



Journal

*Femmes
de cœur*

parution
juin, juillet, août 2024

Le Centre de Femmes Montcalm

Le Centre de Femmes Montcalm est un milieu de vie accueillant où les femmes peuvent se regrouper, s'entraider, être écoutées sans jugement et participer à divers ateliers éducatifs.



Une ressource offerte pour toutes les femmes de la MRC Montcalm. Tu n'as pas besoin de rendez-vous pour venir. Il y a toujours une intervenante pour t'accueillir durant les heures d'ouverture.

Les travailleuses du centre agissent auprès des femmes en actualisant l'approche globale. C'est-à-dire que toutes les femmes sont les bienvenues et ce, sans condition. Les femmes sont acceptées dans leur entièreté en tenant compte de chaque parcelle de leur vécu et de leur réalité.



L'approche féministe est aussi au cœur de nos interactions.

Au centre, nous souhaitons :

- Favoriser une prise de conscience des stéréotypes sexistes.
- Déculpabiliser les femmes par rapport aux répercussions des problèmes sociopolitiques.
- Soutenir les femmes dans leur recherche d'autonomie.
- Respecter leur rythme et leurs choix.
- Développer des rapports égalitaires entre toutes.

Les travailleuses supportent les femmes dans l'affirmation de leurs besoins et les accompagnent dans les défis qu'elles ont elles-mêmes identifiés.

Le Centre de Femmes Montcalm fait partie d'un regroupement national, celui de L'R des centres de femmes du Québec.

L'R guide nos actions, sous certaines prémisses indiquées dans la
Base d'unité politique.

Celle-ci est disponible pour toi au centre, si tu souhaites t'informer.



Comment concrètement notre adhésion à L'R s'actualise dans le quotidien du centre

- L'utilisation de l'approche féministe intersectionnelle
- L'utilisation de l'approche globale non-compartmentée
- L'utilisation de l'approche d'éducation populaire autonome et féministe
- La lutte aux préjugés
- Les luttes pour améliorer les conditions de vie des femmes
- Se positionner comme acteur politique en visant la transformation sociale



Faire partie de L'R c'est remettre en question l'idéologie sexiste et l'organisation patriarcale qui perpétuent les inégalités entre les hommes et les femmes.

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** qui désirent recevoir de l'aide ou participer aux diverses activités.

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 remettons 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**, 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.



La relocalisation du CFM

Ensemble, nous arrivons
à notre objectif.
Bravo à toutes!

C'est avec beaucoup de joie que nous donnons des nouvelles sur le projet de relocalisation du **Centre de Femmes Montcalm**.

Depuis le début du projet, **il y a eu** de nombreuses discussions avec le comité relocalisation.

Il y a eu d'importantes implications bénévoles faites par les membres.



Il y a eu des collaborations avec la ville de Saint-Lin-Laurentides et la MRC Montcalm.

Il y a eu des ressources financières, matérielles et humaines offertes par des partenaires.

Il y a eu des heures de travail auprès de professionnels lors de différentes étapes du projet.

Et finalement, **il y a eu** de nombreux jours de travail effectué par les travailleuses.

Tout ce travail, nous a amené à chercher une maison mieux adaptée pour répondre aux besoins grandissants et diversifiés des femmes de la MRC Montcalm.

Offre d'achat sur une maison

Le centre a fait une offre d'achat sur une maison et les démarches vont bien. Il nous reste qu'une étape à franchir pour officialiser le tout !

Cette maison est située à Saint-Lin Laurentides.

Dans quelques mois nous espérons être déménagés.

Cependant, plusieurs rénovations seront nécessaires afin de pouvoir bien y réaliser notre mission.

D'ici là, nous resterons à notre maison actuelle du 605 rue St-Isidore et tu seras **spécialement informée** des avancements du projet.



Considérant que nous croyons que l'achat de la maison se concrétisera sous peu ...

Le milieu de vie du centre sera fermé le lundi 17 juin et les lundis des mois de juillet et d'août pour l'organisation du déménagement. En ce sens, le centre aura aussi une plus petite programmation d'activités 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, d'écoute, de références, d'activités d'éducation populaire, d'actions collectives et de représentations.



Congrès de L'R des centres de femmes du Qc



Tu auras probablement remarqué au calendrier que le milieu de vie sera fermé les 11, 12 et 13 juin prochain.

C'est que l'équipe sera au congrès de **L'R des centres de femmes du Québec.**

Mine de rien, notre travail se poursuit puisque c'est une grande semaine pour le **mouvement féministe** et les pratiques des centres de femmes. En effet, une fois par année, tous les

centres de femmes du Québec membres de L'R sont conviés à participer à un congrès qui s'échelonne sur 2 journées et demie.

En plus, de prendre de grandes décisions pour le regroupement lors d'une journée en **assemblée générale annuelle**, c'est l'occasion pour le réseau de s'accorder un moment pour réaliser un bilan des activités de la dernière année. Le congrès donne aussi l'opportunité à plus de 80 centres de femmes de se rassembler afin de concrétiser leur sentiment d'appartenance, d'approfondir la réalité des autres centres, de se ressourcer et de faire avancer le mouvement féministe.

Voici un aperçu de ce que les travailleuses auront l'opportunité d'acquérir et par le fait même t'en faire profiter lors de leur pratique au centre.

Journée de formation sur divers sujets tels que:

La gestion féministe intersectionnelle, outils d'animation sur la violence conjugale postséparation, santé mentale et violence sexiste, écoféministe, aide sociale et féministe, harcèlement de rue, la ménopause dans tous ses états, et plus encore.



S'outiller



S'entraider



Agir ensemble



Prendre soin de soi



Bazar'Elles

C'est officiel, depuis le 22 mai le bazar est ouvert pour la belle saison et ce tous les mercredis entre 10h à 15h. (Exceptions possibles)

Nous sommes heureuses de te donner rendez-vous pour une autre année à cette activité rassembleuse qui permet de répondre à de multiples besoins.



Agir ensemble

Tu souhaites donner de ton temps bénévole, venir rencontrer d'autres femmes, acheter à faible coût ou briser ton isolement, le Bazar'Elles est là pour toi!



Viens découvrir des trésors en échange d'une contribution volontaire ou en te procurant des articles d'une plus grande valeur étiquetés à petit prix.

L'argent amassé est redonné sous forme de cartes cadeaux aux femmes lors d'activités.



S'entraider

Les mercredis, lors de ta visite au Bazar'Elles, tu es invitée **à emporter ton lunch** afin de partager un dîner agréable avec d'autres femmes.

De plus, durant l'été tu pourras agrémenter tes repas avec des aliments qui ont poussés dans le jardin du centre.

Tu n'as pas besoin d'inscription pour venir profiter du bazar ainsi que dîner avec nous.



« Si seuls nos yeux voyaient les âmes au lieu des corps,
combien notre idée de beauté serait différente. »

-Frida Kahlo

Juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
3	4 Réunion d'équipe Milieu de vie fermé de 9h à 12h	5 Assemblée générale annuelle 13h30 à 15h30 Centre fermé	6
10	11 Congrès de L'R des centres de femmes du Québec Travailleuses en formation Milieu de vie fermé		13
17 Milieu de vie fermé : planification déménagement 	18 Réunion d'équipe Milieu de vie fermé de 9h à 12h	19 Bazar'Elles 10h à 15h Carte en carte 13h à 15h30	20
24 Jour férié Centre fermé	25 Réunion d'équipe Milieu de vie fermé de 9h à 12h	26 Bazar'Elles 10h à 15h Carte en carte 13h à 15h30	27 Yoga doux et sur chaise 13h30 à 14h30

Prends note que le centre sera fermé du 22 juillet au 1er août.
L'équipe de travail sera heureuse de te retrouver dès 9h le 5 août 2024

Si tu as besoin de soutien durant les moments de fermeture, nous t'invitons
à contacter Info Social au 811 ou tout autre service d'urgence.

« Tu es déjà tout ce que tu veux devenir.
 Tu es juste sur le point de le découvrir. »
 -Alicia Keys

Juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
1 Jour férié Centre fermé	2 Réunion du conseil d'administration Milieu de vie fermé	3 Bazar'Elles 10h à 15h Carte en carte 13h à 15h30	4 Pesto de fleurs d'ail 13h30 à 15h30
8 Milieu de vie fermé : planification déménagement 	9 Réunion d'équipe Milieu de vie fermé de 9h à 12h	10 Bazar'Elles 10h à 15h Carte en carte 13h à 15h30	11 Yoga doux et sur chaise 13h30 à 14h30
15 Milieu de vie fermé : planification déménagement	16 Réunion d'équipe Milieu de vie fermé de 9h à 12h	17 Bazar'Elles 10h à 15h Carte en carte 13h à 15h30	18
22	23	24	25
Vacances estivales, le Centre de Femmes Montcalm est fermé			
29	30	31	
Vacances estivales, le Centre de Femmes Montcalm est fermé			

« Embrassez ce qui vous rend unique, même si cela rend les autres mal à l'aise. »

