carte en Carte Fleurs de printemps pour débutantes 13 h 30 à 15 h 30	5 Antidote : une quête d'identité , atelier de 10 rencontres 13 h 30 à 16 h 30	6 Communication relationnelle Atelier de 7 rencontres 9 h 15 à 12 h
10 Centre fermé JOUR FÉRIÉ Lundi de Pâques	11 Réunion d'équipe milieu de vie fermé de 9h à 12h Carte en Carte Fleurs de printemps pour débutantes 13 h 30 à 15 h 30	12 Antidote : une quête d'identité , atelier de 10 rencontres 13 h 30 à 16 h 30	13 Communication relationnelle Atelier de 7 rencontres 9 h 15 à 12 h
17 Paroles en liberté 13 h 30 à 16 h	18 Réunion d'équipe milieu de vie fermé de 9h à 12h Carte en Carte Spécial Fête des Mères 13 h 30 à 15 h 30	19	20 Communication relationnelle Atelier de 7 rencontres 9 h 15 à 12 h
24 Smootie-Causerie 10 h à 12 h	25 Réunion d'équipe milieu de vie fermé de 9h à 12h Carte en Carte Spécial Fête des Mères 13 h 30 à 15 h 30	26	27 Film: Tout déballer 13 h à 15 h

8 mars 2023: Madame revient de loin !



Collectif 8 mars, Coopérative Belvédère communication. Illustration : Marin Blanc.

Un slogan comme un chant de ralliement, un appel à la lutte, des mots scandés par nos aînées, nos sœurs et nos allié.e.s, hurlés dans les rues, collés sur les murs, murmurés dans nos intimités, ressentis au plus profond de nous-mêmes. Un slogan fait de nos diversités, alimenté par nos colères, nourri par notre sororité. Un slogan qui nous rappelle les luttes du mouvement des femmes, celles menées dans le passé, celles encore fragiles, celles à venir.



Ensemble, le 8 mars, explorons le chemin parcouru et celui à venir avec le documentaire de Mélanie Dion: Madame revient de loin !

Chantal Lamarre et Sylvie Dumontier partent à la recherche des stéréotypes féminins d'aujourd'hui. Avec un regard humoristique, Chantal et Sylvie cherchent à comprendre le modèle féminin actuel dans quatre sphères distinctes : le monde du travail, la vie familiale, le culte de la beauté et le sexisme insidieux.

Ce documentaire réunit des capsules humoristiques, des entrevues avec les collaboratrices Francine Descarries, sociologue, Martine Delvaux, autrice et essayiste, Louise Cossette, psychologue et une panoplie de femmes, d'enfants et de couples d'aujourd'hui qui nous partagent leurs réalités.

Le tout sera entrecoupé par des animations de l'équipe de travailleuses pour réfléchir ensemble à la réalité des femmes d'aujourd'hui et aux défis à venir afin de construire une société juste, féministe, inclusive et durable.

**Mercredi 8 mars de 13 h à 16 h – Gratuit – Réserve ta place !
Au Pavillon Beaudoin (derrière le St-Hubert) 704 Rue Saint-Isidore, Saint-Lin
Collation et prix de présence. Apporte ta tasse ou ta bouteille d'eau.**

J'apprends et je pratique la communication relationnelle au quotidien

Un atelier de 7 rencontres pour découvrir
une approche en communication consciente
pour ne plus vivre sur la planète TAIRE

Tu aimerais t'impliquer envers toi-même afin de
réfléchir aux comportements qui influencent
les aspects de ta communication ?



Cet atelier est une occasion pour t'accorder
des moments de réflexion et d'apprentissage.

Le groupe sera animé par Nadia Laquerre, psychoéducatrice et formatrice en communication relationnelle. Terminant son accréditation à la méthode ESPERE, elle partagera avec passion les notions essentielles de cette méthode qui a été créée par Jacques Salomé.

Durant les 7 rencontres, tu apprendras entre autres à :

- ◆ reconnaître le système anti-communicationnel ;
- ◆ déconstruire le rapport de communication dominant-dominé ;
- ◆ mieux te définir et connaître tes besoins ;
- ◆ identifier la responsabilisation de soi.



Tu repartiras avec des outils simples
et des points de repère concrets
pour mettre en pratique cette approche.

Jeudi matin, du 9 mars au 20 avril de 9 h 15 à 12 h
Maximum 12 participantes
Inscris-toi auprès d'une travailleuse au 450 439-6446.

L'inflation, une vie de plus en plus chère

Tu as envie de mieux comprendre le phénomène de l'inflation ?
Cette rencontre est pour toi !

L'inflation a beaucoup d'impacts sur notre quotidien.
Qu'est-ce qui la cause? Quelles sont les conséquences sur la société?
Quelles solutions collectives peut-on mettre en place
face à la vie de plus en plus chère?



Mouvement
d'Éducation
Populaire
Autonome
de Lanaudière

Voilà des questions auxquelles
nous réfléchirons ensemble.

