

Centre de Femmes
Montcalm

Journal

*Femmes
de cœur*

parution
septembre et octobre 2024

Le Centre de Femmes Montcalm

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



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

Au centre, 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. C'est l'approche d'éducation populaire autonome féministe qui est utilisée. En effet, les femmes peuvent aller à leur rythme et prendre les informations qui leur conviennent. Les femmes sont valorisées dans leur unicité et leur vécu.



Le Centre de Femmes Montcalm 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

Lors de la 34eime assemblée générale annuelle, l'assemblée, qui est composée de **femmes membres**, a voté la nouvelle composition du conseil d'administration.

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 administratrices **ne sont pas propriétaires**.

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

Chantal Gaudreau, administratrice

Denise Bureau, administratrice

Nicole Hébert, 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 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.



Des nouvelles du déménagement du centre



Voici officiellement le prochain Centre de Femmes Montcalm

Dans quelques mois nous serons déménagées.

Plusieurs rénovations seront nécessaires afin de pouvoir y réaliser notre mission. D'ici là, nous restons à la maison actuelle du 605, rue St-Isidore. Tu seras **spécialement informée** des avancements du projet.

Considérant que nous devons organiser le déménagement,

le milieu de vie du centre **sera fermé les lundis** du mois de septembre et octobre 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.

Merci énormément pour ta compréhension.



Bazar'Elles

Le Bazar'Elles est ouvert à tous **les mercredis de 10h à 15h**, sauf sous avis contraire.

Les femmes trouvent des articles à **contribution volontaire** ou à très faible coût depuis le début du printemps.

À toutes les semaines, il y a du nouveau.



Agir ensemble



Tu as jusqu'au 16 octobre pour venir profiter de ce beau moment de rassemblement entre femmes aux multiples bienfaits.

En effet, le Bazar'Elles contribue à diminuer la pauvreté, briser l'isolement, aider la communauté et permet une circulation écologique et économe de produits.

En **achetant ou donnant** au Bazar'Elles tu contribues à **l'autofinancement** du centre, qui actuellement remet des cartes cadeaux aux membres lors de ses 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 pour dîner avec nous.



Procédure d'inscription aux activités



L'inscription
est obligatoire



Tu dois t'inscrire auprès
d'une travailleuse, par
téléphone, par courriel 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



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.



Formations, représentations et comité des travailleuses

COMITÉ MOBILISATION

Il est constitué femmes de divers milieux membres de la Table de concertation des groupes de femmes de Lanaudière. Ce comité a pour objectif de réfléchir et d'organiser des mobilisations sur divers enjeux féministes et ce, afin de faire valoir nos opinions et nos droits.

23

SEPTEMBRE

FORMATION SHARPOINT

Avec les changements apportés par le virage numérique. Les travailleuses doivent se former dans les logiciels utiles à leur travail.

9

SEPTEMBRE

FORMATION WORD

Les formations numériques ont pour objectif d'optimiser le travail à l'interne, avec les partenaires et avec les membres.

19

SEPTEMBRE

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Ce comité réunit les administratrices et les travailleuses. Les rencontres servent à réfléchir au bien-être du centre et à prendre des décisions dans le meilleur intérêt de ses orientations.

24

SEPTEMBRE

TABLE DES CENTRES DE FEMMES DE LANAUDIÈRE

Cette table de concertation regroupe les centres de femmes de Lanaudière membres de l'R. Ces rencontres servent à consolider nos réalités féministes, à échanger sur nos pratiques et à s'outiller pour réaliser nos mandats.

27

SEPTEMBRE

TABLE DE CONCERTATION RÉGIONALE EN MATIÈRE DE VIOLENCE CONJUGALE DANS LANAUDIÈRE

Cette table est constituée de nombreux professionnels de divers milieux. Elle sert, entre autres, à prévenir et agir sur la violence conjugale. Elle permet de standardiser des outils pour agir sur la violence et de former les acteurs du milieu pour intervenir auprès des victimes.




9

OCTOBRE

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

-Frida Kahlo

Septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
2 Jour férié Centre fermé	3 Réunion d'équipe Milieu de vie fermé de 9h à 12h	4 Bazar'Elles 10h à 15h Carte en Carte 13h à 15h30	5 Smoothies-causerie 9h30 à 12h 
9 Milieu de vie fermé pour notre déménagement	10 Réunion d'équipe Milieu de vie fermé de 9h à 12h	11 Bazar'Elles 10h à 15h	12 Marche en nature 13h30 à 15h30 
16 Milieu de vie fermé pour notre déménagement	17 Réunion d'équipe Milieu de vie fermé de 9h à 12h  Yoga 13h30 à 15h30 Salle Choquette	18 Bazar'Elles 10h à 15h Carte-étiquette 13h00 à 15h30 	19 Travailleuses en formation Milieu de vie fermé
23 Milieu de vie fermé pour notre déménagement	24 Conseil d'administration Milieu de vie fermé	25 Bazar'Elles 10h à 15h Carte-étiquette 13h00 à 15h30 	26

Tu remarqueras que **les activités** qui nécessitent une inscriptions sont **en rose**.

