



Programmation Hiver-printemps 2022

Des services accessibles et gratuits pour vous !

- ☺ Accueil, écoute, référence
- ☺ Aide individuelle
- ☺ Groupe d'entraide
- ☺ Café-causerie
- ☺ Ateliers de formation
- ☺ Centre de documentation

Pour nous rejoindre:

Du lundi au vendredi de
8h30 à 12h et 13h à 16h30

19, rue De Courval
Victoriaville, Qc G6P 4W2

☎ 819-758-3384

Télécopieur: 819-758-5381

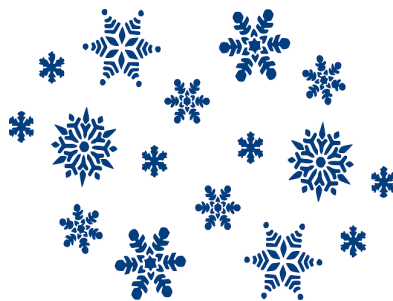
Courriel: info@maisondesfemmes.ca

Web: maisondesfemmes.ca

 <https://www.facebook.com/MaisonDesFemmesDesBoisfrancs/>



*Bienvenue à chacune !
Le centre est accessible à toutes!*



La Maison des femmes des Bois-Francs, c'est quoi au juste ?

- ☞ Un centre de ressources spécifiques aux femmes;
- ☞ Un lieu d'appartenance où trouver accueil, réconfort et références pertinentes;
- ☞ Ses trois mandats : les services, les activités éducatives et l'action collective;
- ☞ Ses travailleuses sont des généralistes de la condition féminine;
- ☞ Leur polyvalence leur permet d'intervenir sur plusieurs fronts dont les principaux sont :
 - ✓ L'isolement;
 - ✓ Les multiples formes de violence;
 - ✓ La santé mentale;
 - ✓ La pauvreté et l'appauvrissement des femmes.

Pour des femmes actives au travail comme au foyer, c'est agréable de se retrouver en un lieu chaleureux, où la complicité se tisse devant un bon café ou en participant à une activité. En fait, un centre de femmes représente une mine de renseignements précieux auxquels on a accès en toute gratuité.

Être membre de la Maison des femmes des Bois-Francs, Ça signifie quoi?

- ☞ D'abord croire et supporter les actions de la Maison des femmes;
- ☞ Obtenir des réductions de coût aux activités et formations de la Maison des femmes des Bois-Francs;
- ☞ Recevoir le bulletin de liaison qui me tient au courant des dossiers d'actualité qui concernent les femmes et de ce qui se passe au centre;
- ☞ C'est aussi participer à l'assemblée générale annuelle, un lieu démocratique où s'exerce ton droit de parole et de vote;
- ☞ Avoir l'opportunité de participer à différents comités de la Maison des femmes.



Vous désirez devenir membre, laissez-nous vos coordonnées et votre cotisation de cinq dollars

Nom: _____

Adresse: _____

Code postal: _____

Téléphone: maison _____

Bureau _____

Date de naissance _____

Courriel _____

(Si vous désirez recevoir le bulletin par internet)

FEMMES DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE GENRE

Pour vous :

- ☞ Transmission d'informations des événements et activités des différents réseaux de la communauté LGBTQ+;
- ☞ Journée internationale de lutte à l'homophobie et à la transphobie;

Pour être informée des différentes activités LGBTQ+, nous vous suggérons de vous inscrire à notre liste d'envoi courriel d'informations en écrivant par courriel à :

margelle@maisondesfemmes.ca



Services pour les femmes de la MRC Érable

La Maison des femmes des Bois-Francs offre des services d'aide individuelle pour les femmes résidant sur le territoire de la MRC de l'Érable. Pour information, contactez la Maison des femmes des Bois-Francs.

À L'AGENDA

8 Mars 2022

Journée internationale des droits des femmes.

21 Mars 2022

Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale.

1^{ère} semaine de Mai 2022

Semaine nationale de la santé mentale.

6 Mai 2022

Journée internationale sans diète.

17 Mai 2022

Journée internationale de lutte à l'homophobie et la transphobie.

1er juin 2022

Dernière activité des célébrations du 40e

8 juin 2022

Assemblée générale de la Maison des femmes des Bois-Francs.



CAFÉS-CAUSERIES

GRATUIT

Viens te permettre des moments pour apprendre sur un sujet et développer ton habileté à exprimer une opinion publique. On n'y aborde que des questions politiques et sociales.

