



Journal

*Femmes  
de coeur*

octobre, novembre, décembre 2023

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, il y a : l'accueil, l'écoute, la confidentialité, le respect, l'égalité, la mobilisation et la transformation sociale.**

### **Voici les membres de votre conseil d'administration :**

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

## **Service de prêts au CFM**

Tu as envie **de cuisiner** de savoureux plats seule ou avec d'autres femmes, mais **vous manquez d'espace et d'instruments** ?

Le centre permet **gratuitement aux membres** l'utilisation de la cuisine: 1 frigo, 2 fours, des moules, des chaudrons, des épices, des tabliers, de l'huile et plus encore.

L'activité sur la déshydratation t'as donné envie de tenter l'expérience et tu as rapporté plusieurs citrouilles de l'autocueillette?

Sache qu'il est possible d'**emprunter gratuitement les déshydrateurs** du centre et ce grâce à ta carte de membre.

**Pour réserver ou pour plus d'informations sur le fonctionnement, contacte une travailleuse.**



## Inscriptions aux activités : comment ça fonctionne

**Pour le respect des participantes, des animatrices et du centre, voici les démarches pour ton inscription aux activités.**

1. Les inscriptions **sont obligatoires**.
2. **Tu peux t'inscrire en personne, par courriel ou par téléphone.**
3. Merci d'aviser lorsque tu dois **t'absenter** de ton activité au **moins une journée ouvrable à l'avance**.

**NOUVEAU: Après deux absences sans préavis, tu devras confirmer 24 heures à l'avance ton inscription pour une durée de trois mois. Dans le cas où tu ne confirmes pas ta présence, le centre annulera ta participation à l'activité.**

Généralement, un maximum de 10 participantes et un minimum de 4 participantes sont demandés pour l'ensemble des ateliers.

Une activité peut être annulée par manque d'inscriptions ou situation exceptionnelle.

***Merci pour ta collaboration !***

## Ton transport est un frein pour venir au centre?

Savez-tu que 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 des billets **gratuitement grâce à une subvention du Secrétariat à la condition féminine**.

C'est une opportunité qui s'offre **à toutes les femmes de la MRC Montcalm** qui désirent, soit découvrir notre milieu ou s'impliquer davantage dans la vie du centre en participant aux activités, aux actions collectives et au milieu de vie.

### **Le fonctionnement:**

- La première fois, tu dois payer ton déplacement et celui-ci te sera remboursé par la remise d'un billet à ton arrivé au centre.
- Par la suite, nous te remettons un deuxième billet pour ton retour ainsi qu'un troisième billet pour payer ton prochain déplacement vers le centre.
- **Tu dois réserver** ta plage horaire à la MRC, au **450 313 - 0482**, option 1 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.**



# CAMPAGNE D'AUTOFINANCEMENT

**La campagne d'autofinancement** pour la relocalisation du centre à St-Lin-Laurentides se poursuit.

C'est officielle la ville de St-Lin a lancé une campagne de financement qui pourrait atteindre une somme de **250 000\$** afin de nous soutenir dans notre projet de relocalisation.

C'est durant la soirée du Tournoi de golf que la ville à fait la grande annonce. De plus, un chèque de **10 000\$** à été remis pour le centre. Au même moment, le conseil de ville a décidé de doubler le montant, soit de nous remettre **20 000\$**.



**Le Centre de Femmes Montcalm est très reconnaissant de ces dons et tient à remercier tous les donateurs ainsi que les futurs donateurs, puisque plusieurs autres événements et collaborations s'ajouteront.**

Voici un exemple, l'entreprise Three Wix & co. qui s'engage à **donner 10\$** par chandelles vendues à notre effigie. Les chandelles sont **disponibles au centre**.



Entre temps au centre, plusieurs autres **articles sont disponibles** pour la campagne à l'interne. Les femmes bénévoles sont actives dans la confection de bijoux, de tricots, de pantoufles et dans la vente de plantes, etc...