N'oublis pas que notre mandat d'écoute, d'accompagnement et de référence est disponible durant nos heures d'ouverture, et ce, en personne ou par téléphone.

Si tu as besoin d'aide et que nous ne sommes pas disponible tu peux en tout temps téléphoner à **Info-Social au 811, pour parler à une intervenante.**

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

-Alicia Keys

Octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
30 Milieu de vie fermé pour notre déménagement	1 Réunion d'équipe Milieu de vie fermé de 9h à 12h Journée nationale des centres de femmes du QC 13h30 à 15h30 	2 Bazar'Elles 10h à 15h Carte-étiquette 13h00 à 15h30 	3
7 Milieu de vie fermé pour notre déménagement	8 Réunion d'équipe Milieu de vie fermé de 9h à 12h	9 Bazar'Elles 10h à 15h Carte-étiquette 13h00 à 15h30 	10 Yoga 13h30 à 14h30 Salle Choquette 
14 Jour férié Centre fermé	15 Réunion d'équipe Milieu de vie fermé de 9h à 12h	16 Dernier Bazar'Elles 10h à 15h	17 Dévoilement du Rapport de recherche Salle Choquette Dès 13h30 Milieu de vie fermé 
21 Milieu de vie fermé pour notre déménagement	22 Journée de la diversité 10h à 16h 	23 Journée de la diversité 10h à 16h	24 Travailleuses en communauté de pratique Milieu de vie fermé
28 Milieu de vie fermé pour notre déménagement	29 Conseil d'administration Milieu de vie fermé	30	31  Plonge dans le bain de l'Action Communautaire Autonome 13h30 à 15h30

Fermeture du jardin



Comme vous le savez, nous déménageons dans un nouveau lieu.

Pour ce faire, nous devons changer d'emplacement ce merveilleux jardin.

C'est pourquoi, **dès le mois d'octobre**, il ne sera plus possible de venir s'approvisionner de bons légumes au centre. Il vous reste tout le mois de septembre pour venir cueillir.

Sachez qu'il y a le **jardin communautaire** de Saint-Lin-Laurentides ouvert à tous et qui est situé dans le parc **Ovila-Bernier**.

Il y a aussi une multitude de fruits et légumes dans les **bloc de béton** tout au long de la piste cyclable située devant le centre.

N'oublie pas qu'il est possible d'emprunter les déshydrateurs du centre de femmes afin de déshydrater les légumes que tu cueilleras.

Smoothies causerie

S'informer, discuter et savourer.

Cette rencontre te propose de partager des réflexions avec d'autres femmes et ce, autour d'un rafraîchissant smoothie.

Ces échanges seront guidés par des thèmes. Voici les thèmes au cœur de nos échanges:

- **Intelligence émotionnelle**
- **Amour de soi**

Bienvenue à chacune pour ce savoureux moment d'échanges.



Jeudi 5 septembre de 9h30 à 12h
Inscris-toi auprès d'une travailleuse

Nouveau comité au centre

Tu as soif d'**engagement social**? Tu souhaite t'**investir** au sein de ta communauté?
Le nouveau comité **organisateur d'événement** est pour toi!

En participant à ce comité de travail au sein du Centre de Femmes Montcalm, tu seras amenée **à réfléchir et à organiser** CINQ activités au cours de l'année.

Les activités ont été sélectionnées par le conseil d'administration, soit

La fête de Noël, la Saint-Valentin, la cabane à sucre, l'épluchette de blé-d'inde, ainsi qu'une activité au choix du comité afin de célébrer une fête commerciale.



Agir ensemble

Tous les comités de travail, sont **accompagnés et guidés** par une travailleuse. Il y a des balises à respecter pour être en lien avec la mission, les finances et les orientations du centre.

Tu souhaites aider les femmes à briser leur isolement, à créer un réseau d'appartenance et d'entraide.



**Inscris-toi auprès d'une travailleuse avant le 24 octobre.
Trois femmes seront retenues pour ce comité.**

Marche en nature

Tu es invitée à venir prendre une marche au **parc Récréotouristique de St-Lin-Laurentides.**

Tu peux t'y rendre directement. Si tu as besoin de transport mentionne-le à une travailleuse.

Nous organiserons le covoiturage qui s'effectue à partir du centre.

Pour l'occasion, nous t'invitons à te vêtir de **vêtements confortables**, d'avoir des **souliers adaptés** et d'emporter ta **bouteille d'eau**.

L'activité pourrait être annulée en raison de la météo.



**Jeudi 12 septembre 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 et l'équilibre, stimule le système immunitaire et induit un état de calme et de bien-être.

**Si tu as un tapis, emporte-le. Les chaises te seront fournies.
Ce sont deux ateliers distincts qui nécessitent chacun une inscription.**

**Mardi 17 septembre et jeudi 10 octobre de 13h30 à 14h30
À la Salle Choquette: 900, 12e avenue, St-Lin
Inscris-toi auprès d'une travailleuse**



Carte-étiquette

L'activité **Carte-étiquette Saveur d'automne**, animée par Brigitte, t'invite à prendre un temps pour toi.

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



Carte-étiquette à **deux fonctions**:

- Créer une étiquette qui peut te servir pour tes cadeaux d'hôtesse, de Noël et autres occasions.
- Insérer ton étiquette dans la composition de ta carte.



Cet atelier te permettra **d'améliorer tes techniques** de superposition et **tes compétences** en disposition et agencement de décoration.

**Les mercredis 18 et 25 septembre ainsi que le 2 et 9 octobre de 13h à 15h30
Un maximum de 8 femmes pour cette activité.
Inscris-toi auprès d'une travailleuse**

22e Journée nationale des centre de femmes du QC

C'est sous la **Journée nationale des centre de femmes du Québec**, qui se déroule chaque premier mardi d'octobre, que nous avons pour objectif de faire **rayonner collectivement** notre centre de femmes.



En étant **membre du regroupement de L'R** des centres de femmes du Québec, nous participons au **grand réseau féministe d'entraide** qui travaille activement **à améliorer les conditions de vie** des femmes.



L'appauvrissement, la précarité, les violences, les inégalités, le travail invisible, la discrimination, sont des exemples **d'enjeux** sur lesquels nous sommes mobilisés **au quotidien** dans la réalisation de notre mission et **nos mandats**.

Chaque année pour cette journée spéciale **d'action collective**, le regroupement choisi de mettre en lumière **un thème spécifique**.

Reste à l'affut pour le **dévoilement du thème**, afin de participer avec l'équipe à cette journée importante pour **les luttes féministes**.



Tu peux certainement mettre à ton agenda qu'il aura une action organisée par le centre le mardi 1 octobre de 13h30 à 15h30.
Inscris-toi auprès d'une travailleuse



Résultat public de la recherche par une socioanthropologue

PRÉSENTATION DU RAPPORT de l'étude :

Jeuudi 17 octobre à 13h30
À la salle Choquette
900, 12e Avenue à St-Lin
*Ouverture des portes à 13h15

En collaboration avec **Émilie Dazé**,
socioanthropologue, experte en recherche qualitative

Léger goûté et breuvages sur place.
45 places disponibles,
inscription obligatoire



183 femmes
ont répondu au sondage général.
Une vraie réussite.



Garde robe de la diversité

C'est dans le cadre de la Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté que le centre et des bénévoles organisent le **GARDE ROBE DE LA DIVERSITÉ.**

Tu es invitée à venir te choisir **GRATUITEMENT** des vêtements **le mardi 22 et le mercredi 23 octobre de 10h à 16h.**

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
- Reviens à l'étape #1 si tu le désires
- Quatre femmes à la fois dans la salle
- Les vêtements doivent être pour toi



Tu souhaites donner des vêtements pour l'occasion, tu as jusqu'au **lundi 21 octobre.**

Tu es aussi invitée à aller te procurer des objets au Bazar'Elles.
Bienvenue à chacune!!

Plonge dans le bain de l'action communautaire autonome

C'est pour la **23e édition** de la semaine nationale de l'action communautaire autonome que tu es invitée à découvrir ou redécouvrir le mouvement **d'Action Communautaire Autonome.**



Trois mots qui regroupent un ensemble de valeurs, de pratiques, d'organismes et des milliers de travailleuses et travailleurs au Québec.



Cet atelier sera une occasion d'en **apprendre**, entre autres, sur l'importance de l'ACA dans notre société, et **les fondements du Centre de Femmes Montcalm.** Jeu-questionnaire, réflexions, discussions et transfert d'informations, **animeront ce moment.**

« Parfois invisibles, mais toujours là, les **4 500 organismes** d'action communautaire autonome sont au cœur des communautés de toutes les localités et régions de la province, **tissant le filet social** depuis plus de 50 ans et travaillant sans relâche pour bâtir une société où **les droits de tou-te-s sont pleinement respectés.** »



Mardi le 31 octobre de 13h30 à 15h30
Inscris-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 au le centre.
Chaque femme est importante et contribue
à l'enrichissement de l'organisme.**

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
- Ste-Julienne
- St-Liguori
- St-Lin-Laurentides
- Ste-Marie-Salomé
- St-Roch-de-L'Achigan
- St-Roch Ouest

ORGANISME SUBVENTIONNÉ PAR:



LE CENTRE DE FEMMES MONTCALM EST MEMBRE DE:

