



Journal

*Femmes
de cœur*

parution
février et mars 2025

Le Centre de Femmes Montcalm

Le Centre de Femmes Montcalm est une **ressource d'appartenance et de transition** offerte pour toutes les femmes de la MRC Montcalm. C'est **sans rendez-vous** qu'une intervenante peut **t'accueillir** lors des heures d'ouverture su milieu de vie.



C'est un milieu de vie **accueillant** où les femmes peuvent s'entraider, être écoutées sans jugement, recevoir de **l'accompagnement** et obtenir des références personnalisées.

Les femmes sont invitées à participer aux activités éducatives offertes en groupe.

Ces activités contribuent à **outiller les femmes** afin qu'elles augmentent leur pouvoir d'agir.

Grâce à **l'approche d'éducation populaire autonome féministe**, les femmes peuvent aller à leur rythme, prendre les informations qui leurs conviennent et être valorisées dans leur unicité.



Le centre effectue **un travail caché**. Celui **de représenter des femmes** dans les sphères politiques, municipales, régionales et communautaires. C'est par des tables de concertation, des comités de travail et des lieux de rencontres que les travailleuses veillent à **promouvoir les besoins et les réalités des femmes** qu'elles rencontrent au quotidien.

Présentation du conseil d'administration

La composition du conseil d'administration a été voté par **les membres** lors de la 34e assemblée générale annuelle.

Un conseil d'administration est constitué de **bénévoles** que l'on appelle des administratrices. Ces administratrices ont le rôle de représenter l'organisme, et **d'agir dans son intérêt**.

Les devoirs des administratrices sont:

- Respecter les **limites** de leur pouvoir : lois, règlements et documents officiels.
- Agir avec **prudence** et **diligence** : prendre des décisions éclairées.
- Agir avec **honnêteté** et **loyauté** : confidentialité, solidarité, sans conflit d'intérêt.

Voici celles qui ont le mandat de veiller au centre pour l'année à venir :

Joanne Blain, présidente

Micheline Grenier-Deschamps, trésorière

Maude Desjardins, secrétaire

Nicole Hébert, administratrice

Denise Bureau, administratrice

Chantal Gaudreau, administratrice

Audrée Lapointe-Beaudin, administratrice issue des travailleuses

Ton transport est un frein pour venir au centre?

Tu peux avoir le **transport gratuit** afin de venir participer **aux activités** du centre!

En utilisant le transport offert par la **MRC Montcalm**,
le centre t'offre, en quantité limité, des billets **gratuitement**.

Cette offre est pour **toutes les femmes de la MRC Montcalm**.

Le fonctionnement:



- La première fois, tu dois payer ton déplacement et celui-ci te sera remboursé par la remise d'un billet à ton arrivée au centre.
 - Par la suite, nous te remettrons un deuxième billet pour ton retour ainsi qu'un troisième billet pour payer ton prochain déplacement vers le centre.
- **Tu dois réserver** à la MRC, au **450 313 - 0482**, option1, la **veille avant 14 h** du lundi au jeudi et **avant 10 h** le vendredi.

Cette procédure se poursuivra ainsi pour tes futurs déplacements.

Si tu as besoin d'aide, contacte l'équipe.

Procédure d'inscription aux activités



L'inscription est obligatoire



Il peut y avoir une liste d'attente. S'il y a lieu, tu en seras informée.



Tu dois t'inscrire auprès d'une travailleuse, par téléphone, par courriel ou en personne.



Dans la majorité des activités, il y a un minimum de 4 et un maximum de 10 femmes



Après deux absences sans préavis, un autre processus d'inscription te sera demandé afin de ne pas brimer les femmes qui étaient sur la liste d'attente.



Il est important de respecter l'heure d'arrivée aux activités.
Nous serons plus rigoureuses à ce sujet.