Aussi, il y a plusieurs fragrances de savons disponibles au centre. Les savons proviennent de l'entreprise *Clé à vie* et sont au **coût de 9\$** chacun.



**N'oublions pas que nous avons amassé 3 750\$ de notre objectif de 5 000\$**

Ensemble, tout est possible,  
pour nous aider à atteindre notre objectif!

# Musclez vos méninges, calendrier des rencontres restantes



AQDR

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS  
DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

1	11 septembre	Tout savoir sur les facultés intellectuelles... ou presque
2	18 septembre	Quand les neurones ont des cheveux gris
3	25 septembre	Vitalité intellectuelle : bouger pour rester allumé
4	2 octobre	La mémoire, plein de bon sens
5	16 octobre	Le bien-être à l'âge mûr : une question d'équilibre
6	23 octobre	Moins de stress, plus d'allégresse
7	30 octobre	De votre mémoire à vos mémoires
8	6 novembre	La créativité s'en faire une alliée
9	13 novembre	Bien manger pour mieux penser
10	20 novembre	Rester engagé, voilà la clé de la vitalité

**Ces ateliers sont complets.**  
Les lundis 9h30 à 12h30

## Bazar'Elles

**Le Bazar'Elles est un projet d'économie circulaire et écologique  
créé par et pour les femmes de la MRC Montcalm.**



Le Bazar'Elles fermera ses portes  
le mercredi 18 octobre.

Cette année le centre ne tiendra pas de  
mini Bazar'Elles à l'intérieure.

Tu es invitée à venir te procurer des articles  
une dernière fois,

le mercredi 18 octobre de 10h à 15h

Aussi, nous t'invitons à offrir tes dons pour  
le garde-robe de la diversité qui aura lieu le 18 octobre.



**merci**

En plus, d'avoir permis  
d'amasser des fonds afin  
de **redonner aux  
membres** sous formes  
de cartes cadeaux, le  
Bazar'Elles a permis de  
soutenir des femmes à  
subvenir à leurs **besoins  
de bases** et  
ce grâce à  
aux dons  
et à  
l'implication  
bénévoles.

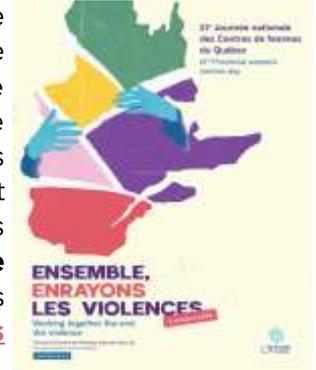


**Agir ensemble**

# Journée nationale des centres de femmes du Québec

Le Centre de Femmes Montcalm est fièrement membre de **L'R des centres de femmes du Québec**, qui est un regroupement national. Celui-ci guide les travailleuses dans leurs interventions et dans leurs actions grâce à la *Base d'unité politique*. Cette *Base d'unité politique* est disponible au centre si tu souhaites en prendre connaissance.

Par ailleurs, **l'expertise de la condition féminine** est au cœur de notre milieu et de nos pratiques. Cela signifie d'être consciente de la vulnérabilité des femmes à vivre des violences. La violence n'est pas seulement conjugale ou sexuelle. Elle peut être systémique, voir renforcie par les institutions gouvernementales ce qui emprisonne les femmes dans un système d'oppression et limite l'accès aux services. Sachant qu'il y a des conséquences négatives à la violence, il est autant plus **important de reconnaître** que les centres de femmes **sont déterminants** dans la lutte contre les violences faites aux femmes et qu'**ils sont des acteurs de changements sociaux**.



