



Journal

*Femmes  
de cœur*

novembre, décembre 2024  
et janvier 2025

# 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

La nouvelle composition du conseil d'administration a été voté par **les membres** lors de la 34e assemblée générale annuelle.

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 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

Nicole Hébert, administratrice

Denise Bureau, administratrice

Chantal Gaudreau, 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



Nous exerçons la mission du centre encore **à la maison actuelle** sur la rue St-Isidore.

Tu **seras informée** de notre déménagement, en temps et lieu. Il reste **des rénovations** à effectuer pour y déménager.

**Considérant que nous devons organiser le déménagement,** le milieu de vie du centre **sera fermé les lundis** du mois de novembre, décembre 2024 et janvier 2025. 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: écoute, références, activités d'éducation populaire, actions collectives et représentations.

## **Tu as reçu dernièrement un courriel t'informant sur la vente d'objets au centre.**

En effet, le centre est en **mode épuration** pour son déménagement. Dans le but de prioriser ses membres, tu es informée qu'il y a des articles du centre en vente. Si tu souhaites acheter des articles, **tu dois savoir que :**

- \* Le centre ne peut pas t'aider à déménager.
- \* Le centre ne peut pas t'aider à te procurer le matériel pour déménager.
- \* Les articles sont annoncés à des prix fixes.
- \* Aucun article ne pourra être réservé : première arrivée, première servie.

## **Voici un exemple d'articles en vente au CFM:**



# Les balises collectives

Pour un milieu de vie respectueux et chaleureux

Participante  
Membre  
Bénévole  
Équipe de travail\*

## Au Centre de Femmes Montcalm, je m'engage à :

- Parler de mes croyances et mes appartenances politiques sans partisanerie.
- M'abstenir de faire de la sollicitation ou de la promotion, ex: services, ventes, etc.
- Interagir avec les autres de façon égalitaire et inclusive.
- Avoir un langage et un comportement respectueux.
  - Aucun geste ou parole empreints d'agressivité ne seront tolérés.
- Respecter les horaires et être ponctuelle.
- Participer aux contributions volontaires, et ce, à la capacité de mes moyens.
- Accueillir les autres dans leurs différences.
  - Aucun propos ou geste discriminatoire ne seront tolérés, ex: racisme, capacitisme, jugement sur l'apparence, etc.
- Respecter mes limites et celles des autres.
- Veiller à ce que mes conversations soient « confortables » pour l'ensemble des femmes présentes dans les aires communes.
- Être responsable d'exprimer mes besoins.
- Respecter la vie privée et le droit à la déconnexion de l'équipe de travail.
- Reconnaître qu'il y a des politiques et des procédures en vigueur pour favoriser un milieu de vie en cohérence avec la mission du centre.
- Prendre soin du matériel que j'utilise et des lieux que je fréquente.
- Reconnaître que le matériel du centre sert aux besoins collectifs et à l'accomplissement de la mission. Il ne peut répondre à mes besoins individuels.
- Reconnaître que mes propos ont un impact. J'utilise des propos constructifs envers l'organisme et ses partenaires. En cas d'insatisfaction, j'utilise les mesures en place.
- Respecter les valeurs du Centre de Femmes Montcalm.

## Valeurs :

### Respect

- Écouter son rythme et respecter celui des autres.
- Porter une attention aux mots, au ton et au non-verbal.

### Confidentialité

- Ne pas parler d'une femme en son absence, parler au « JE ».
- Parler pour soi, laisser l'autre choisir ce qu'elle a envie de nommer.

### Égalité

- Donner le droit de parole à toutes les femmes.
- Chaque membre a les mêmes droits et obligations.