Les balises collectives

Pour un milieu de vie respectueux et chaleureux

Participante
Membre
Bénévole
Équipe de travail*

Au Centre de Femmes Montcalm, je m'engage à :

- Parler de mes croyances et mes appartenances politiques sans partisanerie.
- M'abstenir de faire de la sollicitation ou de la promotion, ex: services, ventes, etc.
- Interagir avec les autres de façon égalitaire et inclusive.
- Avoir un langage et un comportement respectueux.
 - Aucun geste ou parole empreints d'agressivité ne seront tolérés.
- Respecter les horaires et être ponctuelle.
- Participer aux contributions volontaires, et ce, à la capacité de mes moyens.
- Accueillir les autres dans leurs différences.
 - Aucun propos ou geste discriminatoire ne seront tolérés, ex: racisme, capacitisme, jugement sur l'apparence, etc.
- Respecter mes limites et celles des autres.
- Veiller à ce que mes conversations soient « confortables » pour l'ensemble des femmes présentes dans les aires communes.
- Être responsable d'exprimer mes besoins.
- Respecter la vie privée et le droit à la déconnexion de l'équipe de travail.
- Reconnaître qu'il y a des politiques et des procédures en vigueur pour favoriser un milieu de vie en cohérence avec la mission du centre.
- Prendre soin du matériel que j'utilise et des lieux que je fréquente.
- Reconnaître que le matériel du centre sert aux besoins collectifs et à l'accomplissement de la mission. Il ne peut répondre à mes besoins individuels.
- Reconnaître que mes propos ont un impact. J'utilise des propos constructifs envers l'organisme et ses partenaires. En cas d'insatisfaction, j'utilise les mesures en place.
- Respecter les valeurs du Centre de Femmes Montcalm.

Valeurs :

Respect

- Ecouter son rythme et respecter celui des autres.
- Porter une attention aux mots, au ton et au non-verbal.

Confidentialité

- Ne pas parler d'une femme en son absence, parler au « JE ».
- Parler pour soi, laisser l'autre choisir ce qu'elle a envie de nommer.

Égalité

- Donner le droit de parole à toutes les femmes.
- Chaque membre a les mêmes droits et obligations.



Des nouvelles du déménagement du centre



Nous réalisons la mission du centre encore **à la maison actuelle** sur la rue St-Isidore.

Tu **seras informée** de notre déménagement, en temps et lieu. Il reste **des rénovations** à effectuer avant d'y emménager

Considérant que nous devons organiser le déménagement,

le milieu de vie du centre **sera fermé les lundis** du mois de février et mars 2025. En ce sens, le centre aura aussi une **plus petite programmation** d'ateliers au journal.

Tout cela est **dans l'objectif** de nous permettre de faire des **boîtes**, d'effectuer un **tri d'objets**, de **coordonner** les travaux qui s'effectueront dans la nouvelle demeure et de continuer **d'actualiser les mandats** du centre: écoute, références, activités d'éducation populaire, actions collectives et représentations.

Voici des nouvelles en image des travaux qui s'effectuent actuellement dans notre futur Centre de Femmes Montcalm.



Renouvellement carte de membre

Nous t'invitons à **renouveler** ta carte de membre pour l'année **2025-2026**.

* Ta carte de membre est valide du 1er avril au 31 mars de chaque année. *

Être membre du centre de femmes te permet de :

- Poser ta candidature pour siéger sur le conseil d'administration.
- Avoir droit de vote à l'assemblée générale annuelle.
- Être sur la liste d'envoie du journal *Femmes de cœur*.
- Participer aux activités et ateliers gratuitement ou à faible coût.
- Avoir accès au service de prêt gratuitement, comme les livres.



Devenir membre c'est aussi :

Payer sa **cotisation annuelle**, respecter **les politiques en vigueur**, croire à la **mission du centre**, véhiculer **les valeurs** de respect, de confidentialité et d'égalité au sein de l'organisme et avoir accès à **un lieu de transition** afin de reprendre du pouvoir sur sa vie.

N'hésite pas à discuter avec une travailleuse à ce sujet.

Diffusion du documentaire, Ma cité évincée

Les défis en matière du logement devient une réalité de plus en plus présente et nous le constatons aussi dans notre **MRC de Montcalm**.