En effet, en accordant, entre autres, un accès aux femmes **sans rendez-vous**, les centres peuvent **agir en amont** sur les problématiques de violences et ce, aussi, par le biais d'activités et d'interventions, ayant comme objectif de **conscientiser et de sensibiliser** les femmes aux types de violences. Dans leurs interventions, les travailleuses croient que la femme accueillie est la seule experte de sa vie et la soutiennent dans ses démarches à **reprendre du pouvoir sur sa vie**. Les centres de femmes sont souvent **la porte d'entrée** aux femmes de la communauté qui vivent des problématiques de violences. En les accueillant dans **leur globalité**, cette violence ressort souvent de façon sous-jacente.

## Une journée aux couleurs militantes

Dès 13 h 30, tu es invitée à venir faire le parcours que peuvent vivre les femmes à travers les mandats du centre et ce, pour constater comment le Centre de Femmes Montcalm agit en violence.

Ce parcours a été pensé et réalisé par le comité contre la violence du centre.

Prends note que *Plume Libre Montcalm* sera présent afin de médiatiser l'évènement. Tu es libre de participer ou non à la vidéo.

Une collation sera offerte à l'intérieur afin de célébrer cette **action collective** pour mettre en lumière ce message :

« Les centres de femmes agissent auprès de femmes en violences et que leur travaille est complémentaire à celui des autres ressources. »



# Moi comme bénévole,

2e rencontre du parcours : Mon bénévolat, une implication qui fait du sens

Nous avons le plaisir de permettre à nos bénévoles une  
**journée de ressourcement.**

Cette journée se déroulera dans la grande salle du centre où **Lyne Turgeon**, formatrice agréée ayant un bagage en psychologie, en intervention et en organisation communautaire autonome, animera une formation appelée



## *Moi comme bénévole.*

Cette formation a pour objectif de valoriser **ton apport** au sein du centre, de réfléchir sur **ton rôle** et **tes motivations** de bénévole ainsi que de comprendre **les limites** de ton intervention bénévole.



Tu dois avoir participé à la première rencontre pour y avoir accès.  
Rencontre 2/3

Plusieurs outils seront utilisés afin d'arriver à ces objectifs, tels que l'exposé interactif, un questionnaire, des mises en situations et des lectures.

Le tout sera dans une **formule dynamique** où tu pourras partager tes réflexions et tes questionnements. Tu pourras aussi expérimenter des moyens pour t'enrichir à travers des techniques, comme **la boîte à émotions.**

**La journée ressourcement est d'une durée de 6 heures. Apporte ton repas.**



Prendre soin de soi

**Jeudi 12 octobre de 9h à 16h**  
**Ce groupe est complet**

# Garde robe de la diversité, partage de vêtements

Tu es invitée à participer à **un partage de vêtements entre femmes.**

Une belle occasion de donner au suivant, tout en renouvelant ta propre garde-robe!

Tout d'abord, on t'invite à **apporter ce que tu n'utilises plus**; vêtements, maillots, manteaux, souliers, bottes, bijoux, foulards, etc. Les items doivent être **en bon état**, ni troués ni tâchés et **que pour les femmes**. Tu pourras remettre ces vêtements à une travailleuse qui les mettra de côté jusqu'à la journée de partage qui aura lieu

**le jeudi 18 octobre de 10h à 19h.**

**Tu es la bienvenue à cette journée et ce même si tu n'as pas donné de linges.**

Plus nous avons de grandeurs de tailles plus nous répondons aux besoins de la diversité de femmes que nous sommes, **car chaque corps est unique.** Les articles qui ne seront pas choisis seront remis dans la communauté afin d'assurer l'économie circulaire et de continuer notre ancrage dans la communauté de la MRC Montcalm.



## Le fonctionnement de l'activité

- Choisis un maximum de 10 items qui te plaisent.
- Essaies les pour savoir s'ils te conviennent.
- Rapporte les vêtements non désirés à l'endroit où tu les as pris.
- Reviens à l'étape #1 si tu le désires.
- Quatre femmes à la fois dans la salle
- Les vêtements doivent être pour toi

**Tu es invitée à aller au Bazar'Elles, c'est la dernière journée de la saison.  
Tout doit partir! Contribution volontaire.**

Un grand merci aux bénévoles pour l'organisation de cette activité dans le cadre de la **Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté.** Merci pour votre temps, vos idées et votre générosité. Merci aussi à toutes les femmes qui feront des dons.