-Aretha Franklin

Août

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

			1
	Vacances de la construction Le Centre de Femmes Montcalm est fermé		
5 Milieu de vie fermé : planification déménagement 	6 Réunion d'équipe Milieu de vie fermé de 9h à 12h	7 Bazar'Elles 10h à 15h	8
12 Milieu de vie fermé : planification déménagement 	13 Réunion d'équipe Milieu de vie fermé de 9h à 12h	14 Bazar'Elles 10h à 15h Carte en carte 13h à 15h30	15
19 Milieu de vie fermé : planification déménagement 	20 Réunion d'équipe Milieu de vie fermé de 9h à 12h	21 Bazar'Elles 10h à 15h Carte en carte 13h à 15h30	22 Épluchette de blé d'inde 11h à 15h 
26 Milieu de vie fermé : planification déménagement 	27 Réunion du conseil d'administration Centre fermé	28 Bazar'Elles 10h à 15h Carte en carte 13h à 15h30	29



Le jardin du centre verdit

Le jardin est une
extension à notre milieu
de vie.

Tu es invitée à prendre des aliments
pour agrémenter tes repas que tu
apporteras au centre ou encore
pour tes repas du soir à la maison.

Tout est gratuit !

Tu souhaites participer à une activité

Voici la procédure d'inscription aux activités du centre:

- * L'inscription est **obligatoire** en tout temps
- * Tu dois t'inscrire **auprès d'une travailleuse**, par téléphone ou en personne
- * Il peut y avoir une **liste d'attente**. S'il y a lieu, tu en seras informée
- * Quand c'est possible, il faut mentionner ton absence **24h à l'avance**.
- * 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**.
- * Dans la majorité des activités, il y a un **minium de 4** et un **maximum 10 femmes**
- * Il est important de **respecter** les heures d'arrivée des activités

Saches que nous avons hâtes de te recevoir dans **un nouveau centre adapté** à nos besoins et ce, en terme d'espace pour les activités. D'ici là, nous te demandons **une compréhension bienveillante** quand nous sommes à l'extérieur. Nous n'avons **pas de contrôle** sur les heures de prise en charge de la salle, et les lieux **moins accommodants**.

**Nous faisons notre possible pour rendre le tout accueillant,
accessible et agréable.**

Carte en carte

L'activité **Carte en carte Masculine** te sera proposée dans une atmosphère de détente afin de prendre un temps pour toi. L'activité te permettra d'échanger avec **les autres femmes** tout en accueillant ton **processus créatif**.

Cet atelier est animé par Brigitte qui a un profond désir de te transmettre sa passion pour les **cartes faites à la main**.

Il te sera partagé **des techniques de carteries** en lien avec les thèmes suivants:

- Les étapes de la confection d'une carte
- Les éléments décoratifs
- Techniques d'estampage



Les mercredis 19 et 26 juin ainsi que le 3, 10 et 17 juillet de 13h à 15h30

Un maximum de 8 femmes pour cette activité.

Inscris-toi auprès d'une travailleuse

Pesto de fleurs d'ail



Tu es invitée à venir confectionner un pesto de fleurs d'ail.

L'activité sera animée par Brigitte qui est bénévole au centre. L'atelier débutera par l'apprentissage de la cueillette de la fleur d'ail.

Cette fleur d'ail est cueillie directement dans le jardin du centre!!!

Il se peut que certaines soient achetées localement.

Par la suite, Brigitte te guidera dans la préparation d'un pesto maison. Une recette te sera proposée. Une copie de la recette te sera donnée pour te permettre de faire de nouveau ce pesto.

Tu pourras aussi ramener chez toi ton petit pot de pesto.



Jeudi 4 juillet de 13h30 à 15h30

Inscris-toi auprès d'une travailleuse

Yoga doux et sur chaise

Tu es invitée à venir respirer et apaiser ton corps et ton esprit lors d'un atelier **gratuit** de Yoga **animé par Nancy**.

Ce cours sera adapté à tes besoins. Il est pour tous niveaux et pour toute forme physique. Bienvenue au débutante!

Le Kripalu yoga qui signifie «compassion» est une philosophie de vie qui vous permet d'apprendre à **RESPIRER**, à vous **DÉTENDRE** et à mieux vous **CONCENTRER**.



Une méditation en mouvement qui favorise l'équilibre et l'harmonie entre la souplesse, la solidité du corps et l'esprit.

Quelques bienfaits du YOGA :

Améliore la posture, la force musculaire, la flexibilité, l'équilibre, stimule le système immunitaire, induit un état de calme et de bien-être.

Si tu as un tapis, emporte-le. Les chaises te seront fournies.