C'est pour cela que le centre, en collaboration avec la **Table des groupes de femmes de Lanaudière**, t'invite à visionner un documentaire qui donne la parole aux personnes qui « vivent les contrecoups de la spéculation immobilière et sonne l'alarme quant aux impacts humains et sociaux sur la ville de demain ».

Le documentaire ma Citéé Évincé a été tourné au moment où le Québec traverse une crise de logement sans précédent!



Après le visionnement, nous pourrons **échanger nos opinions** et nos émotions en **partageant sur les enjeux** en matière de logement relatif notre région.

Le centre t'offrira aussi une collation.

Mercredi 5 février de 13h30 à 15h30
Inscrис-toi auprès d'une travailleuse





Chère membre, sois informée que le journal prendra une nouvelle forme dynamisée. En espérant que cet outil soit plus efficace et attrayant pour toi.

Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
3 Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement Ouvert pour vente de billets 8 mars 14h à 16h	4 Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert de 12h à 16h30	5 Diffusion du documentaire Ma citée évincée 13h30 à 15h30	6
10 Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement Ouvert pour vente de billets 8 mars 14h à 16h	11 Tournée régionale TROCL Équipe et CA Milieu de vie fermé	12 Activité créative pour la Saint-Valentin 13h30 à 16h Pavillon Beaudoin	13 Journée de concertation avec la TCGFL Équipe et CA Milieu de vie fermé
17 Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement Ouvert pour vente de billets 8 mars 14h à 16h	18 Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert de 12h à 16h30	19	20 Atelier sur la colère 9h30 à 12h
24 Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement Ouvert pour vente de billets 8 mars 14h à 16h	25 Conseil d'administration Milieu de vie fermé	26 Atelier du Centre de prévention du suicide De Lanaudière 13h30 à 15h30	27

Tu es invitée à prendre connaissance d'une activité collective féministe importante pour notre organisme. Cette activité n'apparait pas dans le calendrier central, car elle se déroule le **Samedi 8 mars 2025!**

Achète ton billet et viens aiguiser ta pensée collective pour la Journée internationale des droits des femmes.



Chère membre, sois à l'affût des outils modernisés du centre: fiche d'adhésion, balises collectives, journal d'activités, procédure de demandes spéciales, cadre de référence sur le bénévolat, tâches de comité de travail.



Mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
3 Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement	4 Milieu de vie fermé exceptionnellement	5 Milieu de vie fermé Travailleuse en Préparation du 8 mars	6 Centre fermé 
10 Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement	11 Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert de 12h à 16h30	12 Formation vie association et démocratique TROCL Milieu de vie fermé	13 Cabane à sucre Sucrerie du Rang double 11h à 15h
17 Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement	18 Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert de 12h à 16h30	19	20 Communauté de pratique TRCFL Milieu de vie fermé
24 Conseil d'administration Milieu de vie fermé	25 Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert de 12h à 16h30	26 Travailleuses en formation Milieu de vie fermé	27 Concertation Marche mondiale des femmes TCGFL Équipe et CA Milieu de vie fermé
31 Milieu de vie fermé pour la planification du déménagement			

Activité créative de Saint-Valentin

Le comité Organisateur d'événements
t'invite à une activité créative pour la
Saint-Valentin

Mercredi 12 février

13h30 à 16h

Pavillon Beaudoin

Une activité rassembleuse sous le thème
de l'amour de soi

qui te permettra d'explorer plusieurs
méthodes créatives de ton choix.

Une gâterie sucrée te sera offerte.

**Inscrис-toi auprès d'une travailleuse
avant le lundi 10 février**

Atelier : couleurs de la colère

Couleurs de la colère

La colère... **une émotion universelle** qui peut s'exprimer de diverses manières. Dans la socialisation de la femme, l'expression de la colère a été identifiée comme de la folie, de l'hystérie. Malgré l'évolution de notre société, **ce discours impacte** encore plusieurs d'entre nous dans sa relation avec la colère.