**Ensemble, tout est possible !**

**Tu peux apporter tes vêtements jusqu'au 12 octobre.  
Journée de l'échange : le jeudi 18 octobre de 10h à 19h**

# Questions pour notaire

Tu as des questions spécifiques pour une notaire.

**Cette conférence pourrait t'intéresser.**

**Me Odile Mefdjakh** est une notaire située à St-Calixte.  
Elle sera présente afin de t'informer sur certains aspects, tels que :

la réalisation d'un **testament**, qu'est-ce qu'un **nouveau testament**, pourquoi faire un **mandat en cas d'incapacité**, la pertinence d'une **procurator**, ainsi que les étapes et les enjeux qui sont reliés à ces démarches.

Cette activité prendra la forme d'une **conférence informatique**.  
Durant celle-ci tu seras invité à **poser tes questions** à Me Mefdjakh.

Elle t'invite à **réfléchir à tes questions** préalablement et de les transmettre à une travailleuse afin de pouvoir mieux cibler les besoins du groupe.



**Jeudi 19 octobre de 13h30 à 15h30**  
**Inscris-toi auprès d'une travailleuse**

## Spécial Halloween

Afin de célébrer la **fête de l'Halloween**, le Centre de Femmes Montcalm passera un après-midi à la **Ferme Guy Rivest**.

En participant à cette activité, tu pourras :

- Cueillir des citrouilles.
- Tenter l'expérience de retrouver ton chemin dans leur grand Labyrinthe.

L'activité est **au coût de 4\$**, car le centre défraye une partie de ton entrée. L'achat de citrouilles sera à tes frais.

(3 \$ pour une citrouille d'environ 15cm)

**Tu dois emporter ton lunch, car nous dinons sur place.**

**En cas de pluie l'activité sera malheureusement annulée.**

**Le covoiturage est possible, les inscriptions se font auprès d'une travailleuse.**



**Jeudi 26 octobre de 11h30 à 14h30**  
**Inscris-toi auprès d'une travailleuse**

## Carte en carte

Carte en carte est un atelier qui selon certains témoignages , permet de prendre du temps pour soi. Il est animé par Brigitte, membre et bénévole impliquée au centre.

Ces quatre rencontres créatives te permettront de pratiquer les techniques que tu as apprises dans les ateliers de débutantes en réalisant une carte faite à la main. Cela sera possible grâce au soutien d'une bénévole et au matériel mis à ta disposition.



**Dans ces ateliers, tu seras accompagné de femmes, afin de créer des cartes sous la thématique **Spéciale Noël****  
**Cette série d'ateliers est de niveau intermédiaire.**



Il faut avoir participé aux ateliers pour débutantes.

Un minimum de 4 inscriptions est requis. Places limitées.

**6 rencontres, du 1 novembre au 6 décembre de 13h30 à 15h30**  
**Inscris-toi auprès d'une travailleuse.**

## Initiation à la permaculture

C'est déjà la **fin de la saison estivale**. Un grand **merci à toutes les femmes** qui ont participé à l'entretien du jardin et à la cueillette de ses fruits et légumes. Un merci spécialement **à Brigitte**, qui a donné énormément pour que le jardin soit une **réussite**.

À la suite **d'une grande demande** faite par les femmes, une activité sur la **permaculture** sera donnée lors de la **fermeture du jardin**  
Femmes de cœur.