Ce sont deux cours distincts qui nécessitent chacun une inscription.

Les jeudis 27 juin et 11 juillet de 13h30 à 14h30
Au Pavillon Beaudoin : 704 rue Saint-Isidore
Inscris-toi auprès d'une travailleuse

Carte en carte

L'activité **Carte en carte Jeunesse** te permettra d'échanger avec **les autres femmes** tout en accueillant ton **processus créatif**.

Tu sera invitée à confectionner une carte pour tes petits enfants, nièces neveux ou tout autre enfant de ton choix.

Il te sera partagé **des techniques de carteries** en lien avec les thèmes suivants:

- Les étapes de la confection d'une carte
- Les éléments décoratifs
- Les techniques d'estampage



Les mercredis 14-21-28 août et 4 septembre de 13h à 15h30
Un maximum de 8 femmes pour cette activité.
Inscris-toi auprès d'une travailleuse

Épluchette de blé d'inde

Le centre t'invite à son **épluchette de blé d'inde annuelle**, afin de souligner cette magnifique saison d'été qui nous permet de manger des légumes d'ici, d'élargir notre réseau et de consolider nos liens entre femmes.



C'est dans une optique de prendre soin de soi que nous t'invitons à venir partager ce moment avec nous et ce, dans **une ambiance festive**.

À cette journée, il sera question de plaisir, de sourires, de nourritures, de musique et de légèreté.



C'est dans une belle simplicité que nous partagerons un repas trois services, soit : **salades, blé d'inde et café-desserts**.



Jeudi 22 août de 11h à 15h
Inscri-toi auprès d'une travailleuse

Le milieu de vie du centre, c'est quoi au juste?

Le Centre de Femmes Montcalm est un **milieu de vie chaleureux** qui n'offre pas d'hébergement.

D'ailleurs, ça veut dire quoi : MILIEU DE VIE ?

Un milieu de vie c'est un **espace collectif et polyvalent** qui mise sur les relations. C'est aussi une approche qui favorise une proximité avec les intervenantes et qui encourage l'entraide entre les pairs.

De plus, un milieu de vie permet l'organisation de diverses rencontres **FORMELLES** (structurée : atelier, soutien individuel, actions collectives, etc) et **INFORMELLES** (spontanée : repas, café, écoute) qui favorise l'empowerment et le « vivre ensemble ».



Bref, le milieu de vie est tout ce qui se passe avec le centre et chaque femme est importante et contribue à l'enrichissement de l'organisme.



Vie associative et démocratique : les comités

Tout d'abord, qu'est ce que c'est une vie associative et démocratique au
Centre de Femmes Montcalm?



C'est, entre autres, **encourager l'engagement** de ses membres et
favoriser leur **participation** à la vie de l'organisme.

Agir ensemble

Les comités de travail en sont de beaux exemples. C'est dans ces lieux
de partage et de concertation que nous pouvons consulter des membres.

De plus, le centre **reconnait l'expérience** des femmes et considère leurs **besoins**
afin que le milieu les représente le mieux possible tout en respectant sa mission.

Le slogan : « pour, par et avec les femmes y prend tout son sens ».

Les comités de travail sont des lieux où nous **agissons sur des objectifs précis**
en s'enrichissant mutuellement de nos échanges, **pour le bien commun du centre.**

comité virage numérique, **comité** expansion aux membres, **comité** Bazar'elles,
comité jardin, **conseil** d'administration, **comité** relocalisation, **comité** violence,
comité ressources humaines ainsi que les futurs à venir...

La carte de membre... une adhésion qui a du sens

Nous t'invitons à **renouveler** ta carte de membre pour l'année **2024-2025.**

*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.
- Recevoir le journal *Femmes de cœur*.
- Participer aux activités et ateliers gratuitement ou à faible coût.
- Avoir accès au service de prêt gratuitement, comme la cuisine et les livres.



Agir ensemble

Devenir membre c'est aussi de :

Croire à la mission qui est, entre autres, **d'améliorer les conditions** de vie des
femmes. **Véhiculer les valeurs** de respect, de confidentialité et d'égalité au sein de
l'organisme. Développer un **sentiment d'appartenance** envers d'autres femmes qui
partagent l'intérêt pour l'approche **d'éducation populaire autonome féministe.**

N'hésite pas à questionner une travailleuse à ce sujet.



**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-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**



PHILANTHROPIE LANAUDIÈRE
SAVOIR DONNER DANS SA RÉGION

LE CENTRE DE FEMMES MONTCALM EST MEMBRE DE:



Table de concertation
des groupes de femmes
de Lanaudière