S'outiller

- Ai-je le droit d'être en colère ?
- Comment dois-je correctement l'exprimer ?
- Est-ce que ma colère est saine ?
- Est-ce que je veux que ma colère dérange ?



Cet atelier vise à aborder en groupe **les nuances de la colère** et explorer des pistes de solutions pour l'apprioyer.

Discussions et réflexions individuelles seront au rendez-vous pour prendre soin de soi et **s'outiller**.

Jeudi 20 février de 9h30 à 12h
Inscrис-toi auprès d'une travailleuse avant le 17 février 16h

Rencontre d'informations sur le suicide

Dans le cadre de **la semaine de prévention du suicide** qui se déroule du 3 au 9 février 2025.

Le centre souhaite te rendre accessible certaines informations et ressources. **Le suicide** est un sujet difficile à aborder par sa lourde **charge émotionnelle**, mais il est essentiel **d'en parler afin de s'outiller**. S'informer sur le sujet est un moyen concret à la réduction de la souffrance associée au suicide.

Ces informations pourraient te servir, car **oui personne est à l'abri** d'avoir des idées suicidaires ou d'être un proche d'une personne ayant des idées suicidaires.

Cette rencontre sera animée par une intervenante du **Centre de prévention du suicide de Lanaudière**. Une présentation des services, de l'accessibilité, et des réticences à y avoir recours seront abordés.

De plus, l'intervenante répondra à tes questions concernant le suicide.

26 janvier de 13h30 à 15h30

Inscrис-toi auprès d'une travailleuse avant le 20 février
Une collation te sera offerte

Pourquoi encore une journée internationale des droits des femmes en 2025?

Partie 1:

Le **Centre de Femmes Montcalm** aborde cette question avec **Catherine Ethier**, chroniqueuse, autrice et animatrice. Un moment captivant, éclatant et mobilisant!

Partie 2:

Animation réalisée par le centre en lien avec la **Marche mondiale des femmes**.

Samedi 8 mars 2025
13h30 à 15h
Salle L'Opale

510 rue Saint-Isidore,
St-Lin-Laurentides
Ouverture des portes à 13 h

5\$ jusqu'au 20 février
10\$ du 21 au 27 février

Billets en vente :

- Centre de Femmes Montcalm
605 rue St-Isidore, St-Lin-Laurentides
450 439-6446
- lepointedeveute.com
*Frais supplémentaires

Pour les femmes de la MRC Montcalm
Admission générale. Places limitées



Cabane à sucre

**Le jeudi 13 mars 2025 de 11h à 15h,
tu es invitée à venir vivre un moment rassembleur
avec d'autres femmes du centre.**



C'est la **Sucrerie du Rang Double**
que le comité Organisateur d'événements a choisi afin
de te faire déguster un **repas traditionnel** de cabane à sucre.

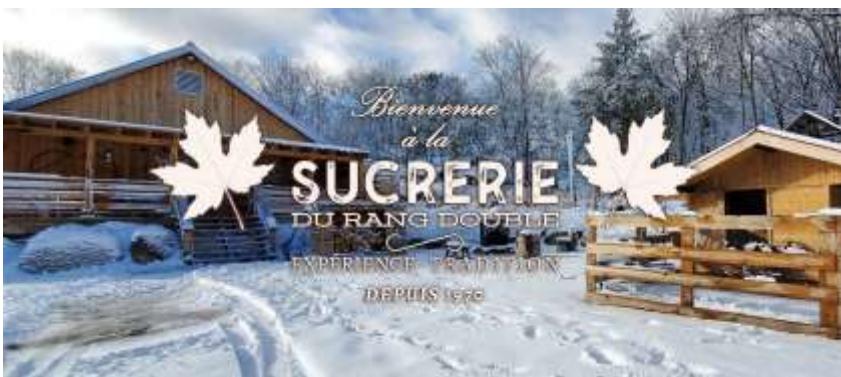


De plus, nous aurons la chance d'avoir avec nous **un chansonnier**
qui nous jouera de la **musique traditionnelle** de 12h à 14h.