### **Au programme:**

- Se familiariser avec le **concept** de permaculture
- Participation à la **fermeture** du jardin
- Plantation de **bulbes d'ails**



**Jeudi 2 novembre de 13h30 à 15h30**  
**Inscris-toi auprès d'une travailleuse**

# Octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
2 <b>Musclez vos méninges</b> 9 h 30 à 12 h 30	3 <b>Réunion d'équipe milieu de vie fermé</b> de 9 h à 12 h  <b>Parcours d'art engagé</b> 13 h 30 à 15 h	4 <b>Bazar'Elles</b> 10 h à 15 h	5
9 <b>Jour férié</b> <b>Centre fermé</b>	10 <b>Réunion d'équipe milieu de vie fermé</b> de 9 h à 12 h	11 <b>Bazar'Elles</b> 10 h à 15 h	12 <b>Journée formation et ressourcement aux bénévoles 2/3</b> 9 h à 16 h  <i><b>LIMITE pour les dons de vêtements</b></i>
16 <b>Musclez vos méninges</b> 9 h 30 à 12 h 30	17 <b>Réunion d'équipe milieu de vie fermé</b> de 9 h à 12 h	18 <b>Garde-robe de la diversité</b> 10 h à 19 h	19 <b>Questions pour notaire</b> 13 h 30 à 15 h 30
23 <b>Musclez vos méninges</b> 9 h 30 à 12 h 30	24 <b>Réunion d'équipe milieu de vie fermé</b> de 9 h à 12 h	25	26 <b>Ferme Guy Rivest Spécial Halloween</b> 10 h 30 à 14 h 30  <b>Milieu de vie fermé</b>
30 <b>Musclez vos méninges</b> 9 h 30 à 12 h 30	31 <b>Réunion d'équipe milieu de vie fermé</b> de 9 h à 12 h		





« Chaque fois qu'une femme se défend, elle défend  
Toutes les femmes. »

-Maya Angelou

## Novembre

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

		1 <b>Carte en carte Spécial Noël</b> 13 h 30 à 15 h 30	2 <b>Initiation à la permaculture</b> 13 h 30 à 15 h 30
6 <b>Musclez vos méninges</b> 9 h 30 à 12h30	7 <b>Réunion d'équipe milieu de vie fermé</b> de 9 h à 12 h	8 <b>Carte en carte Spécial Noël</b> 13 h 30 à 15 h 30	9 <b>Milieu de vie fermé</b> Représentation extérieure
13 <b>Musclez vos méninges</b> 9 h 30 à 12 h 30	14 <b>Réunion d'équipe milieu de vie fermé</b> de 9 h à 12 h	15 <b>Carte en carte Spécial Noël</b> 13 h 30 à 15 h 30	16
20 <b>Musclez vos méninges</b> 9 h 30 à 12 h 30	21 <b>Réunion d'équipe milieu de vie fermé</b> de 9 h à 12 h	22 <b>Carte en carte Spécial Noël</b> 13 h 30 à 15 h 30	23 <b>Atelier sur le deuil</b> 13 h 30 à 16 h
27 <b>12 jours d'actions contre les violences: L'art d'Elles</b> Gr 1: 13 h à 14 h 15 Gr 2: 14 h 30 à 15 h 45	28 <b>Réunion d'équipe milieu de vie fermé</b> de 9 h à 12 h	29 <b>Carte en carte Spécial Noël</b> 13 h 30 à 15 h 30	30

« Il n'y a aucune limite à ce que nous pouvons  
Accomplir en tant que femmes. »

-Emma Watson



## Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
4 <b>Smoothies-Causerie</b> 9 h 30 à 12 h	5 <b>Réunion d'équipe milieu de vie fermé</b> de 9 h à 12 h	6 <b>Carte en carte Spécial Noël</b> 13 h 30 à 15 h 30	7
11	<b>12</b> <b>Réunion d'équipe milieu de vie fermé</b> de 9 h à 12 h	13 Mon implication bénévoles 3/3 13 h 30 à 16 h	14
18	19	20 Dîner de Noël 11 h à 15 h  Milieu de vie fermé	21
25	27	28	28

Prends note que le Centre de Femmes Montcalm est fermé pour la période des fêtes,  
soit du 25 décembre 2023 au 4 janvier 2024.