Atelier d'éducation populaire
offert par le MÈPAL

Lundi 13 mars de 13 h 30 à 15 h 30
Inscris-toi auprès d'une travailleuse.

Le fil de l'amitié

Ce texte nous a été transmis par l'une de nos membres. Auteur inconnu.

L'amitié est ce grand plaisir d'être ensemble qui va bien au-delà
des apparences, des diplômes ou des classes sociales.

L'amitié exige de la réciprocité et est faite de complicité partagée.

L'amitié ne peut pas se vivre à sens unique.

Les amies apportent du soleil dans notre vie.

Elles la réchauffent de leur présence,
qu'elles soient loin ou tout près.

Les amies vous écoutent et
vous comprennent à demi-mot.

C'est pourquoi ce fil ne se brisera jamais...



Invitation à la cabane à sucre



Nous vous donnons rendez-vous dans l'ambiance rustique et chaleureuse de la Sucrierie du Rang double. En plus de déguster un bon repas traditionnel du temps des sucres, tu pourras faire un tour de carriole ou te promener dans les sentiers de randonnées au cœur de l'érablière.

L'adresse: Sucrierie du Rang Double, 1782 Rang Double, St-Lin -Laurentides
Co-voiturage possible à partir du Centre : départ à 11 h 30.
Si tu as besoin de transport, dis-le lors de ton inscription.

Jeudi 30 mars de 12 h à 14 h 30 – Minimum de 20 femmes.

Réserve ta place AU PLUS TARD LE 27 MARS.

Coût 35 \$. Prix membre 20 \$ (le CFM assume 15\$ + le pourboire),

Appuie la mission du Centre de Femmes

RENOUVELLEMENT DE L'ADHÉSION

Ta carte de membre est valide du 1er avril au 31 mars de chaque année, peu importe à quel moment ton adhésion a été faite.

À partir du 1er avril ou quelques semaines avant, ce sera donc le moment de l'année pour renouveler ton adhésion pour l'année 2023-2024.

La carte de membre du Centre de Femmes Montcalm te permet de :

- * recevoir le journal Femmes de cœur avec les activités du Centre
 - * PAR COURRIEL (carte de membre à 5\$)
 - * OU PAR LA POSTE (carte de membre à 10 \$)
- * participer aux ateliers et activités gratuitement ou à coût modique;
- * avoir un droit de vote à l'assemblée générale annuelle;
- * avoir accès au Centre de documentation avec le service de prêt.

Chaque membre est importante au Centre de Femmes Montcalm !

Tu peux renouveler ton adhésion dès maintenant

Passé nous voir au centre !

Smoothie-causerie



S'informer, discuter et savourer.

Cette rencontre te propose une discussion animée autour d'un rafraîchissant smoothie.

Deux thèmes seront au cœur de nos échanges.

En première partie, le thème sera :
la participation citoyenne.

Et en deuxième partie, le thème sera :
l'intimité.

Bienvenue à chacune pour ce savoureux moment d'échanges.

Lundi 24 avril de 10 h à 12 h

Minimum 4 participantes

Inscris-toi auprès d'une travailleuse.

Film et discussion: *Tout déballer*

Produit au Québec et sortie en octobre 2022, ce tout nouveau documentaire fait une immersion au cœur des enjeux liés au plastique, aux emballages et la récupération.

Tout déballer souhaite donc lever le voile sur le **système complexe qui se cache derrière l'emballage**, comme le marketing et la conservation des aliments.

Informé et sensibilisé les consommateurs sur leurs choix de consommation responsable et réfléchi sont des objectifs que visent le documentaire.

Quelle place occupons-nous dans cet enjeu?

Viens partager avec nous tes réflexions.

Peut-être trouverons nous **des moyens collectifs** afin de contribuer positivement à changer ce fléau.

Jeudi 27 avril de 13 h à 15 h

Inscris-toi auprès d'une travailleuse.



Le centre est situé

au 605, rue Saint-Isidore à Saint-Lin-Laurentides

Pour nous joindre: 450 439-6446

Courriel: info@femmesmontcalm.com

Site web: www.femmesmontcalm.com



Heures d'ouverture

Du lundi au jeudi de 9 h à 16 h 30.

Prendre note que le milieu de vie est fermé le mardi de 9 h à 12 h pour la réunion d'équipe.

Municipalités desservies

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| ● St-Alexis | ● St-Liguori |
| ● St-Calixte | ● St-Lin-Laurentides |
| ● St-Esprit | ● Ste-Marie-Salomé |
| ● St-Jacques | ● St-Roch-de-L'Achigan |
| ● Ste-Julienne | ● St-Roch Ouest |

ORGANISME SUBVENTIONNÉ PAR:

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière**

Québec 

**Secrétariat
à la condition
féminine**

Québec 

LE CENTRE DE FEMMES MONTCALM EST MEMBRE DE:



**Table de concertation
des groupes de femmes
de Lanaudière**