Sur place il y a aussi, des tours de carioles,
des **sentiers pédestres** et des animaux.

**Afin d'être inscrite, tu dois être membre en date du 1 février 2025
et payer ton billet à une travailleuse avant le 4 mars.
Le prix du billet est de 29\$, puisque le centre absorbe 23\$.
Les places sont limitées.**

Le covoiturage est possible à partir du Centre de Femmes Montcalm.
Tu dois en faire la demande à une travailleuse.



**Jeudi 13 mars de 11h à 15h
Inscris-toi et paie auprès d'une travailleuse avant le 4 mars 2025
Sucrerie du Rang Double, 1782 Rang Double, Saint-Lin-Laurentides**

Formations, représentations et comités des travailleuses

6
FÉVRIER

Comité de travail axe sur les bénévoles

- » Réfléchir sur l'aspect du bénévolat au centre dans un but d'amélioration

11
FÉVRIER

Tournée régionale toute en politique TROCL

- » Échanger et préparer l'avenir de l'action communautaire autonome ensemble

13
FÉVRIER

Journée de concertation TCGFL

- » Permet de décider des enjeux que traitera le regroupement

19
FÉVRIER

Table de concertation des organismes Saint-Linoise

- » Permet de collectiviser les besoins de la population Saint-Linoise

20
FÉVRIER

Comité Vision Montcalm

- » Lieu de concertation et de decisions sur des enjeux sociaux dans Montcalm

27
FÉVRIER

Table régionale des centres de femmes de Lanaudière

- » Permet de collectiviser nos enjeux féministes et de tisser des liens

12
MARS

Formation vie associative et démocratique TROCL

- » Découvrir les rouages d'une vie associative afin d'optimiser notre fonctionnement

18-19
MARS

Formation approche orientée vers les solutions

- » augmenter nos connaissances en intervention afin de soutenir les femmes

20
MARS

Communauté de pratique de la TRCFL

- » Permet d'échanger sur nos réalités de travailleuses pour soutenir notre mouvement

26
MARS

Formation de sauveur à semeur, sortir du triangle!

- » Comprendre l'importance d'accompagner avec un minimum de prise en charge

27
MARS

Journée de concertation TCGFL

- » Permet de discuter des dossiers du regroupement et de prendre des décisions

Recherche de bénévoles : comité Bazar'Elles

Oyez Oyez, afin de permettre un Bazar'Elles qui réponds aux besoins des femmes de la MRC Montcalm, **il nous faut le préparer.**

C'est pour cela que nous sommes déjà à recruter
2 nouvelles bénévoles au sein du comité.



S'entraider

Le comité consiste à :

- ♦ Se réunir avec une travailleuse afin de **prendre des décisions** sur le fonctionnement du Bazar'Elles.
- ♦ Être **disponible** et **présente** aux journées ciblées d'ouverture.
- ♦ **Suivre** les procédures en vigueur.
- ♦ Être en mesure de **trier et placer** des dons, de **recevoir** des femmes et de **percevoir** des contributions volontaires.

Pour faire partie du comité, tu dois avoir une bonne connaissance de la mission du centre, avoir le sens de l'initiative et une facilité à travailler en équipe.

Propose ta candidature à une travailleuse
Avant le 17 mars 2025

Mission du Bazar'Elles

- Réduire l'appauvrissement
- Créer de l'entraide
- Permettre un sentiment d'appartenance dans sa communauté
- Briser l'isolement
- Aider les femmes vivants des difficultés
- Développer l'autonomie
- Favoriser un sentiment d'utilité par l'implication bénévole
- Réduire notre emprunte écologique
- Permettre une économie circulaire



Réinvesti dans la mission du centre pour toutes les femmes



**Prendre soin
de soi**



S'entraider



Agir ensemble



S'outiller



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 : lundi au jeudi de 9h à 16h30, sauf les mardis dès 12h

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:



LE CENTRE DE FEMMES MONTCALM EST MEMBRE DE:

