










Janvier 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
5 Accueils 13h à 16h30	6 Réunion d'équipe 9h à 13h Travailleuses Règlements généraux 13h30 à 15h30 Accueils 13h à 16h30	7 Reconnaissance pour les administratrices  Accueils fermés	8 Tissage de tapis de sol 10h à 12h  Accueils 9h à 16h30
12 Les visages de l'austérité 13h30 à 15h30 Travailleuses Remise de tablette aux administratrices 13h30 à 15h30 Accueils 13h à 16h30	13 Réunion d'équipe 9h à 13h Accueils 13h à 16h30	14 COMPLET INSCRIPTION POSSIBLE À LA LISTE D'ATTENTE Stress et anxiété NOUVEAU GROUPE  13h30 à 16h30 Accueil téléphonique seulement 9h à 16h30	15 Plan d'action avec l'organisatrice communautaire  Accueils fermés
19 ACEF: atelier sur le budget 13h30 à 15h30  Accueils fermés	20 CA extraordinaire 9h30 à 12h Travailleuses Réunion d'équipe 13h à 16h30 Accueils fermés	21 COMPLET INSCRIPTION POSSIBLE À LA LISTE D'ATTENTE Stress et anxiété NOUVEAU GROUPE  13h30 à 16h30 Accueil téléphonique seulement 9h à 16h30	22 TRCFL : communauté de pratique à Notre- Dame-des-Prairies  Accueils fermés
26 Accueils 13h à 16h30	27 Conseil d'administration 9h30 à 12h Travailleuses Réunion d'équipe 13h à 16h30 Accueils fermé	28 COMPLET INSCRIPTION POSSIBLE À LA LISTE D'ATTENTE Stress et anxiété NOUVEAU GROUPE  13h30 à 16h30 Accueil téléphonique seulement 9h à 16h30	29 Consultation avec les administratrices, intersectionnalité TCGFL  Accueil téléphonique 13h à 16h30

Tu peux t'inscrire **UNIQUEMENT** aux ateliers dans les cases de **COULEUR**.

L'inscription est obligatoire et doit se faire au minimum **2 jours ouvrables** avant la tenue de l'activité.

De plus, en cas d'absence,
il faut te désinscrire afin de respecter les besoins d'animation.

Tu peux t'inscrire en **téléphonant**, en répondant **par courriel**
ou en passant **en personne**.

Tu peux **laisser un message** pour t'inscrire et nous prendrons les inscriptions **par ordre d'arrivée**.

Info Tempête:

Lorsque le Centre de services scolaire des Samares est fermé, le centre est aussi fermé.
Les ateliers sont donc annulés. Cette information sera sur notre Facebook à partir de 8h ou
sur notre répertoire la journée de la tempête.



Tissage de tapis de sol

Jeudi 8 janvier 10h à 12h

Dans le cadre de la **Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté**, nous avons reçu un organisme nommé « Tous ensemble, vers un monde meilleur » afin de tisser collectivement un tapis de sol.

Ce projet collectif est créé à partir de sacs de lait recyclés et sera remis à une femme ayant besoin de ce support. Pour terminer ce projet, nous avons besoin de femmes qui souhaitent apprendre la technique de tissage et qui souhaitent donner de leur temps.

Tout le matériel est offert et organisé par le centre.

Viens te joindre à nous pour aider une femme dans le besoin, tout en t'outillant et partageant un moment unique avec d'autres femmes.

Inscription avant le 6 janvier.



Les visages de l'austérité!

Lundi 12 janvier 13h30 à 15h30

Tu es invitée à un atelier pour découvrir les visages de l'austérité, une campagne de visibilité créée par la Coalition Main Rouge. Dans ce **moment d'échange et de rencontres**, nous parcourons ensemble les thèmes suivants :

- La définition de l'austérité
- Les impacts de l'austérité dans le filet social
- Les revendications et les moyens d'action



Inscription avant le 7 janvier.



Stress et anxiété

NOUVEAU GROUPE

Mercredi 14, 21 et 28 janvier et 4 février
13h30 à 16h30

Ces 4 ateliers, inspiré du programme d'ateliers « Vivre avec l'anxiété » de Relief, visent à **développer des outils** pour prendre soin de soi et prendre du **pouvoir sur sa santé**.

Les outils présentés sont basés sur des **stratégies d'autogestion** qui se présentent en 4 éléments :

- Se connaître ;
- Évaluer son état ;
- Choisir des comportements préventifs ;
- Être en action.



Les rencontres sont composées de divers **exercices individuels et de groupe**.

La participation aux 4 rencontres est nécessaire.
NOUVEAU GROUPE, places limitées.
Inscription possible sur la liste d'attente.



Atelier sur le budget

Lundi 19 janvier 13h30 à 15h30



Cet atelier sera animé par une partenaire de l'organisme Association coopérative d'économie familiale de Lanaudière (ACEF).

Lors de l'atelier, les participantes seront **initiées** à une méthode de **planification budgétaire** simple en utilisant **des grilles pour la compilation** de revenus et de dépenses ainsi qu'en y incluant les arrérages et les dettes.

Plusieurs grilles seront disponibles afin de faire autant **une prévision plus globale que mensuel**, et ce selon les besoins des femmes.

De plus, différentes **mesures gouvernementales** seront présentées ainsi que plusieurs **trucs pour économiser**.

Inscris-toi avant le 14 janvier auprès d'une travailleuse.



Les accueils au CFM

L'accueil présentiel

est un moment où une femme peut venir rencontrer une intervenante **sans rendez-vous**. Il est possible de recevoir un **soutien individuel**, de l'**écoute**, un **accompagnement** et/ou des **références**. L'accueil permet aussi de venir **échanger** avec d'autres femmes afin de **créer des liens** et de **se solidariser**. De plus, il est possible d'utiliser le **service de prêt**, comme l'imprimante et la bibliothèque féministe.

L'accueil téléphonique

permet à une femme d'avoir **accès à un soutien individuel**, de l'écoute et/ou des références. Cela offre une meilleure **accessibilité à l'organisme** sachant que le territoire de la MRC Montcalm est vaste. Selon la réalité du milieu, les femmes sont **invitées à laisser un message** et les intervenantes rappelleront dès que possible.

Merci de porter une attention

Les périodes d'accueils varient selon les mandats et la gestion du centre. Par exemples : action collective, formation, représentation et concertation, conseil d'administration, etc.