LES INÉGALITÉS MONDIALES ET LA SOLIDARITÉ	AVORTEMENT, OUI MAIS...
<p>Une présentation de Solidarité Nord-Sud des Bois-Francs Dans le cadre de la Semaine du développement internationale '22</p> <p>Les grands défis auxquels l'humanité est confrontée (la pandémie, la crise climatique et la multiplication des conflits armés) ont ceci en commun : les personnes et les communautés que notre monde tend à exclure et à discriminer sont les plus affectées par les conséquences des crises. Quelle est la situation des femmes et des filles, en ce moment, dans le monde? Que pouvons-nous faire? Comment passer à l'action?</p> <p>Ce café-causerie vous propose des pistes de solutions pour s'informer, se sensibiliser, s'impliquer et agir!</p> <p>Date: Jeudi, 3 février 2022, 13h30 à 15h30 Animatrice: Danielle LeBlanc, adjointe aux communications et programmes éducatifs Solidarité Nord-Sud des Bois-Francs (Places limitées - inscription requise)</p>	<p>Oui, mais...à certaines conditions, pas comme un moyen de contraception, jusqu'à un certain nombre de semaines de grossesse, etc.</p> <p>Après plus de 30 ans de décriminalisation, le sujet est encore tabou, dérange, suscite de l'indignation, des questions, des réflexions. Quoi dire à une personne qui vit une grossesse non désirée? Cet atelier offrira un espace sécuritaire pour poser nos questions et pour partager ce que le sujet peut nous faire vivre comme femme. Il abordera également les mythes courants entourant l'avortement, survolera l'histoire du droit à l'avortement et les services offerts au Québec.</p> <p>Date: Vendredi, 6 mai 2022, 13h30 à 16h Formatrice: Pascale Dupuis, directrice du Centre de santé des femmes de la Mauricie (Places limitées – inscription requise)</p>



FOLIE DE SAISON

VISITE AU MUSÉE D'ABÉNAKIS À ODANAK !

Un moment pour se retrouver entre nous dans un tout autre contexte, s'amuser et briser notre isolement. Nous vous proposons une sortie au Musée des Abénakis à Odanak. Une activité de découvertes pour mieux connaître la réalité des gens des Premières Nations qui se situent dans notre région du Centre-du-Québec. Venez profiter d'un après-midi de plaisirs et faire de belles rencontres.

Date: Jeudi, 19 mai 2022, départ 12h30 et retour vers 17h15

Coût: GRATUIT Réservé aux membres (Places limitées – inscription requise)



Des temps de formation et de démarche personnelle

Pour inscription 819-758-3384

Voici notre nouvelle programmation hiver-printemps 2022. Vous verrez que nous envisageons de donner le plus possible nos formations et ateliers en présence ou en virtuel, selon les mesures sanitaires en place au moment de leur réalisation.



NOS FORMATIONS

GRANDIR L'ESTIME DE SOI AVEC ANTIDOTE : UN CADEAU POUR SOI !

Un véritable remède au mal-être des femmes!
Description : Apprendre à me connaître; développer mon estime personnelle et ma capacité à m'affirmer positivement; découvrir mon potentiel; connaître ma place et la prendre.

Antidote 1—Victoriaville

Date: Mardi, du 29 mars. au 31 mai 2022

Heure: 13h30 à 16h30

Formatrice : Sylvie Lavigne

Places limitées—Inscription requise

Coût: 10\$/membre - 15\$/non-membre



ZOOM - ZOOM - ZOOM - ZOOM - ZOOM

Il est possible que certaines formations ou ateliers doivent se donner en virtuel (mesures sanitaires en place) avec le logiciel ZOOM. Vous aimeriez y participer mais vous ne connaissez pas ce logiciel et ne l'avez pas sur votre tablette, ordinateur ou cellulaire? Contactez-nous. Nous pourrions vous offrir une formation pour vous familiariser avec ce logiciel qui vous permettra aussi de l'utiliser avec votre famille et vos proches.

GRATUIT

S'AFFIRMER

Formation de cinq rencontres de 3 heures chacune, visant à développer des outils permettant l'apprentissage de l'affirmation dans nos vies. Les thèmes abordés: les objectifs personnels, être soi-même, différents types d'affirmation, etc.

Date: Mercredi, du 16 mars au 13 avril 2022

Heure: 19h à 22h

Formatrice: Sylvie Pinard

Inscription requise—Places limitées

Coût: 10\$/membre - 15\$/non-membre



INTERVENTIONS INDIVIDUELLES

Écoutes téléphoniques / références

Disponible du lundi au vendredi selon nos heures d'ouverture.

Aide individuelle en «face à face»

Sur rendez-vous en respect des consignes sanitaires en vigueur.

NOTRE GROUPE D'ENTRAIDE

Connaissance et affirmation de soi. Ce groupe vise à briser l'isolement des femmes et permettre à celles-ci d'échanger sur différents thèmes.