L'équipe de travail est heureuse de t'accueillir le lundi 8 janvier 2024 dès 9h.

Merci de votre compréhension et surtout joyeuses fêtes.

# Soirée caritative pour le CFM



Afin de nous soutenir dans notre projet de relocalisation la **MRC Montcalm** organise un événement caritatif où les fonds ramassés seront remis au **Centre de Femmes Montcalm**

L'événement aura lieu le jeudi 9 novembre 2023 au Club de golf Montcalm situé au 1800, chemin Nadeau dans la municipalité de St-Liguori.

Durant cette soirée, tu pourras manger un souper gastronomique quatre services ainsi que de te divertir autour de tables de jeux.

## Voici le déroulement de la soirée:

- 17h à 17h45..... Arrivée et prise de présence à la table d'accueil
- 18h à 20h..... Début du service de repas, animation, musique et ambiance
- 20h à 22h..... Ouverture des tables de jeux
- 22h..... Fin de la soirée

## La date limite pour s'inscrire est le 30 octobre.

Tu dois te rendre, rendre sur le site de la MRC Montcalm sous l'onglet événement pour accéder au **formulaire d'inscription et payer les frais.**

<https://www.mrcmontcalm.com/evenement/souper-gastronomique-casino-soiree-caritative>

**ÉVÉNEMENT CARITATIF**

Une soirée caritative proposant gastronomie, divertissement et jeux!

Un menu exquis 4 services avec accords mets-vins et créé spécialement pour l'occasion par le chef Florent Romano du restaurant Au St-Jacques.

La vente des places limitées pour cette soirée débutera le 20 juin à midi, surveillez nos plateformes!

📅 Jeudi 9 novembre 2023 à 18 h  
📍 Club de golf Montcalm

Information :  
[stherrien@mrcmontcalm.com](mailto:stherrien@mrcmontcalm.com)

**StJacques**  
MRC de Montcalm  
Entre futur et nature

# 12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes

Les 12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes s'effectuent du **25 novembre au 6 décembre** et cela toutes les années. Cette campagne a pour **but de sensibiliser la population aux violences** que vivent les femmes et ce dans l'intention qu'elles cessent.

Durant ces 12 jours, le centre distribuera **gratuitement** des **rubans blancs** et des **chandelles**. Tu peux venir te les procurer à tous moments dans nos heures d'ouverture. Le ruban blanc ont une signification particulière.

Il est un **symbole de solidarité** et il permet de rendre visible que ces violentes existent. Pour la chandelle, nous t'invitons à allumer celle-ci le **6 décembre à 6h pm**. Un geste pour commémorer la tragédie qui s'est déroulée à l'école Polytechnique, où 14 féminicides ont eu lieu.



Saches que ton centre participe à l'arrêt de ces violences en se concertant avec d'autres ressources. Par exemple, le centre s'implique à la Table de concertation régionale en matière de violence dans Lanaudière. Le centre fait aussi partie de l'Alliance Matawinie-Montcalm contre les violences faites aux femmes afin de mettre en place des outils et faire des actions concrètes contre les violences faites aux femmes.

Pour terminer, le centre a un comité contre les violence et celui-ci t'invite à participer à une activité pour l'ouverture des **12 jours d'actions contre les violences** faite aux femme. Le centre accueillera une artiste peintre de la MRC Montcalm. Suzanne t'accompagnera dans **la réalisation d'une mosaïque commune** sous le thème des violences faites aux femmes.

L'activité créative nommée **L'art d'Elles** sera certes sur un thème chargé en émotion, mais enrobée d'une **ambiance de partage** et de **soutien**. Suzanne te guidera dans ta participation à la mosaïque afin **de créer une unicité** entre les créations.

Tu es invitée à venir partager ce moment où nous **agissons ensemble** par la parole, le rassemblement et la création afin de se sensibiliser sur les violences faites aux femmes.



**Lundi 27 novembre**

**L'activité se déroulera en deux groupes,**

tu peux t'inscrire à l'un de ceux-ci

groupe 1: **13 h à 14 h 15** et

groupe 2: **14 h 30 à 15 h 45**

**Inscris-toi auprès d'une travailleuse**

# Atelier sur le deuil

**Aux couleurs de la vie Lanaudière** est un organisme communautaire qui a, entre autres, pour mission d'accompagner les personnes dans leur deuil afin qu'elles vivent l'événement de façon soutenue. Les deuils peuvent être multiples, par exemple la perte d'un proche, d'une maison, d'un travail ou à la suite d'une séparation.

L'atelier se fera sous une formule **informative et interactive**. D'une part, des **informations** te seront partagées et d'autre part, la formation de moments pour accueillir les **émotions** et pour échanger sera favorisée.



## Voici les objectifs de l'atelier

- Se sensibiliser aux impacts du deuil
- Créer un espace sécurisant pour partager
- Comprendre et légitimer les deuils vécus
- Prendre conscience de notre pouvoir personnel sur notre parcours de vie

**Jeudi le 23 novembre de 13h30 à 16h**  
**Inscris-toi auprès d'une travailleuse**

# Smoothies-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 zone de confort.**

Et en deuxième partie, le thème sera :

**Les priorités.**



Bienvenue à chacune pour ce savoureux moment d'échanges.

**Lundi 4 décembre de 9h30 à 12h**  
**Inscris-toi auprès d'une travailleuse**

# Mon bénévolat, une implication qui fait du sens

3e rencontre du parcours pour les bénévoles du centre

Lors cet après-midi, tu seras invitée à participer à des ateliers dynamiques et des discussions inspirantes.

Ce sera aussi l'occasion de faire un résumé collectif de notre parcours composés par les fondements et approches du centre, nos réflexions et nos apprentissages.

Apporte ton carnet pour compléter tes notes et réflexions. Un collation sera offerte pour souligner la conclusion de ces rencontres.

**Mercredi di 13 décembre de 13h30 à 16h**

**Inscris-toi auprès d'une travailleuse**

**\* Il est important d'avoir participé à la rencontre 1 et 2 du parcours.**





LE CENTRE DE FEMMES MONTCALM  
T'INVITE À SON

# Dîner de Noël

LE DINER SE DÉROULERA  
**LE 20 DÉCEMBRE**  
AU CENTRE D'ART GUY ST-ONGE  
**6294 RUE PRINCIPALE,  
SAINT-CALIXTE, QC J0K 1Z0**



TU ES INVITÉE À VENIR PARTAGER  
CE MOMENT AVEC NOUS  
**DE 11H À 15H.**

LE **COVOITURAGE** EST POSSIBLE,  
LES INSCRIPTIONS SE FONT AUPRÈS  
D'UNE TRAVAILLEUSE

POUR ORGANISER L'ÉVÉNEMENT, LA  
FORMATION D'**UN COMITÉ DE NOËL**  
SE FERA AFIN D'EFFECTUER  
LE REPAS ET LA DÉCORATION.

NOUS T'INVITONS À MENTIONNER TON  
INTÉRÊT AUPRÈS D'UNE TRAVAILLEUSE  
**AVANT LE 1 NOVEMBRE.**



## Le projet de recherche du centre, où en sommes-nous ?

Le projet n'est pas terminé, mais plusieurs étapes le sont, mais déjà, nous souhaitons vous dire MERCI.

C'est avec une grande reconnaissance que nous remercions **chaque femme** ayant participé aux sondages.

Merci à **toutes et tous qui ont fait circuler** les différents sondages dans leurs milieux.

Merci aux **partenaires**, nous sommes heureuses d'avoir rencontrés des gens passionnés dans vos équipes.

**Ne voulant oublier personne, c'est un grand MERCI pour cette réussite quant qu'au nombre lié à la participation.**

Félicitations aux 4 gagnantes du tirage de remerciement qui remportent chacune une carte visa prépayée de 50\$.

L'équipe souhaite souligner l'**apport important de chaque bénévole** sur ce projet de recherche qualitatif.



# LA COGESTION AU COEUR DE L'ÉQUIPE



La cogestion apporte une nouvelle philosophie de travail et favorise le partenariat entre le conseil d'administration et l'équipe. Les co-coordinatrices partagent des responsabilités de gestion et veillent à la mission et aux pratiques de l'organisme.

## Les responsabilités communes

Écouter avec bienveillance en personne ou par téléphone

Intervenir en contexte de milieu de vie

Promouvoir l'organisme et sa mission

Défendre les droits des femmes

Favoriser l'inclusion des femmes

Créer et animer divers ateliers

Alimenter les publications Facebook

Offrir un accueil chaleureux

Planifier les activités

Référer et accompagner

LT des centres de femmes du Québec

ET Bien PLUS...

En octobre, les 3 co-coordonnatrices débiteront la formation :  
La coordination, un ART qui s'apprend !



# Équipe de travail

Audrée   
CO-COORDONNATRICE 



## SES PRINCIPAUX DOSSIERS :

Travailleuse impliquée aux comités

- Gélocalisation
- Visibilité

Administratrice issue des travailleuses

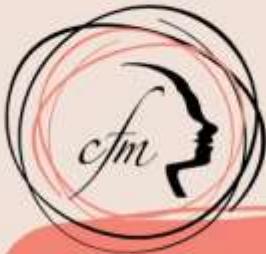
Déléguée pour la concertation :

- Comité Logement
- Table de concertation des groupes de femmes de Lanaudière
- Table des organismes communautaires de Lanaudière

Gestion des finances et des paies



# Équipe de travail



Mylène   
CO-COORDONNATRICE

## SES PRINCIPAUX DOSSIERS :

Rédaction du Journal Femmes de Coeur

Travailleuse impliquée aux comités :

- Femmes contre Les violences
- Comité Expansion aux membres

Communications aux membres et cartes de fêtes

Déléguée pour la concertation

- L'Alliance Matawinie Montcalm contre Les violences faites aux Femmes
- Table de concertation régionale en matière de violence conjugale dans Lanaudière
- Mobilisation à La TC9FL



# Équipe de travail

Roxanne  
CO-COORDONNATRICE

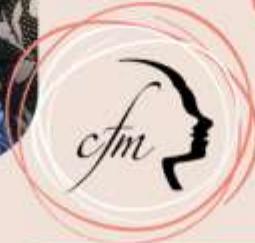


## SES PRINCIPAUX DOSSIERS :

PROJET DE RECHERCHE DU CENTRE MENÉ  
AVEC LE COLLABORATOIRE

TRAVAILLEUSE IMPLIQUÉE AUX COMITÉS :

- Comité Expansion aux membres
- Ressources humaines
- Bibliothèque
- Virage numérique



Site web du centre

DÉLÉGUÉE POUR LA CONCERTATION :

- Table régionale des centres de femmes de Lanaudière



**Prendre soin  
de soi**



**S'entraider**



**Agir ensemble**



**S'outiller**



**Le centre est situé  
au 605 rue Saint-Isidore à Saint-Lin-Laurentides**

**Pour nous joindre: 450 439-6446**

**Courriel: [info@femmesmontcalm.com](mailto:info@femmesmontcalm.com)**

**Site web: [www.femmesmontcalm.com](http://www.femmesmontcalm.com)**

**Municipalités desservies**

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

**ORGANISME SUBVENTIONNÉ PAR:**

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



**Secrétariat  
à la condition  
féminine**



**LE CENTRE DE FEMMES MONTCALM EST MEMBRE DE:**



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