# 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 comités des travailleuses

8 ET 15  
NOVEMBRE

## Formation C.A marche

» Permet d'acquies des connaissances quand à son rôle au sein d'un C.A

11  
NOVEMBRE

## Formation Microsoft 365

» Permet de rentabiliser le temps de travail

12  
NOVEMBRE

## Table de concertation des organismes Saint-Linoise

» Permet de créer un réseau de soutien pour la communauté

14  
NOVEMBRE

## Formation Outlook

» Permet l'acquisition d'outils pour rentabiliser le travail d'équipe

21  
NOVEMBRE

## Comité: Vision Montcalm

» Lieu de concertation et de décisions sur des enjeux sociaux dans Montcalm

21  
NOVEMBRE

## Table des groupes de femmes de Lanaudière : Formation sur la mobilisation

» Approfondir les étapes logistiques d'une action de mobilisation

27  
NOVEMBRE

## Table régionale des organismes communautaires de Lanaudière: Grand événement régional

» Pour nous ressourcer, pour réfléchir, pour augmenter notre créativité

28  
NOVEMBRE

## Table régionale des centres de femmes de Lanaudière

» Permet de donner son opinion sur les enjeux des femmes

4  
DÉCEMBRE

## Tournée régionale de L'R des centres de femmes du Qc

» Permet de tisser des liens, permet de collectiviser nos enjeux féministes

5  
DÉCEMBRE

## Formation Animer un C.A

» Permet d'augmenter ses compétences en animation d'un C.A

10  
DÉCEMBRE

## TCGFL: comité mobilisation

» Permet de créer des actions de mobilisation pour accroître nos droits

10  
DÉCEMBRE

## Formation Outlook

» Permet d'acquies des connaissances afin d'optimiser les calendriers d'équipe

16  
DÉCEMBRE

## Table des groupes de femmes de Lanaudière: rencontre de sensibilisation sur les dossier de la table

» Lieu de concertation afin de contribuer à l'amélioration des conditions de vie des femmes

« L'une des meilleures choses qui me soit arrivée  
Est que je suis une femme.  
Toutes les femmes devraient se sentir ainsi. »  
-Marilyn Monroe

## Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
4	5 <b>Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert</b> de 12h à 16h30	6	7 <b>Me protéger émotionnellement</b>  13h30 à 16h Salle Multifonctionnelle
11 <b>Milieu de vie fermé pour notre déménagement</b>	12 <b>Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert</b> de 12h à 16h30	13 <b>Santé sexuelle et affective en contexte de vieillissement</b>  13h30 à 15h30 Salle Multifonctionnelle	14 <b>Travailleuses en formation</b>  Milieu de vie fermé
18 <b>Milieu de vie fermé pour notre déménagement</b>	19 <b>Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert</b> de 12h à 16h30	20	21 <b>Formation mobilisation avec la TCGFL</b>  Milieu de vie fermé
25 <b>Milieu de vie fermé pour notre déménagement</b>	26 <b>Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert</b> de 12h à 16h30	27 <b>Grand événement Régional TROCL</b>  Milieu de vie fermé	28

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

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



« Il y a une femme à l'origine de toutes les grandes choses »

-Alphonse de Lamartine

## Décembre

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

2 <b>Milieu de vie fermé pour notre déménagement</b>	3 <b>Conseil d'administration</b> Milieu de vie fermé	4 <b>12 jours d'action contre les violences faites aux femmes</b> 10h à 13h30 Pavillon Beaudoin Milieu de vie fermé	5
9 <b>Milieu de vie fermé pour notre déménagement</b>	10 <b>Travailleuses en formation</b> Milieu de vie fermé	11	12 <b>Brunch de Noël</b> 10h30 à 15h Salle Choquette Milieu de vie fermé
16 <b>Milieu de vie fermé pour notre déménagement</b>	17 <b>Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert</b> de 12h à 16h30	18	19
23	24	25	26
Prends note que le Centre de Femmes Montcalm est fermé pour la période des fêtes, soit du <b>23 décembre 2024 au 2 janvier 2025.</b>			
30	31 L'équipe de travail est heureuse de t'accueillir le <b>Mardi 7 janvier 2025 dès 12h.</b> Joyeuses fêtes!		

# Janvier

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

6 <b>Milieu de vie fermé pour notre déménagement</b>	7 <b>Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert</b> de 12h à 16h30	8	9
13 <b>Milieu de vie fermé pour notre déménagement</b>	14 <b>Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert</b> de 12h à 16h30	15	16 <b>Mes stratégies de reprise de pouvoir en 2025</b> 13h30 à 15h30  Pavillon Beaudoin
20 <b>Milieu de vie fermé pour notre déménagement</b>	21 <b>Réunion d'équipe Milieu de vie ouvert</b> de 12h à 16h30	22	23 <b>Café-causerie</b> 13h30 à 15h30  Salle Multifonctionnelle
27 <b>Milieu de vie fermé pour notre déménagement</b>	28 <b>Conseil d'administration Milieu de vie fermé</b>	29	30

## Info Tempête

Lorsque le Centre de services scolaire des Samares est fermé,  
**le centre est aussi fermé.**

Cette fermeture est pour assurer la sécurité de toutes.  
Il peut aussi y avoir certaines exceptions où le centre sera fermé lors de tempêtes.

**Dans tous les cas, tu seras informée par notre page Facebook.**

# La santé sexuelle et affective en contexte de vieillissement

Tu es invitée à participer à un **atelier dynamique** et personnalisé sur les réalités et les enjeux qui entourent la **sexualité avec l'avancé en âge**.



Cet atelier sera animé par **une intervenante du Néo** qui est un organisme communautaire autonome qui œuvre sur le plan du bien-être et **des saines habitudes de vie affective et sexuelle**.

Dans cet atelier tu pourras :

- \* Améliorer tes connaissances liées aux effets du vieillissement sur la sexualité
- \* Explorer certaines façons de vivre sa sexualité
- \* Démontrer une vision positive de la sexualité en vieillissant
- \* Reconnaître son pouvoir d'agir sur sa santé sexuelle en contexte de vieillissement.

**Jeudi 13 novembre de 13h30 à 15h30**  
**Inscris-toi auprès d'une travailleuse**  
**Salle Multifonctionnelle, 550 rue du Parc, St-Lin**

## Atelier: Me protéger émotionnellement

C'est une invitation à **prendre un moment pour toi** en participant à cet atelier de connaissance de soi qui  **vise à développer des moyens** pour prendre soin de soi et de nos relations. Ce sera un espace **sans jugement et accueillant**.



**S'outiller**

- Dans mes relations avec les autres, comment est-ce que je peux me **protéger émotionnellement** lorsque je me sens mal ?
- Qu'est-ce qui **me dérange** ?
- Qu'est-ce que **je ressens** ?
- Quels sont **mes besoins** ?

Inspirées des outils É•mot•ion, ces questions seront au cœur de nos discussions et des exercices de réflexion.



**Jeudi 7 novembre de 13h30 à 16h**  
**Inscris-toi auprès d'une travailleuse**  
**Salle Multifonctionnelle, 550 rue du Parc, St-Lin**

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

Cette année, nous t'invitions à un **atelier de sensibilisation** en collaboration avec la Maison d'hébergement pour femmes victimes de violences conjugales Regard en Elle.



**Nos deux expertises auprès des femmes se rallieront afin de te sensibiliser à certains enjeux.**

Cet atelier sera animé par une intervenante de Regard en Elle.

L'atelier aura la forme **d'une conférence interactive, suivi d'un léger buffet.**

Deux thèmes te seront proposés : Les relations saines et les chicanes de couple.

L'atelier sera clôturé par un témoignage touchant d'une femme qui a vécu un parcours à la maison d'hébergement.



S'outiller

Plusieurs informations sur **les services de l'organisme** te seront transmises. Le but est de t'informer afin de renforcer le tissu social dont tu fais partie. En ayant ces connaissances dans ton coffre à outils, tu peux être une belle **courroie de transmission** aider une femme de ton entourage.

**Mercredi 4 décembre de 10h à 13h30, Pavillon Beaudoin, 704 rue St-Isidore, St-Lin**  
**Inscris-toi auprès d'une travailleuse avant le 25 novembre.**

Les 12 jours d'actions contre les violences faites aux femmes ont lieu du **25 novembre au 6 décembre.**



Agir ensemble

Cette campagne de **sensibilisation** a pour but de rendre visible à la population **les violences que vivent les femmes.**



Tu es invitée à venir chercher **un ruban blanc** afin de démontrer que tu es solidaire à l'enrayement de ces violences.

De plus, **des chandelles seront distribuées** au centre. Afin de commémorer la mémoire des 14 femmes victimes de féminicide lors de la tuerie à l'école Polytechnique, il t'est proposé de les allumer le **6 décembre à 6h du soir.**

***Ensemble contribuons à enrayer les violences !!!***

## Brunch de Noël

Tu es invitée à un délicieux brunch de Noël en compagnie d'autres participantes du centre.



**Quand : Le 12 décembre 2024**

**Heure: 10h30 à 15h**

**Où: Salle Choquette, 900 12e avenue, St-Lin**

**Coût: 5\$ par femme membre**

Au menu :

10h30: accueil des participantes

11h30: début du repas

12h30 : animation

14h30: tirage de prix de présences

15h: départ

L'événement est organisé en collaboration avec le nouveau comité organisateur d'événements.

Le covoiturage est possible à partir du Centre de Femmes Montcalm.

Tu dois t'inscrire auprès d'une travailleuse.



**Jeudi 12 décembre de 10h30 à 15h30**

**Inscris-toi auprès d'une travailleuse avant le 28 novembre**

**Salle Choquette, 900 12e avenue, St-Lin**

## Mes stratégies de reprise de pouvoir en 2025



L'atelier proposé se déroulera en deux parties.

D'abord, tu seras invitée à réfléchir sur tes souhaits, désirs et besoins pour l'année 2025.

Tu pourras exprimer cette première partie de l'activité en créant un outil qui te ressemble : écriture, collage, etc.

Ensuite, tu seras invitée à te questionner sur les moyens que tu envisages pour que tes souhaits, désirs et besoins se réalisent.

Un moment pour prendre soin de toi, un temps d'arrêt pour réfléchir sur ce qui compte pour toi et repartir avec un outil à ton image !

**« Qu'importe d'où tu viens et qui tu es, tu peux réussir. » - Oprah Winfrey**

**Jeudi 16 janvier de 13h30 à 15h30, Pavillon Beaudoin  
Inscris-toi auprès d'une travailleuse**

## Café-causerie: L'équilibre de ma santé

Tu es invitée à partager un délicieux café et une collation avec d'autres femmes afin d'échanger sur un thème qui est souvent mis de l'avant lors de la nouvelle année:

**La santé, plus précisément l'équilibre de ma santé.**

Afin de guider nos échanges et de rendre le tout concrêt, nous utiliserons certains outils tirés de « *Mon cahier mieux-être* ».

**Ce café-causerie te propose la formule suivante:**

Discute de tes opinions, de tes ressentis et de ton vécu.  
Acquière des informations qui font du sens pour toi.  
Collectivise les moyens que tu utilises dans ta vie .

**Bienvenue à chacune pour ces moments qui nous permettent d'enrichir notre coffre à outils.**



**Jeudi 23 janvier de 13h30 à 15h30, Salle Multifonctionnelle  
Inscris-toi auprès d'une travailleuse**

## Des nouvelles du lancement de l'étude

Une grande étape a été réalisée le 17 octobre dernier avec le lancement du rapport public intitulé :

**« Mieux connaître les besoins, intérêts et réalités des femmes de la MRC de Montcalm ».**

**Depuis 2022** le Centre de Femmes Montcalm avait entrepris une étude visant à mieux comprendre **l'écosystème de l'organisme** et également les réalités des femmes de la MRC de Montcalm.

Le lancement fut marqué par la présentation **d'Émilie Dazé**, socioanthropologue, experte en recherche qualitative, qui a accompagné l'organisme via **Le Collaboratoire**.

**Trois documents ont été produits suivant l'étude**, soit : un recueil de données à l'usage du Centre de Femmes Montcalm, un rapport public ainsi qu'un feuillet des faits saillants qui sont tous les deux **disponibles sur le site web du centre**.

**L'événement a rassemblé** des membres du centre, des maires et mairesses, des conseillers.ères, des attachée.s politiques ainsi que l'organisation communautaire et la représentation de la Table des groupes de femmes de Lanaudière.

Les travailleuses soulignent la **diversité des personnes présentes**. « C'est un plaisir de voir plusieurs milieux regroupés pour les femmes et le centre. »

Après ces années de travail, le centre pourra **désormais se plonger dans les précieux éléments apportés** par les femmes, les organisations, ses membres, ses bénévoles et ses travailleuses.





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

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



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