Tous les mercredis:

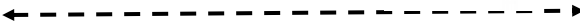
Du 2 février au 25 mai 2022

(Relâche le 16 mars - 13 avril - 4 mai 2022)

Animatrice: Sylvie Lavigne

(Places limitées – inscription requise)

Gratuit



MIDI INFOS AVEC

ASSOCIATION DES PROCHES AIDANTS A-É

Plusieurs tiennent un rôle de proche aidantE, les femmes dans une plus grande majorité, sans pour autant se reconnaître...Par ceci, ces dernières ne demandent aucune aide et ne sont nullement informées du soutien qui pourrait leur être grandement utile. Ainsi, et afin de vous informer adéquatement, une intervenante de l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable vous invite à venir la rencontrer .

Date: vendredi 18 février 2022 - 11h30 à 14h

Animatrice: Catherine Coutel

Gratuit pour les membres/ 5\$ non-membre

(Places limitées—inscription requise)

FEMMES BRANCHÉES

Vous avez des questions, j'ai sûrement les réponses! Vous aimeriez être plus à l'aise avec votre cellulaire, tablette, ordinateur? Inscrivez-vous à cet atelier et dites-moi ce que vous aimeriez qu'on y travaille (recherche google, classement dossiers, Facebook, zoom, prise de rendez-vous en ligne, etc.). Il n'y a pas de mauvaises questions! Ensemble, nous améliorerons nos savoirs numériques!

Date: Vendredi , 11 Février 2022-13h30 à 16h

Formatrice: Marie-Claude Goudreault

Gratuit pour les membres/ 5\$ non-membre

(Places limitées – inscription requise)



COURS D'AUTO-DÉFENSE

Atelier qui est très en demande et que nous avons décidé de renouveler dans cette année en cours. L'objectif de cet atelier est de se donner le droit d'agir, apprendre à mettre des limites et augmenter sa confiance en soi. Vous apprendrez des techniques d'affirmation verbales, d'autodéfense physiques, des trucs pour apprendre à dire NON et oser se défendre.

Portez des vêtements confortables -apportez votre lunch

Date: Samedi, 26 mars 2022 - 9h à 16h

Formatrice: Lyne Légaré, CALACS de Drummond.

Coût : 5\$ /membre—10\$/non-membre

(Places limitées – inscription requise)



CHOIX DE L'ENJEU PRIORITAIRE 2022-2023

Annuellement, la Maison des femmes des Bois-Francs offre à toutes ses actrices (travailleuses, administratrices et membres) une place de parole afin de renforcer la culture de délibération. C'est un moment pour réfléchir et discuter ensemble de ce qui nous préoccupe.

L'enjeu prioritaire choisi orientera les actions de la Maison des femmes des Bois-Francs dans l'année qui suit. Vous aimeriez échanger avec nous?

Voici la date à mettre à votre agenda:

Date: Jeudi, 7 avril 2022, 9h à 15h30

Coût: GRATUIT—Repas inclus

(Places limitées – inscription requise)



CHEMINER À TRAVERS LES ÉMOTIONS

Venez partager et vous outiller afin d'être en mesure de bien accueillir les différentes émotions que vous pouvez ressentir.

Date: jeudi 14 avril 2022, 13h30 à 15h30

Formatrice: Karine Leclerc, alliée du deuil

Coût: 5\$ membre / 10\$ non-membre

(Places limitées – inscription requise)



Pour celles dont la situation financière serait un empêchement à la participation, il suffit de venir nous en parler!

«UNE ALIMENTATION SAINTE ET UNE HYGIÈNE DE VIE ÉQUILBRÉE ET LA DOULEUR SOUS TOUTES SES FORMES.»

Lors de cet atelier, nous verrons que certains aliments peuvent favoriser l'apparition de la douleur, tandis que d'autres peuvent nous aider à la calmer. De plus, une hygiène de vie mieux adaptée à nos besoins du moment peut véritablement nous faire beaucoup de bien.

Au cours de cette rencontre, nous porterons notre attention sur ces deux aspects fort intéressants de nos vies!

Date :Jeudi, 21 avril 2022, 13h30 à 15h30

Formatrice: Danielle L'Heureux, naturopathe

Coût: 5\$ membre/10\$non-membre

(Places limitées – inscription requise)



DE QUOI ON TRAITE AUJOURD'HUI?

Le CATHII (Comité d'action contre la traite humaine interne et internationale) vous propose une formation interactive sur la traite des personnes, réalité qui touche particulièrement les femmes.

Venez découvrir ou approfondir vos connaissances sur la traite humaine : ce qu'est la traite au Canada et au Québec et quels outils avons-nous pour la contrer? Venez découvrir des mythes et des vérités qui entourent cette réalité, comment la reconnaître et des pistes d'action...

Date: Jeudi , 12 mai 2022, 13h30 à 16h

Formatrices: France Laforge, coordonnatrice du CATHII et Sylvie Gagné, membre du CATHII

Coût: 5\$ membre / 10\$ non-membre

(Places limitées – inscription requise)